



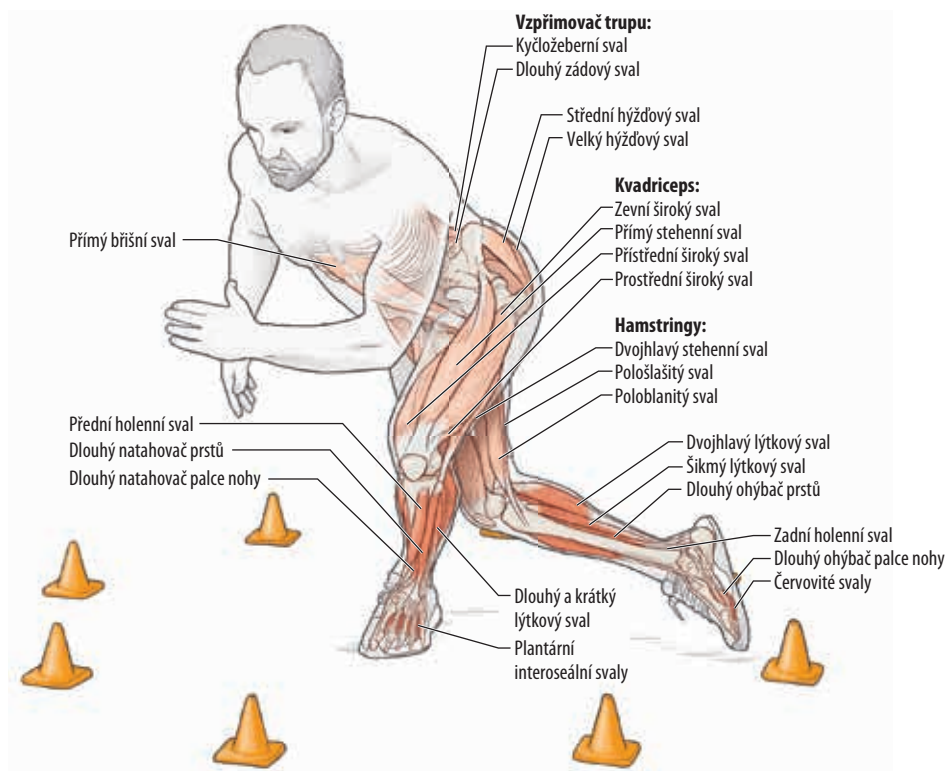
# ROVNOVÁHA

Rovnováha je zásadní pro veškeré hokejové aktivity. Hráči ji musí udržovat od prvního kontaktu s ledem do momentu, kdy ho opustí. Bruslení, střelba, napadání a ostatní aktivity na ledě vyžadují udržení rovnováhy. Přestože je rovnováha ve sportu – a zejména v hokeji – tak zásadní, je často přehlížena a trénink se na ni dostatečně nezaměřuje. Zlepšení schopnosti udržet rovnováhu může zlepšit každý aspekt vaší hry.

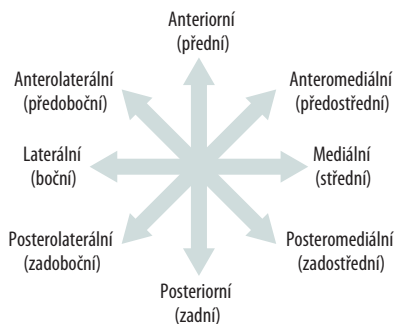
Důležité svaly pro udržování rovnováhy jsou pomocné svaly pánve a dolních končetin. Mezi ně patří malé přitahovače kyčlí (hřebenový sval, dlouhý přitahovač, krátký přitahovač, štíhlý sval), krejčovský sval, krátké zevní rotátory kyčle (dvojité svaly a hruškovitý sval), natahovač stehenní povázky, lýtkové svaly, přední a zadní holenní sval, dlouhý ohýbač palce nohy a menší ohýbače prstů nohy, svaly hřbetu a plosky nohy. I když velké svalové skupiny se také zapojují (hýždňové svaly, kvadriceps, hamstringy, dvojhlavý lýtkový sval), nejsou tak zásadní.

Cviky v této kapitole provádějte naboso nebo v ohebné a poddajné obuvi. Takto se eliminuje podpůrná role obuvi a tělo se při udržování rovnováhy učí spoléhat samo na sebe.

