

Renáta Vychodilová, Lada Andrová, Hana Vrtělová



ROLLFIT

aneb

ROLUJEME A CVIČÍME
S PĚNOVÝMI VÁLCI



- cvičení na pěnovém válci
- průvodce světem pojiv a fascií
- rolování a jiné cvičení fasciální sítě



Renáta Vychodilová

Lada Andrová

Hana Vrtělová

ROLLFIT

aneb

ROLUJEME A CVIČÍME
S PĚNOVÝMI VÁLCI

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. Renáta Vychodilová, Bc. Lada Andrová, PaedDr. Hana Vrtělová

ROLLFIT ANEB ROLUJEME A CVIČÍME S PĚNOVÝMI VÁLCI

- cvičení na pěnovém válci
- průvodce světem poživ a fascií
- rolování a jiné cvičení fasciální sítě

Recenze:

doc. MUDr. František Véle, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © Allphoto, 2015

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2015

Autor fotografií Igor Ryšavý

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 6072. publikaci

Odpovědný redaktor Mgr. Marek Chvátal

Sazba a zlom Helena Mešková

Počet stran 112

1. vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

ISBN 978-80-247-5888-6 (ePub)

ISBN 978-80-247-5887-9 (pdf)

ISBN 978-80-247-5673-8 (print)

Obsah

Úvod.	7
---------------	---

TEORETICKÁ ČÁST

1 Dýchání	11
1.1 Typy dýchání	11
1.2 Stereotyp dýchání.	12
2 Držení těla	14
2.1 Základní typy držení těla	16
2.2 Proč je důležité správné držení těla.	17
3 Hluboký stabilizační systém.	18
4 Válec jako balanční pomůcka	20
5 Svalová soustava a pohybová aktivita	22
5.1 Dělení svalů podle typu svalových vláken	22
5.2 Dělení svalů podle zastoupení svalových vláken	22
5.3 Dělení svalů podle fylogenetického hlediska	27
5.4 Dělení svalů podle funkce	27
5.5 Svalové řetězce	30
5.6 Spouštěvé body	32
5.7 Fixace pohybových stereotypů	32
6 Pojivová tkáň a pohybová aktivita	34
6.1 Pojivová tkáň, nebo fasciální síť?	34
6.2 Výzkum pojivové tkáně	36
6.3 Trénink pojivové tkáně.	38

PRAKTICKÁ ČÁST

7 Zásobníky	43
7.1 Rozdělení zásobníků	44
7.2 Vysvětlení používaných pojmů	44
7.3 Ještě než začnete cvičit – stabilizace a mobilizace páteře.	45
Zásobník 1: Stoj	47
Zásobník 2: Vysoký klek	56
Zásobník 3: Vzpor klečmo	64
Zásobník 4: Vzpor	72
Zásobník 5: Sed	78
Zásobník 6: Leh	85
Zásobník 7: Automasáž fasciální sítě	95
Literatura a internetové zdroje	105
Seznam zkratk.	107
O autorkách	109

Úvod

Pokud jste otevřeli tuto knihu, určitě se řadíte mezi aktivní jedince a pohybové fanoušky – a právě vám je tato publikace určena. Jejím záměrem je představit pěnové válce, tzv. *rollers*, jako cvičební pomůcku a nabídnout širokou paletu cviků, při kterých válec využijete.

Proč cvičit právě s pěnovými válci? Na trhu je dnes pestrá nabídka cvičebních pomůcek. Z funkčního hlediska se válec některým z nich podobá. Může sloužit jako pomůcka, která cvičení usnadňuje, umí však provedení cviku také ztížit, je-li použit jako prvek vytvářející méně stabilní polohu. Jako balanční prvek podporuje zapojení svalů hlubokého stabilizačního systému. Používá se také pro práci s pojivovou tkání, se svalovými obaly (fasciemi) a se spoušťovými body (trigger pointy), což je jeho nesporným inovačním přínosem.

