

JUDO

POSILOVÁNÍ A CVIČENÍ S VLASTNÍM TĚLEM V DOBĚ COVIDOVÉ

„KDE JE VŮLE, JE I CESTA.“

Břetislav Olexa

TJ START KOLÍN, z.s.

ODLOUČENÍ V DOBĚ COVIDOVÉ

Odloučení od kolektivu a narušení tréninkové rutiny vede po dlouhé době ke ztrátě výkonnosti a vůle ke cvičení. Opojení ze zápolení a vybití stresu pomocí pohybu je v této době zcela v troskách a každý z nás hledá jiný způsob, jak z této situace ven. Alternativou je přejídání, pití alkoholu nebo hraní PC her. Krátkodobě lze takto stresu odolávat, ale má to bohužel neblahé následky na našem těle. Tloustneme, bolí nás záda od neustálého sezení u PC a jsme podráždění, aspoň v mém případě.

Za svůj život jsme si my sportovci vypěstovali návyk na endorfin. Endorfin bývá také nazýván jako hormon štěstí, protože se uvolňuje do mozku a způsobuje dobrou náladu, pocity štěstí, tlumí bolest, ovlivňuje výdej některých hormonů, vyplavuje se při stresu a svalové zátěži. A to nám chybí ...

Proto nečekej na zázrak a začni sám u sebe. Neboj se zapojit rodiče, sourozence, kamaráda, protože ve dvou se to lépe táhne. :-)

NEHLEDEJ SLOŽITOSTI, ZAČNI JEDNODUŠE

1. Evidence

Neboj si evidovat své výsledky cvičení. Nestyd' se, že máš více kilo, či více centimetrů v pase. Tvoje vůle je hnacím motorem všeho bytí světa. Bude-li tvá mysl pevná a vytrvalá, dosáhneš svého cíle. Začni jednoduše a vytrvej. Sám poznáš, že tvé tělo se zlepšuje. V tomto případě je tvůj největší nepřítel tvá lenost.

V příloze 2021_cviceni_xlsx nalezněš jednoduchou tabulku, Zvolil jsem úplně základní cviky: kliky, lehedy a dřepy. Dále si eviduj hmotnost a míry tvého těla. Není důležité, kolik kdo váží, ale jak vypadá a jak se cítí. Míry svých partií budou samozřejmě nejvíce řešit dívky, ale i chlapci by měli vědět, zda jim náhodou někde něco nepřetéká :-).

Data v tabulce jsou napojena na graf, který ti znázorní, zda se zlepšuješ či nikoliv. Začneš-li poctivě cvičit je možné, že krátkodobě vzroste tvoje hmotnost. Ano je to možné, protože tuky jsou lehčí než svaly. Neustávej ve cvičení. Pro rychlejší redukci váhy můžeš zvolit taktiku posilování s menším odporem, ale více opakování a přidat více aerobního cvičení. Aerobní cvičení je taková aktivita, kdy práce svalů a metabolické procesy probíhají za přítomnosti kyslíku. Je to aktivita prováděná střední intenzitou po delší čas se zvýšenou tepovou frekvencí. Během aerobního cvičení dochází ve větší míře ke spalování tuků, což se hodí především pro hubnutí. (Jedná se o cvičení jejichž délka je aspoň 1 hodina a provádíš ji tak, že to udýcháš :-).

2. Posilování s vlastním tělem

Během týdne posiluj min. 3x týdně. Pro začátek si naplánuj optimální cvičení pondělí - středa - pátek. Volný den bude tvé tělo regenerovat, případně vlož do ní aerobní cvičení s max. střední zátěží (chůze, volný běh, kolo) v délce trvání 1 - 1,5 hodiny.

Každé posilování začínej zahřátím cca 10 minut (běh, rotoped, švihadlo, tandoku renšu - techniky judo bez soupeře). Pokud ti to možnosti neumožňují, klidně tuto fázi nahraď rychlou chůzí a pak se vrať domů. Následně se rozcvič nebo protáhni partie, které budeš posilovat (já si raději protahuji celé tělo, již nejsem nejmladší). Při dynamické strečinku prováděj 10 opakování nebo v pozici protažení vytrvej 10 sekund.

