Publikováno z ***SteelPro*** (http://steelpro.cz/shop)

Tvrdnutí p?edloktí - co s tím?

Od ***Anonym***
Vytvo?eno ***02/24/2011 - 09:47***
Vlo?il/a Anonym, ?t, 02/24/2011 - 09:47

A? u? jste profík nebo víkendový hobby jezdec, ur?it? znáte ztvrdlé p?edloktí. I kdy? profesionál?m p?edloktí ztuhne pozd?ji ne? hobíkovi, který jezdí jednou ?i dvakrát do m?síce, tento problém mají i oni.Proto bych Vám cht?l poradit jak se s tím vypo?ádat.

Toto svalové ztuhnutí ovliv?ují dv? v?ci:

- kondice kardiovaskulárního systému
- technika jízdy

Tro?ku teorie na úvod. Svaly v lidském t?le se ob?as nacházejí ve skupinách, kde jsou spolu obalené v jakési blán? zvané ***fascia*** , která dr?í svaly, cévy a ?lachy pohromad?. ***Fascia*** je sice tenou?ká ale zato pevná a velmi málo elastická. Sval pracuje podobn? jako motor - pot?ebují na svou ?innost kyslík a odpadní produkt je oxid uhli?itý.Na rozdíl od motoru, palivo i odpady putují spolu p?es ná? krevní ob?h - krev rozná?í kyslík a sklízí oxid uhli?itý.Pokud jsme v mizerné kondici a nejsme rozeh?átý, krev nesta?í dodávat a odebírat produkty látkové vým?ny a svaly z toho za?nou zv?t?ovat sv?j objem. Celý problém je v tom, ?e svaly p?edloktí jsou obaleny ve ***fascii*** a nemají se kam "roztahovat", proto ztvrdnou a my ztrácíme sílu a co je nebezpe?n?j?í - m??eme dostat k?e? a p?idr?íme plyn v nesprávné chvíli. Ztvrdnutí p?edloktí ***(mpump*** z

angli?tiny) je jedním z d?vod? mnoha pád?, nehod a nenapln?ných tu?eb.

Existují r?zné rychlé zp?soby jak tento stav zlep?it. Je mo?ná jednoduchá operace, kdy Vám operativn? pro?e?ou***fascii*** a Vás nav?dy zbaví tohoto problému (Podle statistik je recidiva po této operaci na úrovni 30% po dvou letech, a následný stav se ?e?í velmi obtí?n? pro fibrotické sr?sty na operované fascii. V ka?dém p?ípad? se to nedá doporu?it jako standardní výkon pro ka?dého. Je to výkon ur?en pro ?pi?kové jezdce, který jim pom??e na relativn? krátkou dobu a tito musí po?ítat s následky). Je mo?né p?ed sportovním výkonem u?ívat léky na ?ed?ní krve, aby snadn?ji proudila ?ilami. Elegatní zp?sob je také kone?n? namazat lanko spojky a plynu:) Pokud v?ak doká?ete zlep?it celkovou kondici Va?eho krevního ob?hu a následovat základy správné techniky jízdy, problém se ztuhlým p?edloktími se postupn? vytratí. Zapome?te na posilovnu a velké ?inky. Posil?ováním - nap?íklad pry?ovými krou?ky v rukou - sval? p?edloktí jejich postupn? p?ipravíte na nápor zát??e p?i je?d?ní. Va?e t?lo pot?ebuje výdr?, ne velké svaly! Nabízíme Vám 10 dobrých rad, jak se vyhnout ztvrdlý p?edloktí bez lék? a skalpelu.

1. Jezdit, jezdit, jezdit!
Jak ?ekl Jeff Emig, "?ím víc jezdí?, tím lep?í bude?". Zlaté pravidlo, ?tením tohoto ?lánku na internetu se Va?e kondice nezlep?í! Tak?e jakmile do?tete, sm?le do je?d?ní! Pokud jste hobby jezdec, nemusíte jít zrovna trénovat na tra?, jezd?te kde m??ete, dosáhn?te souhru s motocyklem!

2. Srdce a krevní ob?h
Jak jsem ji? zmínil, zlep?ování krevního ob?hu b?hem tréninku je nejlep?í co m??ete ud?lat pro zmírn?ní problém? se ztuhlým p?edloktím. Ricky Carmichael opakovan? ?íkal, ?e jeho úsp?ch je obrazem nekompromisního tréninku.