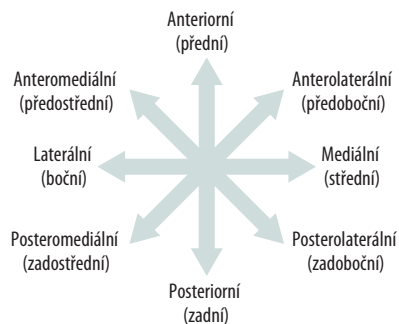
# HVĚZDNÁ EXKURZE



## Postavení levé nohy



## Postavení pravé nohy



## Provedení

1. Rozestavte osm kuželů do tvaru hvězdy.
2. Postavte se na jednu nohu do středu hvězdy. Druhou nohu zvedněte nad zem, držte ji rovně s nataženými prsty.
3. Zvednutou nohu natáhněte a dotkněte se kuželů na všech pozicích: anterolaterální (předoboční), anteriorní (přední), anteromediální (předostřední), laterální (boční), mediální (střední), posterolaterální (zadoboční), posteriorní (zadní), posteromediální (zadostřední). Jeden celý okruh kolem hvězdy se rovná jednomu opakování.
4. Proveďte požadovaný počet opakování a vystřídejte nohy.

## Zapojené svaly

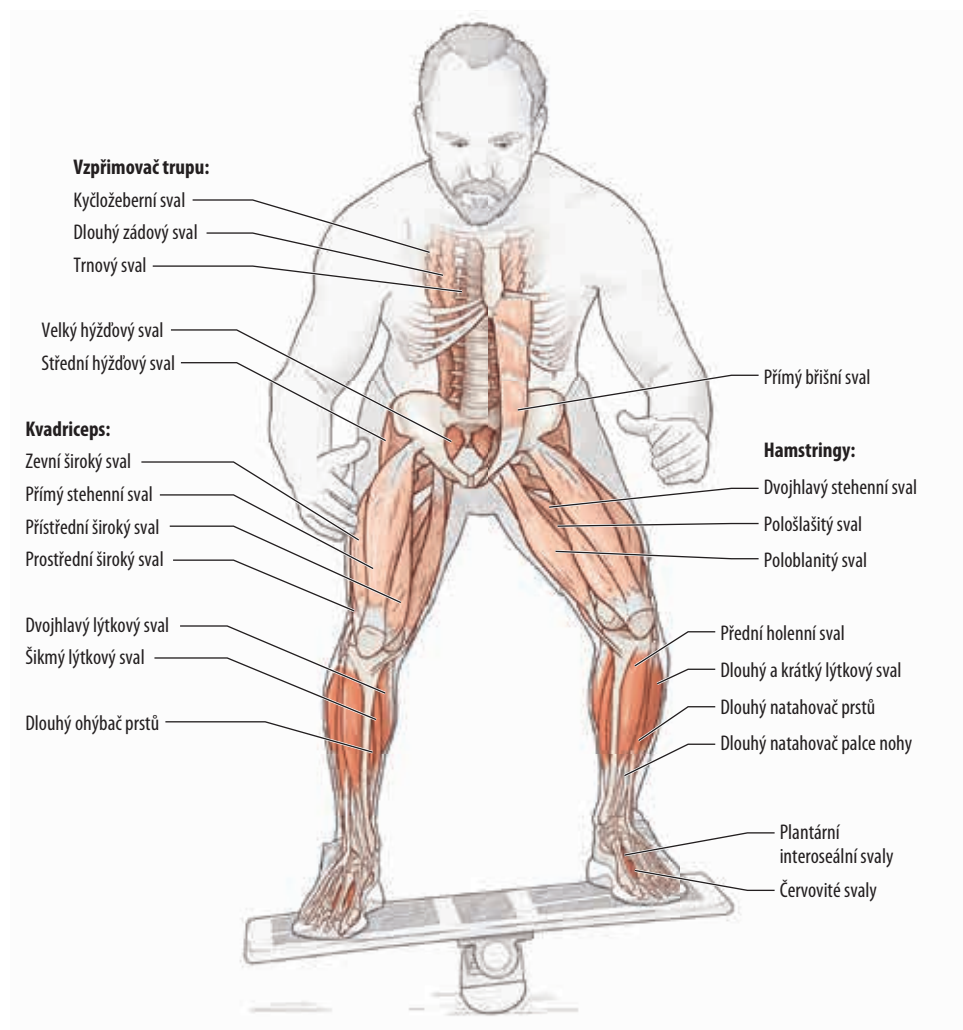
**Primární:** dvojhlavý lýtkový sval, šikmý lýtkový sval, přední holenní sval, dlouhý natahovač palce nohy, dlouhý natahovač prstů, dlouhý ohýbač palce nohy, dlouhý ohýbač prstů, zadní holenní sval, dlouhý a krátký lýtkový sval, plantární interoseální svaly, červovité svaly

