Základy cvičitelské praxe

MUDr. Dušan Šponar

doškolovací kurz pro cvičitele ZTV

www.seniorfitnes.cz

Mýty při cvičení

Vypni hruď.

Nehrb se (v hrudníku).

Stáhni ramena k sobě.

Vtáhněte břicho.

Podsaďte pánev.

Zatlačte bedra do podložky.

…

Jaká je
MOTIVACE
klientů ke cvičení?

rawpixel

Motivace klientů

- Odstranit/ zmírnit **BOLESTI** pohybového aparátu.
- Zlepšit **POHYB**.
- Společenská stránka, práce na sobě, prevence, …

Prostředky k dosažení

- Správné **pohybové stereotypy.**
  - Způsob provedení pohybu.
  - Tj. jak.
- Vhodný **pohybový režim**.
  - Kolik pohybu. Výběr aktivit.
  - Tj. co, kolik.
- **Cvičení**. Nácvik optimálního provedení pohybu.
- **Sport**. Aerobní a silové aktivity.

rawpixel

Technicky, organizačně

- Dotaz/ upozornění na **zdravotní omezení**.
- Cvičitel **předcvičuje** & **opravuje**.
  - Oprava – neví o chybě/ neumí ji korigovat.
  - Hromadná oprava – ukázat i chybnou verzi
- Během lekce **každého** min. 1x opravit a **pochválit**.
- Pozornost mezi cvičící **rovnoměrně**.

Popis cvičení, terminologie

- Přesně, korektní **názvy** – ev. i latina
  - Ruka, noha, paže, *metatarzy*…
- Vhodně zvolená **slovesa**.

posílíme × **aktivujeme**

~~snažte se uvolnit~~ × uvolněte × **dopřejte si uvolnění**

~~opřeme se~~ × vzepřeme se × **odtlačíme se**

zatlačíme × **vykleneme**

- Pojmy: **vedení pohybu**, **tlačit** (staticky)…

NÁCVIK

zaujetí **POLOHY**

provedení **POHYBU**

FÁZE:

Unconscious incompetence

Conscious incompetence

Conscious competence

Unconscious competence

FÁZE NÁCVIKU

a) Nedokáže si uvědomit špatný pohyb.

(Chybné zaměření pozornosti. Nelze samostatně.)

NUTNÉ NALEZENÍ KONTRASTU, ZMĚNY.

- Zmenšení **obtížnosti**. (rozsah, zátěž, poloha…).
- **Zpomalení**. Ev. zastavení. Plynule.
- **Zvýšení zátěže.** Ev. výdrže. Např. rovný stoj.
- **Ukázka chyby.** Ev. ve dvojici.
- **Dopomoc/ stimulace.**

FÁZE NÁCVIKU

b) Uvědomuje si špatný pohyb, neumí provést

(Správné zaměření pozornosti. Neřízená aktivita.)

- Možnosti ovlivnění jako ad a)

FÁZE NÁCVIKU

<u>c) Dokáže provést správně, velké soustředění</u>

(OK pozornost. Optimalizace aktivity.)

- Nejširší možnosti cvičení.
- Ideální oblast.
- Pro další rozvoj zvyšovat postupně obtížnost, měnit podmínky.

FÁZE NÁCVIKU

d) Vytvořený návyk, podvědomé uplatnění

(Automatizace, maximální efektivita, bezpečnost, chyba jen změnou podmínek.)

Parametry cvičení

EFEKT= intenzita × doba × správnost(+/-)

- **Obtížnost** (rozsah/ opakovaní/ poloha…)
  - S úsilím a soustředěním lze ještě provést pohyb ***lze provést správně***.
  - Nový cvik – nejdřív nejlehčí verze. Každý min. 2 verze.
  - Známý cvik. 1. těžší provedení (ve skupině)
- **Počet opakování**
  - ***Procítění***, únava, pozornost, výdrž.
  - Cvičení na obě strany – ***vyvážení***.

Dýchání

OK	***KO***
<u>plynulé</u>	*<u>přerývavé</u>*
nosem	*nepravidelné*
spontánní zastavení	*zádrže*
	vyrážení dechu

Bolest při cvičení

Co bolí to sílí.