3. Dívejte p?ed sebe
Uv?domili jste si n?kdy jako Vás doká?e malé p?ekvapení na trati vyvést z rovnováhy, rozbu?it srdce a ztvrdlé ruce následují hned po tom? Nedívejte si p?ed p?ední kolo, ale dále p?ed sebe a vyhn?te se takovým p?ekvapením.

4. Bu?te v rovnováze
B?hem soust?ed?ní nám Jeff Emig dal skv?lé rady: zaujm?te na motocyklu takovou polohu, ?e Vás motocykl "tla?í" vp?ed, namísto toho aby Vás "tahal". Proto se sna?te dostat tréninkem do podv?domí p?esouvání váhy vp?ed p?i akceleraci a vzad p?i brzd?ní, je to jeden z nejd?le?it?j?ích bod? správného je?d?ní! Hlavní my?lenka je minimalizovat závislost na rukou a nau?it se udr?ovat správnou jezdeckou polohu. Vyzkou?ejte si to p?i tréninku a sami budete p?ekvapeni jak dlouho vydr?íte jezdit ani? Vám ztuhly p?edloktí.

5. V?echno je to o nohou
Sev?ete a ovládejte motocykl pomocí nohou! Vím, ?e jste to sly?eli tisíckrát, ale jste si jistí ?e to tak i d?láte?

6. Uvoln?te se
Uvoln?te sev?ení ?ídítek, uvoln?te ruce a dop?ejte si hluboký nádech tak ?asto jako m??ete. Vá?n? si na to vzpome?te p?i jízd?! B?hem rovinek nebo ve vzduchu b?hem skoku, nezapomínejte odpo?ívat.

7. P?izp?sobte si motocykl
Nedovolte aby se Vám díky nevhodnému nastavení jezdilo h??e. Upravte si polohu ?ídítek, pá?ek nebo upravte nastavení tlumi??. Trénink není jen o je?d?ní, ale také o nalezení optimálního nastavení svého motocyklu. Po úprav? m??ete zjistit, ?e se Vám jezdí mnohem komfornej?ie a vydr?íte déle.

8. Zah?ejte se

Zah?ejte se d?íve ne? sednete na motocykl! Krátký jogging, stre?ink nebo jiné cvi?ení rozproudí krev v t?le a kon?etinách. Za?n?te jezdit mírn?, nasazení zvy?ujte postupn?. Pár minut zah?ívání Vám velmi pom??e, t?lo nedostane ?ok p?i náhlém prudkém zatí?ení.

9. Tekutiny
Ztrátu výkonnosti zp?sobuje i dehydratace. Tekutiny do t?la dopl?ujte ji? alespo? hodinu p?ed výkonem, ale postupn?. T?lo neumí p?ijmout hodn? tekutin najednou, m?li byste "plné b?icho". M?jte stále po ruce lahvi?ku s energetickým nápojem (ne Red Bull!) A pr?b??n? z ní pijte po pár hltech. Vyberte si osv?d?ený nápoj, kde jsou zastoupeny v?echny pot?ebné minerály i sacharóza a uhlohydráty.

10. Dýchání
Zapomenout dýchat b?hem jízdy - tak hloupé jako to i zní - pravd?podobn? nejobvyklej?í chyba za?áte?níky.Uv?domte si, ?e správné dýchání Vám pom??e podat lep?í výkon! Sna?te se to je?d?ní tak "nepro?ívat" a uvolnit se, zbavit se stresu.

Nenabízíme Vám ?ádné kouzla na boj se ztuhlým p?edloktími, realita je taková, ?e neexistuje ?ádný lék na to obávané ztuhnutí. Nabízím pouze pár rad jak oddálit ztuhnutí p?edloktí, jak jezdit déle, lépe a hlavn? i bezpe?n?j?í ... Za dopln?ní odborných informací d?kuji MUDr. ?t?pánovi Petri??ákovi.

zdroj: http://enduroklatovy.webnode.cz [1]

© 2010 BABKA - Reklamní agentura | Admin

URL zdroje: http://steelpro.cz/shop/node/529

Odkazy:
[1] http://enduroklatovy.webnode.cz/news/tvrdnuti-predlokti-co-s-tim-/