No, až se budeš cítit připraven, tak vzhůru do toho.

2.1 Pyramida

Nejjednodušší způsob jak začít. Začni číslem např. 7. Proved' 7 kliků, 7 lehsedů a 7 dřepů, následně 6 kliků, 6 lehsedů a 6 dřepů a pokračuj až k nule. Každý další týden si můžete zvýšit počáteční číslo.

Pokud se ti to zdá málo, můžeš si např. udělat pyramidu, že pojeděš od 10 opakování k 5. Pro zdatnější pak doporučuji od 15 k 10 atd. Samozřejmě si můžeš přidávat další cvičky nebo změnit systém z pohádky do pohádky, tj. např. začneš na 5 a zvyšuješ k 10 opakování a pak následně jdeš zpět dolů k 5.

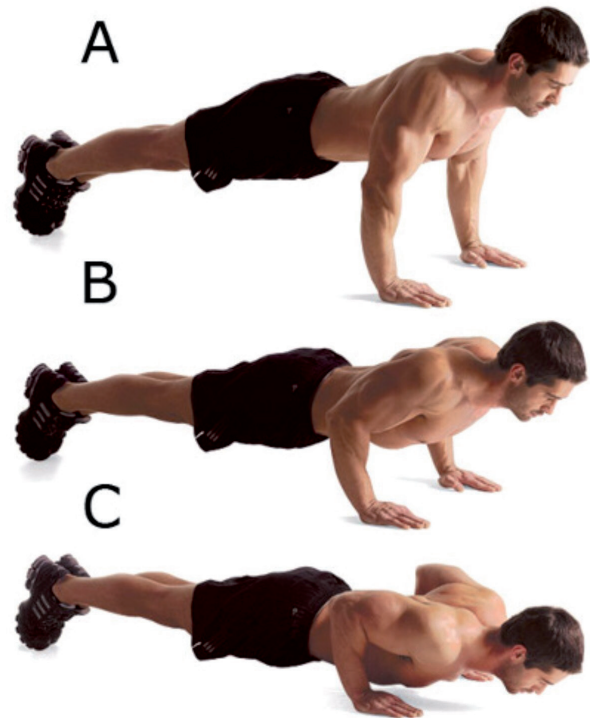
2.2 Správné provedení kliků

Nejvíce samozřejmě při kliku pracuje velký prsní sval, trojhlavý sval pažní a potom přední část deltového svalu. Navíc se ale zapojují další svaly, které pracují synergicky, nebo stabilizují oblast pánve, páteře, i ramen. Takže kromě zmíněných svalů dostávají zabrat i břišní svaly, široký zádový sval, trapéz, vzpřimovače páteře, bederní sval, a další.

Základní umístění dlaní při standardním provedení je zhruba na šíři ramen, prsty od sebe, prostředníčky na rukou směřují dopředu, prsty jsou od sebe, váha těla je rovnoměrně rozložena na celé dlaně a prstech.

Dlaně jsou u klasického kliku zhruba na šířku ramen a pod rameny (samozřejmě jsou i druhy kliků, kdy budou ruce zcela jinde, čímž budete zatěžovat odlišné svalové partie)

Hlava v prodloužení trupu, brada zatažená, pohled směřuje cca 20 cm před spojnicí dlaní. Soustředíte se na podsazený zadek – žádné prohýbání se nahoru ani dolů. Mějte zpevněné břicho. Neboj se klidně začít dámským klikem.



2.3 Správné provedení leh-sedů

Cvičení sedů a lehů je rychlý způsob, jak získat silnější břišní svaly. Začněte od základů a až zesílíte, vyzkoušejte různé modifikace základního cvičení sedů-lehů.

V základní pozici, kdy ležíš na podložce tlač bedra dolů a mírně odlep lopatky od země. Ruce měj zahlavou nebo překřížené na hrudi. Hlavní cvik provádí tvoje břišní svalstvo, a proto tvoje záda by neměla být příliš ohnutá. Tím je trápíš a neposiluješ.

Existuje mnoho dalších variant leh-sedů nebo posilovacích cviků na břicho.

Na co si dát pozor u sedů lehů?