O cvičení bylo už napsáno velmi mnoho. Cílem naší publikace je nabídnout široký zásobník cviků s použitím válců, které mohou být zařazeny do mnoha cvičebních a tréninkových forem. Zásobník je sestaven v souladu s moderními poznatky v oblasti fitness a sportu, které posouvají provedení pohybu do kvalitnější a zdravější roviny. Teoretické úvodní kapitoly jsou věnovány správnému dýchání, držení těla, hlubokému stabilizačnímu systému, svalům a svalovému řetězení; poslední z nich přináší nejnovější a v českém jazyce dosud málo publikované poznatky o pojivové tkáni a fasciích, o jejich významu a funkci při pohybu, cvičení a ve sportu, a nastiňuje zásady a principy tréninku fasciální sítě. Cílem nejobsáhlejší části knihy je nabídnout komplexní zásobník cviků s využitím válců. Doufáme, že cviky najdou své uplatnění v nejrůznějších typech cvičebních hodin ve fitness centrech, ale i ve sportovním tréninku.

Závěrem nezbyvá než popřát příjemné zážitky při cvičení a také hodně entuziasmu, odhodlanosti a vytrvalosti, které jsou potřeba pro realizaci každé pohybové aktivity.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Dýchání

Na dýchání závisí náš život. Například jogínové měří délku života podle počtu nádechů. Naše psychika a dýchání, stejně jako stav svalů, spolu úzce souvisejí, jedna složka ovlivňuje druhou. Lidé, kteří jsou přepracovaní a unavení, mají narušený stereotyp dýchání. Jejich dech je povrchní a nedostatečný, protože všechny dýchací svaly, zejména bránice, jsou křečovitě staženy a ztrácí svoji pružnost a pohyblivost. V těle se nahromadí látky, které jsou z něj při normální funkci dýchacího systému odstraněny. Tělo je nedostatečně okysličováno, což se může projevit nechutenstvím, migrénou, podrážděností, jindy naopak lhostejností. Platí však také, že lidé s chybným držetím těla mají dříve nebo později špatný stereotyp dýchání, což následně ovlivní psychiku. Spousta z nás si bohužel tyto souvislosti neuvědomuje. Klidné a vyrovnané dýchání harmonizuje tělo i mysl. Rytmus dýchání ovlivňuje také rytmus jiných orgánů, např. srdeční funkce. Dýchání patří mezi pohybové stereotypy a odstraňováním chybného návyku dýchání je nutné začít každou terapii poruch pohybového aparátu.

Hlavní funkcí dýchání je výměna plynů mezi buňkami organismu a zevním prostředím. Dýchání se skládá ze dvou složek: ventilace a cirkulace. Ventilací je myšlena výměna plynů v plicích, cirkulace je transport těchto plynů do tkání. Dýchací pohyby se opakují ve dvou fázích: nádechu a výdechu. Výdech má na naši pohybovou soustavu inhibiční vliv. Dochází také k tomu, že se obě lordózy zmenšují a hrudní kyfóza se zvětšuje. Mimo jiné se na končetinách uplatňují flekční, addukční a vnitřně rotační pohybové vzorce. Nádech má naopak excitační vliv. Nádechem se prohlubuje bederní i krční lordóza, zmenšuje se hrudní kyfóza. Na končetinách nastupují většinou extenční, abdukční a zevně rotační pohybové vzorce. Při každém silovém úkonu po nádechu dojde ke krátkému zadržení. Dechovou zádrží se stabilizuje bránice a zpevní se hrudník, který tak vytvoří pevnou oporu pro aktivaci ostatního svalstva. To vše využíváme jak při cvičení, tak například k ovlivňování psychiky.

1.1 Typy dýchání

Podle fyziologického provedení rozeznáváme tři typy dýchání:

› Břišní (brániční) dýchání

Je typické spíše pro muže. U žen je tento typ dýchání značně omezen v období těhotenství, kdy je dýchání ztíženo velikostí plodu. Břišní dýchání využívá hlavní dýchací sval – bránici – a podporuje výměnu dýchacích plynů ve spodní části plic. Tento způsob je důležitý pro správnou funkci zažívacích i pohlavních orgánů a pro dobrý žilní návrat z dolních končetin. Nedostatečné břišní dýchání může způsobovat zácpu, špatné trávení, tvorbu hemoroidů, pocit nedostatku energie a může mít vliv také na některé poruchy plodnosti.

› Hrudní (mezižební, laterální, dolní žební) dýchání

Největší aktivitu při hrudním dýchání vytvářejí mezižební svaly. Podporuje výměnu dýchacích plynů ve střední části plic. Střídání podtlaku a přetlaku v dutině hrudního koše ovlivňuje krevní oběh. Návrat krve žilami do srdce je podporován nádechem. Výdech pak napomáhá vypuzení krve.