×

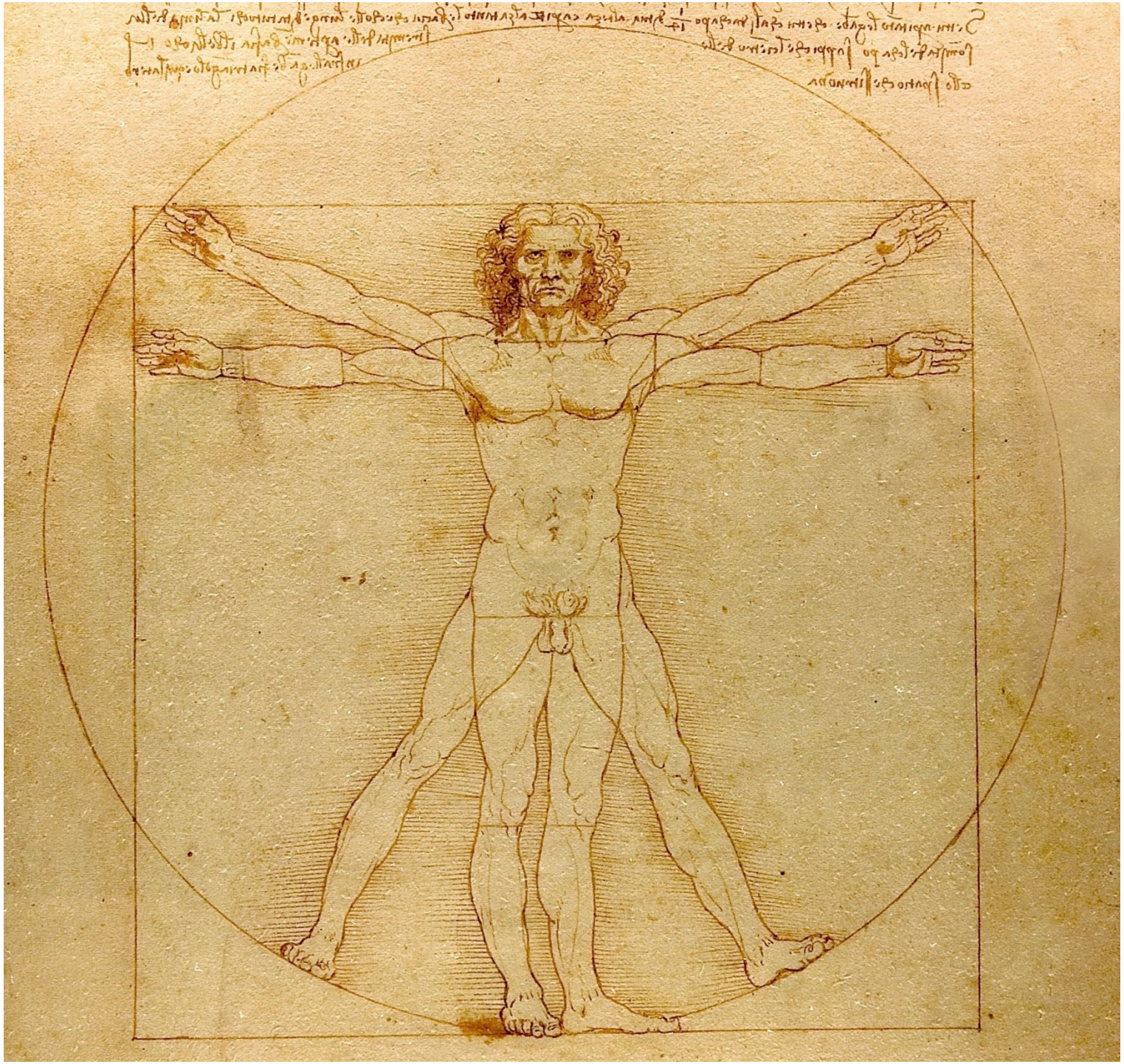
Cvičíme do bolesti.

