

Část: 2

Zbývá částí: 7

Touto částí splníš: 22 %



KOLENO

ANATOMIE A KINEZIOLOGIE

Koleno je nejkomplicovanějším kloubem lidského těla.

Koleno tvoří:

- 3 kosti
- vazy vnitřní a vnější
- menisky
- svaly (ohybače a natahovače)

Tvá kolena se pyšní dokonale propracovanou a komplikovanou strukturou. Mimo výše zmíněné tkáně tam také nalezněš kloubní pouzdro, pliky a recesy (výběžky kloubního pouzdra) a tukové polštáře. Mimoto je tam i složitý systém cév a nervů, které musí kolenem projít směrem dolů k noze, aby ji mohly vyživovat a abys s nohou mohl pohybovat, a přitom musí být důmyslně uspořádány, aby se při pohybu neskříply.

Funkce kolene

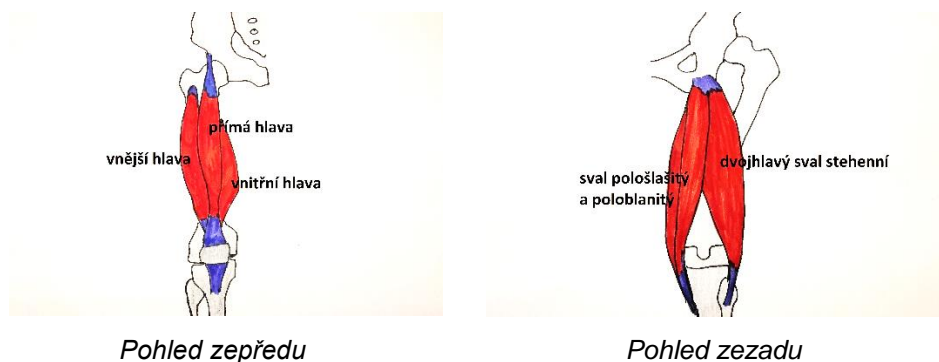
Tvé koleno musí být dokonale pohyblivé (jak jinak bys vylezl na vysokou překážku nebo pokrčil nohu před provedením kopu), ale také dokonale pevné (musí tě udržet v jakékoliv pozici a nepodklesnout). Má opravdu těžký úkol, který musí plnit a je velice ocenit, pokud mu budeš věnovat pozornost.

Víš, čím sportující člověk svým kolenům nejvíce škodí? Nejčastější důvody jsou dva:

- Málo se staráš o protažení svých svalů (strečink)
- Nemáš správně nastavený posilovací trénink.

PRINCIP FLEXIBILITA – SÍLA – KOORDINACE

Ke správné funkci kolen je třeba, aby ses zaměřil na dvě velké svalové skupiny: Natahovače (to je sval na přední straně stehna) a ohybače (to jsou svaly na zadní straně stehna). Obě tyto svalové skupiny je nutné mít správně protažené a silné. Jak na to, se dozvíš v praktické části a části věnované kompenzacím.



Dávej si pozor na posilovací trénink, který vždy musí být spravedlivě nastaven. Není možné, abys dělal dřepy s těžkou činkou nebo předkopávání na posilovacím stroji a zapomínal na hamstringy! Tímto dojde k tomu, že tvá přední strana stehna bude silnější než zadní strana stehna a ty budeš nadměrně namáhat přední zkřížený vaz, což je velice důležitá stabilizační struktura v koleni. Pokud nechceš v budoucnu řešit prasknutí tohoto vazy, starej se o své hamstringy.

Zopakujme si to: Aby tvé tělo mohlo dobře fungovat, musí být dobře nastavené. Všechny segmenty (části) tvého těla musí být:

- dostatečně pružné (flexibilní)
- silné
- správně zapojené do pohybu (koordinované).

Chceš být špičkový fotbalista? Starej se o sebe jako špičkový fotbalista.