**Sekundární:** velký hýžďový sval, střední hýžďový sval, hamstringy (pološlašitý sval, poloblanitý sval, dvojhlavý stehenní sval), kvadriceps (přímý stehenní sval, zevní široký sval, přístřední široký sval, prostřední široký sval), vzpřimovač trupu (kyčložeberní sval, dlouhý zádový sval, trnový sval), přímý břišní sval

## ZAMĚŘENO NA HOKEJ

Schopnost bruslit a hrát hokej vyžaduje stabilitu při stoji na jedné noze. Vaše schopnost natáhnout nohu v různých směrech a udržet přitom rovnováhu vám ukáže, jak efektivní budete na ledě při stoji nebo jízdě na jedné noze. Selhání při udržování rovnováhy mohou vést ke zhoršení výkonu nebo ke zranění.

# IZOMETRICKÝ DŘEP NA BALANČNÍM PRKNĚ



## Provedení

1. Postavte se na balanční prkno s nohama na šířku ramen. Čím větší bude zakřivení spodní části prkna, tím obtížnější bude toto cvičení – vyberte si takový tvar a rozměr, který pro vás bude dostatečně náročný.
2. Stůjte na prkně v podřepu a snažte se okraji prkna nedotknout země.
3. Provádějte cvik po stanovenou dobu.

## Zapojené svaly

**Primární:** dvojhlavý lýtkový sval, šikmý lýtkový sval, přední holenní sval, dlouhý natahovač palce nohy, dlouhý natahovač prstů, dlouhý ohýbač palce nohy, dlouhý ohýbač prstů, zadní holenní sval, dlouhý a krátký lýtkový sval, plantární interoseální svaly, dorzální interoseální svaly, červovité svaly

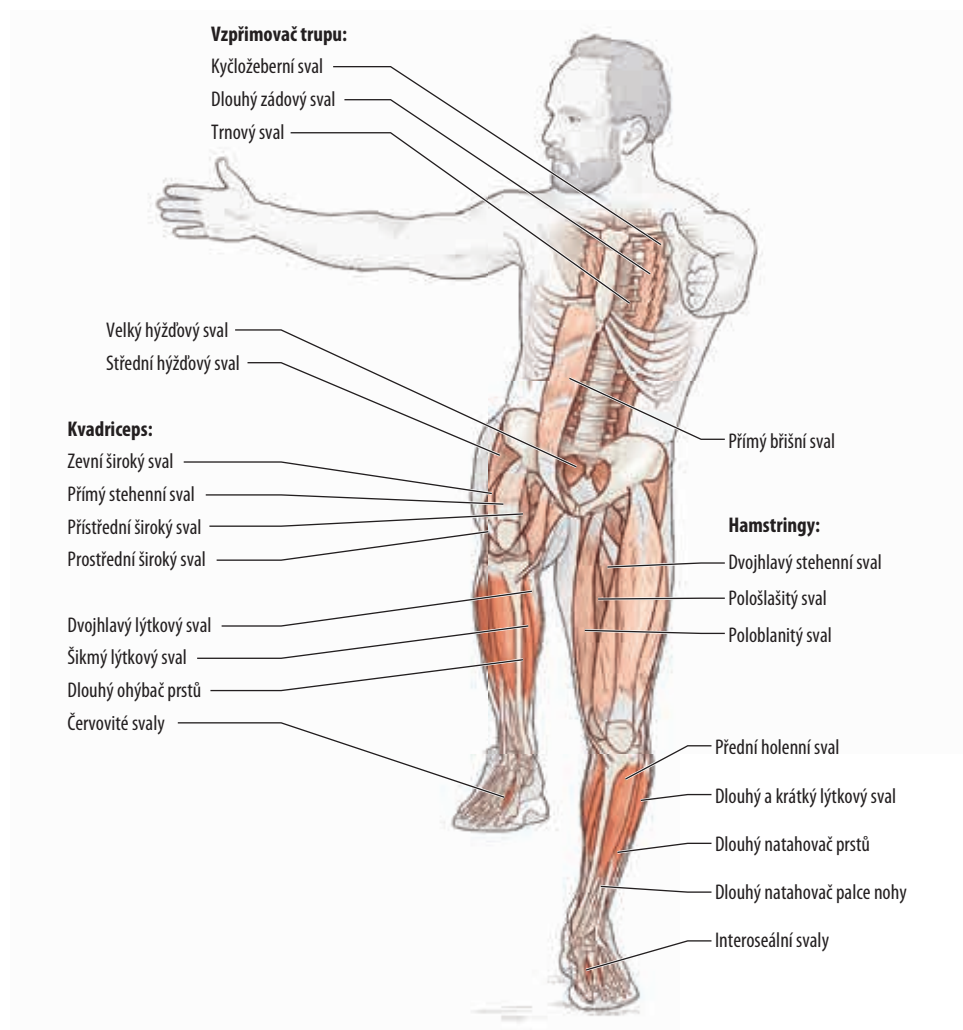
**Sekundární:** velký hýžďový sval, střední hýžďový sval, hamstringy (pološlašitý sval, poloblanitý sval, dvojhlavý stehenní sval), kvadriceps (přímý stehenní sval, zevní široký sval, přístřední široký sval, prostřední široký sval), vzpřimovač trupu (kyčložeberní sval, dlouhý zádový sval, trnový sval), přímý břišní sval