Charakter bolesti

KO	***OK***
svíravá	*velká plocha/ objem*
ostrá	*hřejivá*
tupá	*do vytracena*
vystřelující	*směřuje do stran*
směřuje k páteři	*končí plynule*
končí ostře	*lze ovlivňovat*
nelze ovlivnit	

Pocity

příjemné	***nepříjemné***
námaha	*napětí*
zátěž	*tlak*
dobrá bolest	*tuhnutí*
stabilní únava	*brnění*
	rostoucí únava



Principy cvičení

- **řízený pohyb** - brzděný
- **vědomá poloha**
- **rovnoměrně** rozložená **zátěž**
- **plynulý pohyb**

Správný pohyb/ poloha
(v nácviku)

- vysoká zátěž
- obtížná
- opakováním roste kondice
- bolest snadno odezní

Špatný pohyb/ poloha
(úlevově)

- nízká práce
- snadná
- opakováním se zhoršují potíže
- bolest trvá dlouhodobě

Stabilita

- Pevný výchozí základ pro pohyb.
- Nezbytný předpoklad pro vědomý pohyb.

Mobilita

- Bezpečný řízený pohyb.
- Žádné náhodné souhyby.
- Efektivní práce.

PRŮBĚH POHYBU

1. Vytvoření **opory**, vytažením, odtlačením.
2. Řízený **pohyb v opoře**.

Mýty při cvičení

Vypni hruď.

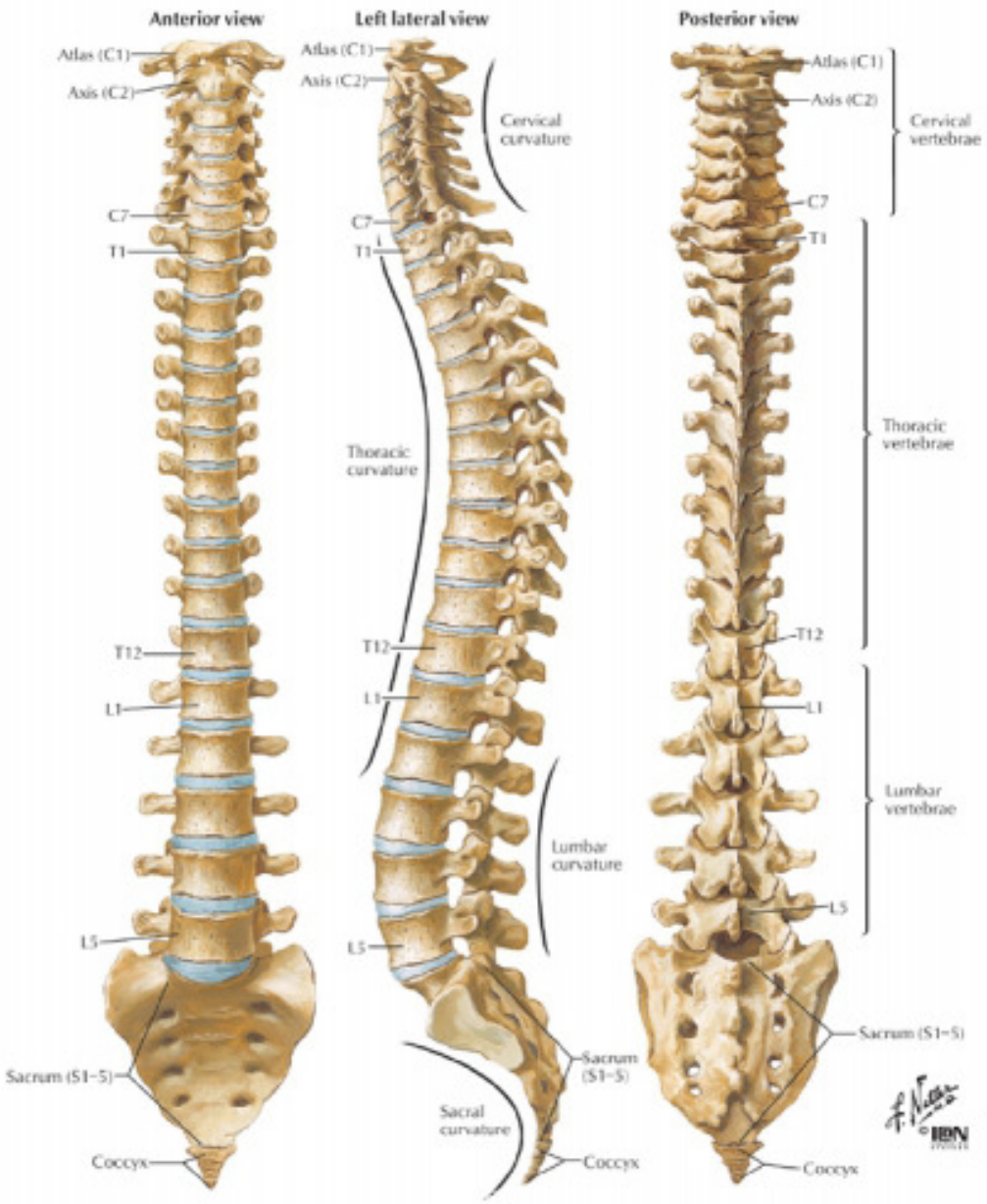
Nehrb se (v hrudníku).