- Důležité je správné dýchání. Nahoru výdech (pusou), dolů nádech (nosem).
- Cvik dělej pomalu. Splašeně nekmítej. Necvič na rychlost!
- Chodidla měj stále celou plochou na zemi. Nezvedej je.
- Necvič švihem, ale tahem.
- Zatnuté břicho (pupek) tlač směrem do páteře.
- Hlavu měj po celou dobu v prodloužení páteře. Bradu netlač k hrudníku.
- Ramena netlač před sebe ani nahoru. Nezabaluj se!
- Zvol si obtížnost, kterou uděláš technicky správně.



2.4 Správné provedení dřepů

Při dokonale zvládnutém dřepu se musíš dostat ze stoje do polohy, kdy máš stehna rovnoběžně s podložkou. Ale pozor, nechtěj toho dosáhnout za cenu, že cvik provedeš špatně. Základní chybou je zvedat se na špičky – chodidla musí zůstat celá na zemi! Když to nejde, radši podřepni jen trochu a plosky držte na podložce.

Pohyb vychází z kyčlí, hýždí a kolenou, páteř drž rovně. Neprováděj dřep švihem, ale pomalou prací svalů.

Pravidelně a hluboce dýchej – s nádechem jdi do dřepu, s výdechem se zvedej.



POHYB A ZASE POHYB

Všechno začíná a končí pohybem. Jakmile se přestaneš hýbat, tak tělo chátrá. Dle svých možností zařad' do svého týdenního plánu chůzi (procházky do lesa), běh, kolo, kolečkové brusle nebo běžky. Já osobně v této době zařazuji běh a chůzi, protože mým cílem je shodit nadbytečná kila. Nyní vám představím 2 typy kondičních tréninků:

- 1) Aerobní běh za účelem pálení tuků
- 2) Kondiční běh pro judo

Aerobní běh za účelem pálení tuků

Aerobní cvičení s cílem spalování tuků by mělo trvat optimálně hodinu a více, kdy tělo štěpením tuků vytváří cukry, které následně přetváří v energii (zjednodušeně řečeno). K tomuto procesu tělo potřebuje kyslík, proto je nutné cvičit tak, aby si nešel na hranu fyzické zátěže. Zjednodušeně řečeno, pokud nemůžeš popadnout dech, tak jsi v anaerobním režimu, musíš zvolnit, pravidelně dýchat. Judista musí však umět pracovat v obou režimech. Ale pro tento případ, kdy chceme pálit své nastřádané tuky, musíme se udržovat v aerobním režimu. Popíšu ti svoje běhání, které praktikuji celý svůj život, ať už to bylo v období učení na VŠ nebo v době covidové.

- 1) Běhej v přírodě, optimálně v lese s různorodým terénem, tak aby tvoje tělo reagovalo na stoupání, klesání nebo překážky na cestě.
- 2) Z počátku se neboj běhat indianským během, tj. část trati běžíš a pak jdeš, aby ses vydýchal a pak opět běh atd. Důležité je vydržet 1 hodinu.
- 3) Po cca 10 minutách běhu proved' protažení končetin. Po ukončení běhu se opět protáhni.
- 4) Nemůžeš-li běžet z důvodu zranění, praktikuj chůzi. Chůze je přirozený pohyb a pro tělo je prospěšná. Nasad' vyšší tempo a sám uvidíš, jak tělo začne makat.

Kondiční běh pro judo

Pokud jsi v kondici a nepotřebuješ spalovat tuky, můžeš přistoupit ke kondičnímu běhání, které je více zaměřené na judo. Osobně si myslím, že judista pro svoji výkonnost by měl běhat max. do 10 km. Například věkové kategorie U18 a starší mají rytmus praní do 4 min (případně prodloužení) a na tento čas bychom se měli soustředit. Vzhledem k tomu, že na turnaji nás čeká cca 5 utkání, měli bychom schopni uběhnout 5x 1500 m (cca 5-6 min). Tento trénink simuluje fyzické zatížení na turnaji a je určen pro dorostence+ a velmi zdatné žáky (13-14 let). Do tohoto cvičení si přidáme i sprinty atd...