## ZAMĚŘENO NA HOKEJ

Na ledě je důležitá schopnost udržet nízké postavení. Ještě důležitější je schopnost toto postavení ustát, když na vás působí síly, které se vás snaží vyvést z rovnováhy. Málodky se stává, že hráč není při hře vystaven působení vnějších sil, které mu vychylují těžiště. Čím lépe dokáže hráč udržet rovnováhu v nízkém postavení, tím více se to projeví na kvalitě jeho hry.



# UPAŽOVÁNÍ VE STOJI NA JEDNÉ NOZE



## Provedení

1. Postavte se na jednu nohu. Zvedněte druhou nohu tak, aby koleno bylo ve výšce kyčlí.
2. Předpažte do úrovně ramen s dlaněmi u sebe, ale neproplétejte prsty.
3. Při stožení na jedné noze upažte jednu ruku co nejdále do strany, pomalu tím směrem otáčejte ramena a celou dobu sledujte pohyb ruky očima.
4. Druhou paži držte stále předpaženou.
5. Upaženou ruku vraťte zpět do středu a cvik zopakujte druhou rukou na druhou stranu.
6. Proveďte stanovený počet opakování na každé straně.
7. Vystřídejte nohy a cvičení zopakujte.

## Zapojené svaly

**Primární:** dvojhlavý lýtkový sval, šikmý lýtkový sval, přední holenní sval, dlouhý natahovač palce nohy, dlouhý natahovač prstů, dlouhý ohýbač palce nohy, dlouhý ohýbač prstů, zadní holenní sval, dlouhý a krátký lýtkový sval, plantární interoseální svaly, červovité svaly

**Sekundární:** velký hýžďový sval, střední hýžďový sval, hamstringy (pološlašitý sval, poloblanitý sval, dvojhlavý stehenní sval), kvadriceps (přímý stehenní sval, zevní široký sval, přístřední široký sval, prostřední široký sval), vzpřimovač trupu (kyčložeberní sval, dlouhý zádový sval, trnový sval), přímý břišní sval