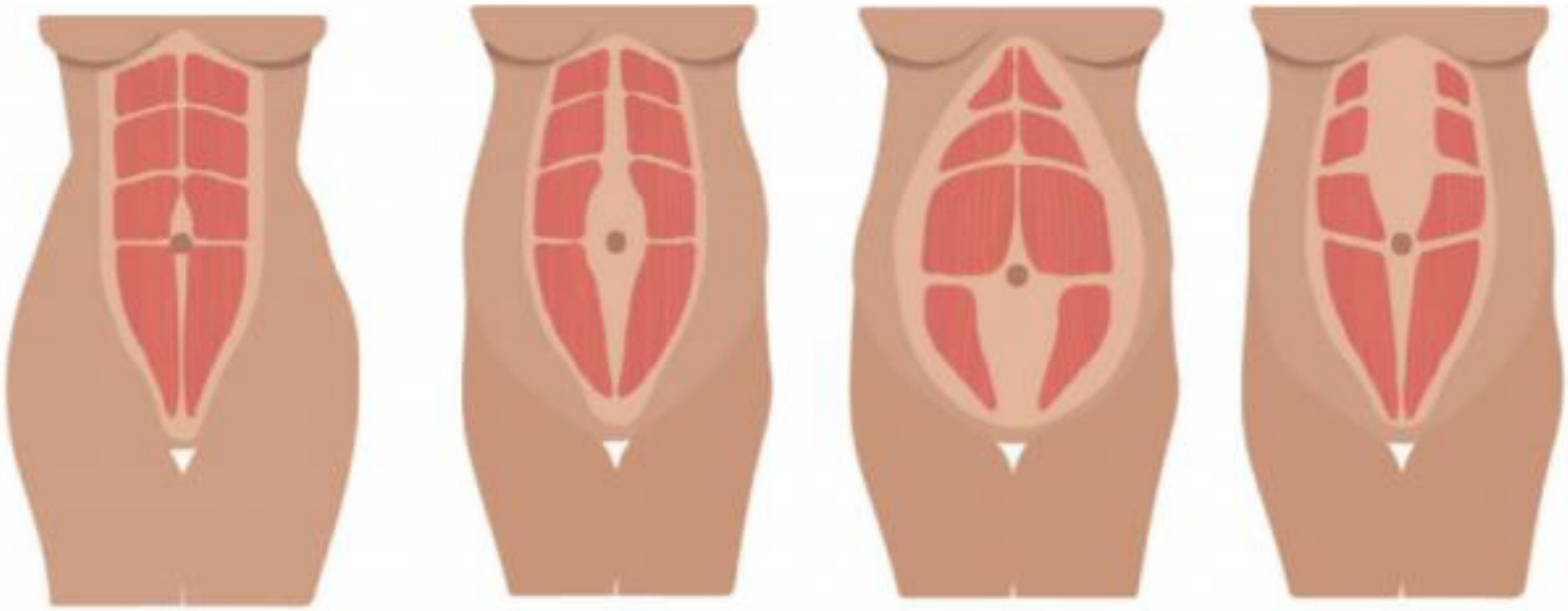
Stáhni ramena k sobě.

Vtáhněte břicho.

Podsaďte pánev.

Zatlačte bedra do podložky.