1. fáze zahřátí - volný běh cca 10 minut v aerobním režimu (cca 120 srdečních tepů)
2. fáze protažení celého těla
3. fáze rychlost
 - 5x sprint na 10 m (max. výbušnost), možnost kombinovat výběh do schodů na krátkou vzdálenost)
 - 3x člunkový běh 5x 10m (mezi jednotlivými běhy si dej klidně odpočinek 3 - 5 minut, aby si mohl dosáhnout maximálního výkonu)
4. fáze vytrvalostní na zápas - 3-5x 1500m dle tvé výkonnosti, mezi jednotlivými si dej odpočinek 5 - 10 minut (10 minut má závodník právo na odpočinek na turnaji), 1500 m se snaž zaběhnout v nejlepší čas, je logické, že ten první běh bude asi nejlepší, ale i v posledním běhu musíš mít pevnou vůli běžet naplno. Pamatuj, kde je vůle, je i cesta.

Po té si dej lehký výklus, aby se ti zklidnil tep a důkladně se protáhni, zejména dolní končetiny.

Kondiční běh pro judo - kategorie žactvo (11 - 14 let)

Jsi-li žák, nezoufej, tvoje tělo je jako diamant. Je na každém z nás, jak ho vybrousíme k dokonalosti. V tvém věku je důležité rozvíjet rychlost a reakce, které se promítají do tvého těla, které se neustále vyvíjí. Ta pravá síla přijde později, proto tvůj kondiční běh bude trochu jiný.

1. fáze zahřátí - volný běh cca 10 minut v aerobním režimu (cca 120 srdečních tepů)
2. fáze protažení celého těla
3. fáze rychlost
 - 10x sprint na 2 m (max. reakce), máš-li partáka, klidně vyběhej na tlesknutí, hajime, písťalka, dotyk ruky atd.
 - 5x sprint na 10 m (max. výbušnost), možnost kombinovat výběh do schodů na krátkou vzdálenost
 - 3x člunkový běh 5x 10m (mezi jednotlivými běhy si dej klidně odpočinek 3 - 5 minut, aby si mohl dosáhnout maximálního výkonu)

Po té si dej 12 min běhu (máš-li chytrý telefon a nějakou apku :-), zaznamenávaj si, kolik si uběhl, optimálně nad 2,5 km). Pokud toho nedosáhneš, nezoufej, nikdo se nenarodil dokonalý. Dokonalým se teprve staneš :-).

Kruhový trénink (posilování s vlastním tělem)

Přiznám se, že pro mne je nejlepší posilovat, pokud si předtím zaběhám nebo se projdu. Dostanu se tak do optimální nálady. Dále si pustím motivační muziku (pro mne rock nebo metal). Popíšu vám jednoduchý posilovací kruhový trénink, který můžete aplikovat kdekoliv a kdykoliv. V současné chvíli cvičím absolutní klasiku 30 sek. cvičení / 30 sek. odpočinek. Nyní mám 6 cviků, protože má kondice je nízká :-). Ale pak to zvýším na 12.

3x série / 6 cviků v jedné sérii / 1 cvik 30 sekund / odpočinek 30 sekund

1. cvik široké kliky (pokud nezvládáš vydržet, tak na kolenou - dámské kliky)
2. cvik leh sed
3. cvik dřepy
4. cvik úzké kliky (lokty u těla)
5. cvik lachtan (posilování zádových vzpřimovačů, ležíš na břiše a zvedáš horní polovinu těla)
6. cvik výpady (telemark, ze stoje provádíš krok vpřed a pokrčíš kolena v úhlu 90 stupňů).

Na youtube.com nalezněš mnoho cvičení na různé partie. Pro oživení můžeš kombinovat různé časy:

- Systém tabata - 20 sekund cvičení / 10 sekund odpočinku
- Systém z pohádky do pohádky :-)
 - 1. série 20 sekund cvičení / 20 sekund odpočinku
 - 2. série 30 sekund cvičení / 30 sekund odpočinku
 - 3. série 40 sekund cvičení / 30 sekund odpočinku
 - 4. série 30 sekund cvičení / 30 sekund odpočinku
 - 5. série 20 sekund cvičení / 20 sekund odpočinku