## ZAMĚŘENO NA HOKEJ

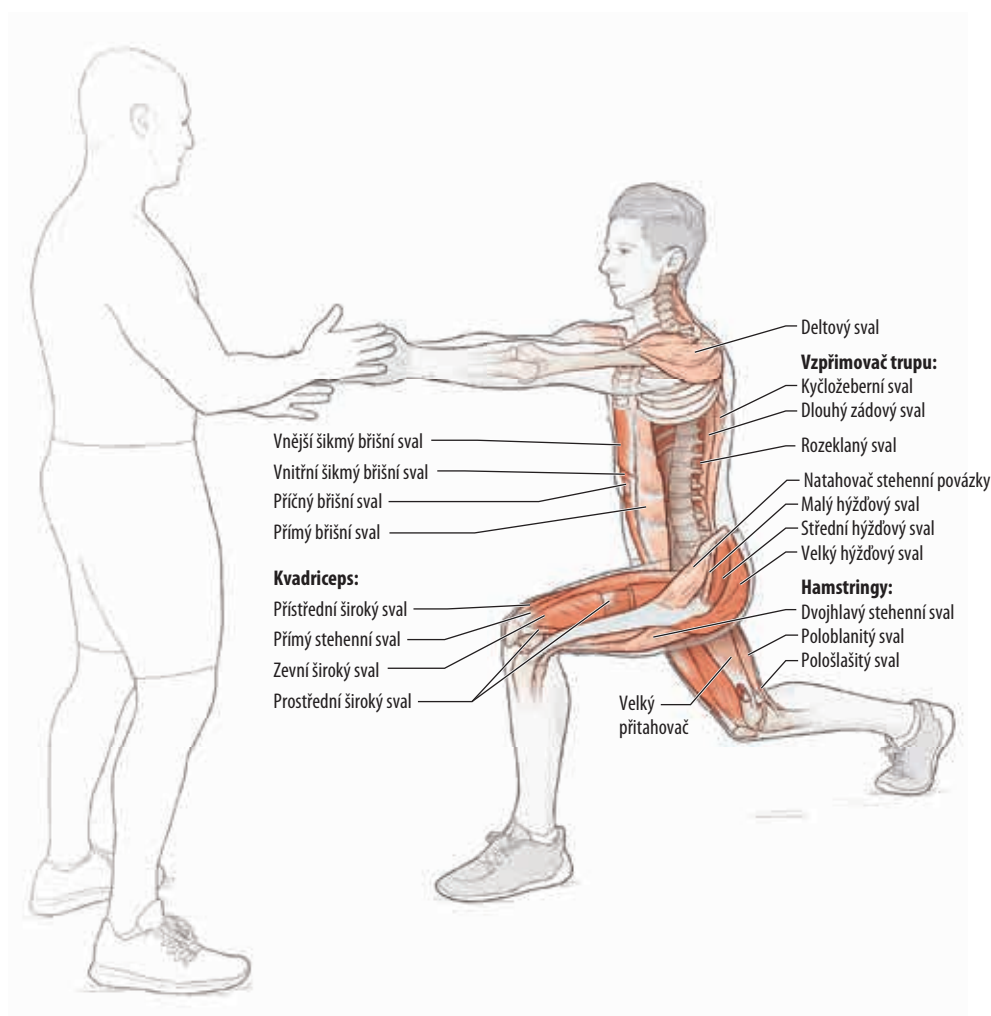
Protože jsou hráči i kotouč neustále v pohybu, je důležité být na nohou stabilní i při vizuálním sledování hry. Ačkoliv tento cvik rozvíjí schopnost vizuálního sledování mimo ledovou plochu, hráči jsou snadno schopni přenést tuto dovednost na led.

## VARIANTY

### Ztížení cviku

- Zavřete jedno oko.
- Zavřete obě oči.
- Proveďte upažení i návrat rychle.

# IZOMETRICKÝ VÝPAD S VYCHYLOVÁNÍM Z ROVNOVÁHY





## Provedení

1. Zaujměte polohu dlouhého výpadu s přední nohou ohnutou na 90 stupňů a zadní asi na 120 stupňů.
2. Paže držte rovně před sebou ve výšce ramen, ruce sepnuté.
3. Partner stojí proti vám a různými směry vám tlačí na ruce.
4. Zatímco partner vyvíjí tlak na vaše ruce v různých směrech, vy držte paže stále rovně.
5. Snažte se vydržet po stanovenou dobu. Vystřídejte nohy.

## Zapojené svaly

**Primární:** kvadriceps (přímý stehenní sval, zevní široký sval, přístřední široký sval, prostřední široký sval), velký hýžďový sval, střední hýžďový sval, rozeklaný sval, příčný břišní sval, vnitřní šikmý břišní sval, vnější šikmý břišní sval

**Sekundární:** hamstringy (pološlašitý sval, poloblanitý sval, dvojhlavý stehenní sval), malý hýžďový sval, velký přitahovač, deltový sval, přímý břišní sval, vzpřimovač trupu (kyčložeberní sval, dlouhý zádový sval, trnový sval), natahovač stehenní povázky

## ZAMĚŘENO NA HOKEJ

Hráč potřebuje být při bruslení schopen ustát kontakt s protihráči, a přesto si udržet tempo, rychlost a obratnost. Během hry budou vnější síly působit na horní polovinu těla, zejména během osobních soubojů u hrazení. Tento cvik rozvíjí zásadní schopnost držet rovnováhu v pohybu a přitom neztratit kotouč nebo obsazovat protihráče.

## VARIANTA

### *Se zavřenýma očima*

Zavřete jedno oko a proveďte cvik. Pro ještě větší náročnost můžete zavřít obě oči.