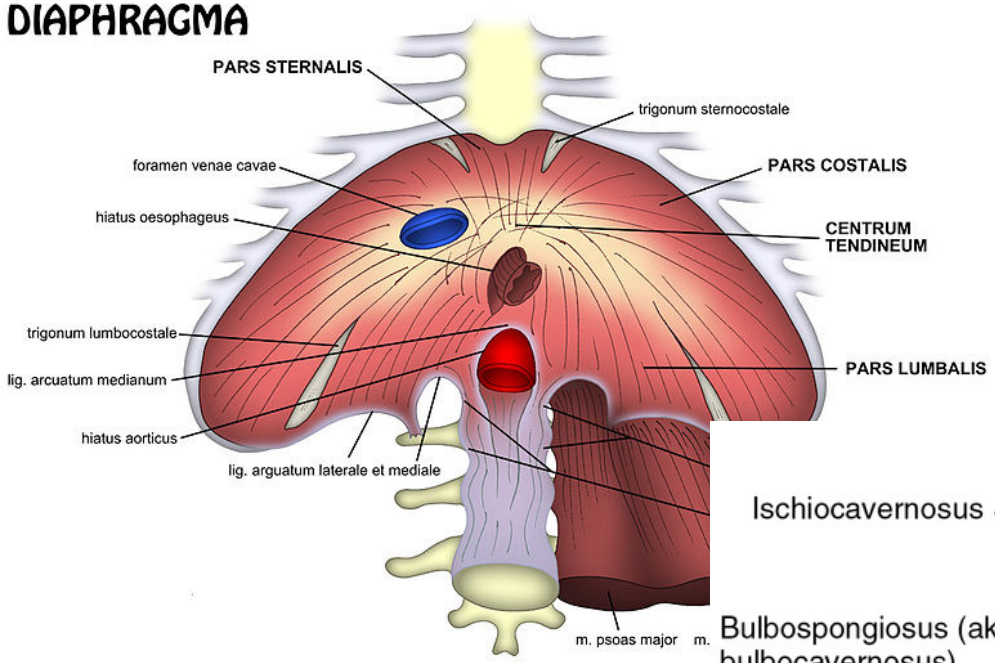

Anterior view
Left lateral view
Posterior view
Atlas (C1)
Axis (C2)
C7
T1
T12
L1
L5
Sacrum (S1–5)
Coccyx
Cervical curvature
Thoracic curvature
Lumbar curvature
Sacral curvature
Cervical vertebrae
Thoracic vertebrae
Lumbar vertebrae

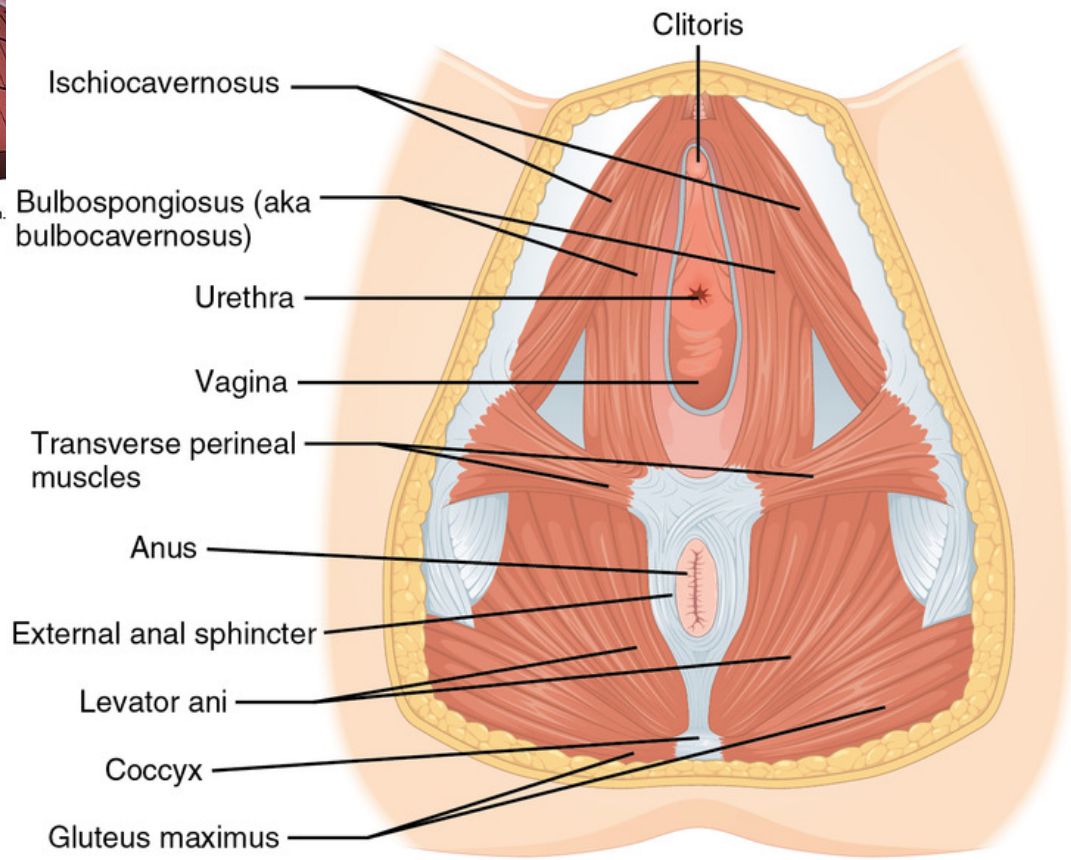


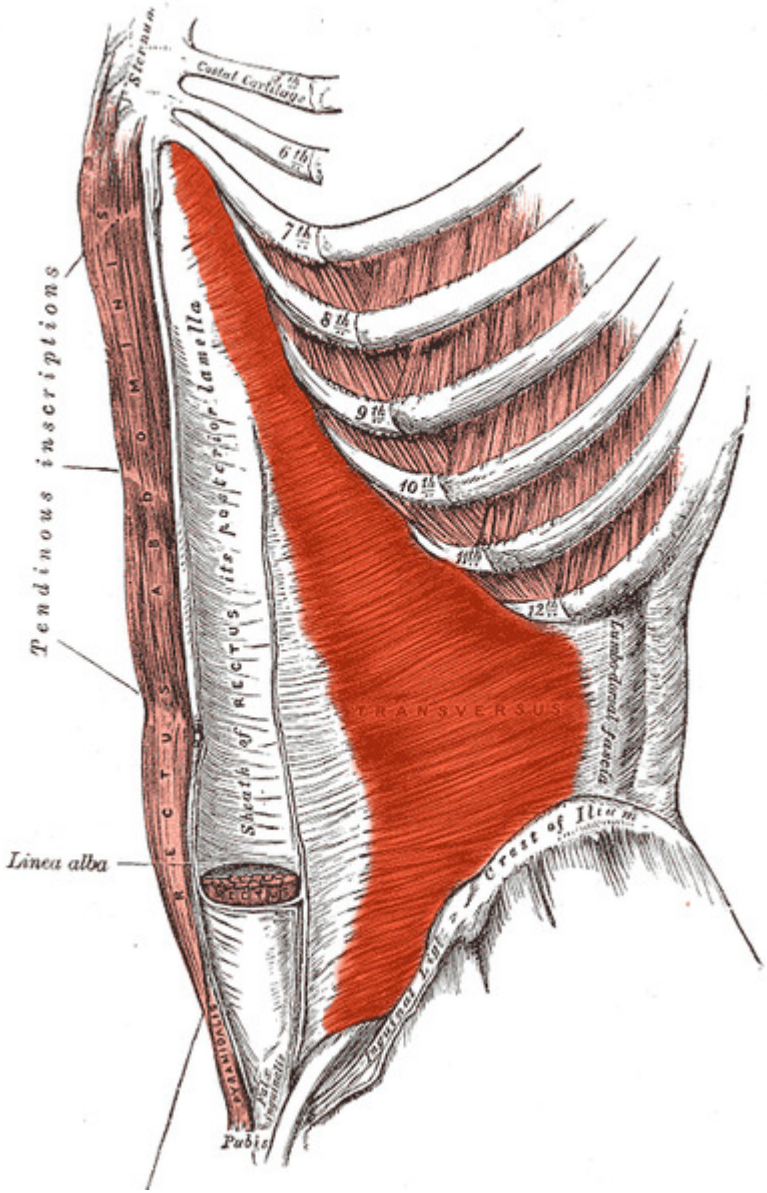
CORE

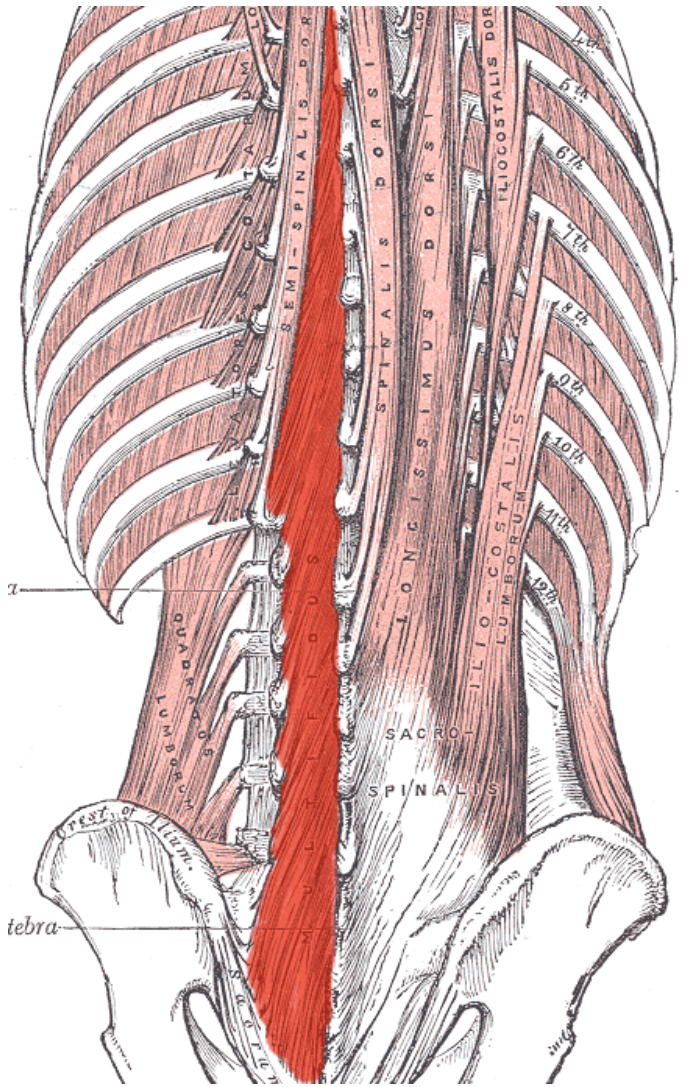
- **pánev** v neutrální poloze spolu s páteří
- svaly středu těla – CORE = **hluboké stabilizační svaly**
  - m. transverus abdominis (příčný břišní sval)
  - diaphragma (bránice)
  - mm. multifidi (svaly podél páteře)
  - diaphragma pelvis (pánevní dno)

DIAPHRAGMA


PARS STERNALIS
trigonum sternocostale
foramen venae cavae
PARS COSTALIS
hiatus oesophageus
CENTRUM TENDINEUM
trigonum lumbocostale
lig. arcuatum medianum
PARS LUMBALIS
hiatus aorticus
lig. arguatum laterale et mediale
m. psoas major
m.


Clitoris
Ischiocavernosus
Bulbospongiosus (aka bulbocavernosus)
Urethra
Vagina
Transverse perineal muscles
Anus
External anal sphincter
Levator ani
Coccyx
Gluteus maximus


Sternum
Costal Cartilage
6th
7th
8th
9th
10th
11th
12th
Tendinous inscriptions
RECTUS ABDOMINIS
Sheath of RECTUS
its Anterior Lamella
its Posterior Lamella
TRANSVERSUS
Lumbo-dorsal fascia
Linea alba
Crest of Ilium
Epigastric vessels
Pubic


SEMI-SPINALIS DORSI
SPINALIS DORSI
LONGISSIMUS DORSI
ILIO-COSTALIS DORSI
ILIO-COSTALIS LUMBORUM
QUADRATUS LUMBORUM
SACRO-SPINALIS
Crest of Ilium
x
tebra
6th
7th
8th
9th
10th
11th
12th

Zdroje, odkazy:

- Obrázky:
  - www.rawpixel.com
  - https://www.wikiskripta.eu/
  - https://cs.wikipedia.org/wiki/Leonardo_da_Vinci
  - https://laurenohayon.com/
- www.cvicime.cz
- www.seniorfitnes.cz