

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

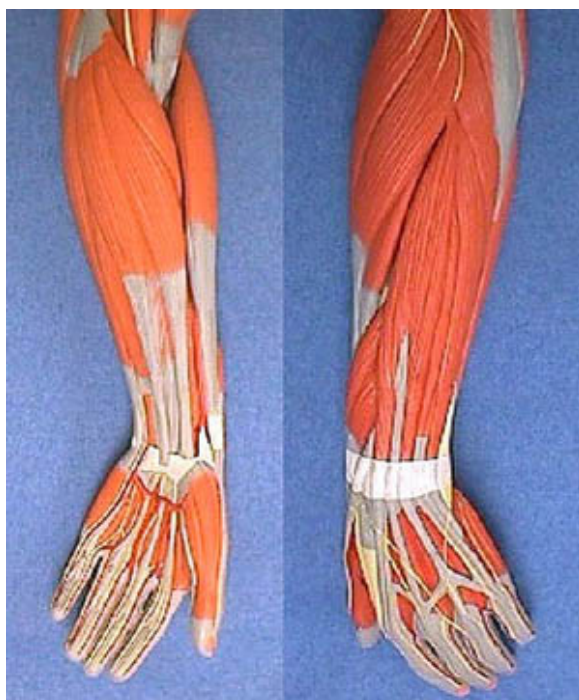
[Domů](#) > Tvrdnutí předloktí - co s tím?

Tvrdnutí předloktí - co s tím?

Od **Anonym**

Vytvořeno **02/24/2011 - 09:47**

Vložil/a Anonym, 24. 02/2011 - 09:47



Ať už jste profík nebo víkendový hobby jezdec, určitě znáte ztuhlé předloktí. Když profesionální předloktí ztuhne později než hobbíkově, který jezdí jednou či dvakrát do měsíce, tento problém mají i oni. Proto bych Vám chtěl poradit jak se s tím vypořádat.

Toto svalové ztuhnutí ovlivují dvě věci:

- kondice kardiovaskulárního systému
- technika jízdy

Trošku teorie na úvod. Svaly v lidském těle se občas nacházejí ve skupinách, kde jsou spolu obalené v jakési bláně zvané **fascia**, která drží svaly, cévy a žilky pohromadě. **Fascia** je sice tenoučká ale zato pevná a velmi málo elastická. Sval pracuje podobně jako motor - potřebují na svou činnost kyslík a odpadní produkt je oxid uhličitý. Na rozdíl od motoru, palivo i odpady putují spolu přes nádobu krevní oběh - krev roznese kyslík a sklízí oxid uhličitý. Pokud jsme v mizerné kondici a nejsme roztáhnutí, krev nestačí dodávat a odebírat produkty látkové výměny a svaly z toho začnou zvětšovat svůj objem. Celý problém je v tom, že svaly předloktí jsou obaleny v **fascii** a nemají se kam "roztahovat", proto ztuhnou a my ztrácíme sílu a co je nebezpečnější - můžeme dostat křeč a přidáme plyn v nesprávné chvíli. Ztuhnutí předloktí **čerpá** z

angličtiny) je jedním z důvodů mnoha pádů, nehod a nenaplněných tužeb.

Existují různé rychlé způsoby jak tento stav zlepšit. Je možná jednoduchá operace, kdy Vám operativně prořežou **fascii** a Vás navždy zbaví tohoto problému (Podle statistik je recidiva po této operaci na úrovni 30% po dvou letech, a následný stav se může velmi obtížit pro fibrotické srůstý na operované fascii. V každém případě se to nedá doporučit jako standardní výkon pro každého. Je to výkon určen pro špičkové jezdce, který jim pomůže na relativně krátkou dobu a tito musí počítat s následky). Je možné před sportovním výkonem užívat léky naředěné krve, aby snadněji proudila žilami. Eleganťák způsob je také konečně namazat lanko spojky a plynu:) Pokud však dokážete zlepšit celkovou kondici Vašeho krevního oběhu a následovat základy správné techniky jízdy, problém se ztuhlým předloktím se postupně vytratí. Zapomeňte na posilovnu a velké žinky. Posilování - například pryčovými kroužky v rukou - svaly předloktí jejich postupně připravíte na nápor zátěže při ježdění. Vaše tělo potřebuje výdrž, ne velké svaly! Nabízíme Vám 10 dobrých rad, jak se vyhnout ztvrdlým předloktím bez léků a skalpelu.

1. Jezdit, jezdit, jezdit!

Jak řekl Jeff Emig, "čím víc jezdíš, tím lepší bude". Zlaté pravidlo, čtením tohoto článku na internetu se Vaše kondice nezlepší! Takže jakmile dočtete, směle do ježdění! Pokud jste hobby jezdec, nemusíte jít zrovna trénovat na trať, jezděte kde můžete, dosáhněte souhru s motocyklem!

2. Srdce a krevní oběh

Jak jsem již zmínil, zlepšování krevního oběhu během tréninku je nejlepší co můžete udělat pro zmírnění problému se ztuhlým předloktím. Ricky Carmichael opakovaně říkal, že jeho úspěch je obrazem nekompromisního tréninku.

3. Dívejte se před sebe

Uvědomili jste si někdy jako Vás dokáže malé překvapení na trati vyvést z rovnováhy, rozbušit srdce a ztvrdlé ruce následují hned po tom? Nedívejte se před přední kolo, ale dále před sebe a vyhněte se takovým překvapením.

4. Buďte v rovnováze

Během soustředění nám Jeff Emig dal skvělé rady: zaujměte na motocyklu takovou polohu, že Vás motocykl "tlačí" vpřed, namísto toho aby Vás "tahal". Proto se snažte dostat tréninkem do podvědomí přesouvání váhy vpřed při akceleraci a vzad při brzdění, je to jeden z nejdůležitějších bodů správného ježdění! Hlavní myšlenka je minimalizovat závislost na rukou a naučit se udržovat správnou jezdeckou polohu. Vyzkoušejte si to při tréninku a sami budete překvapeni jak dlouho vydržíte jezdit aniž Vám ztuhly předloktí.

5. Věchno je to o nohou

Sevřete a ovládejte motocykl pomocí nohou! Víím, že jste to slyšeli tisíckrát, ale jste si jistí že to tak i děláte?

6. Uvolněte se

Uvolněte sevření ždítek, uvolněte ruce a dopřejte si hluboký nádech tak často jako můžete. Vážně si na to vzpomeňte při jízdě! Během rovinek nebo ve vzduchu během skoku, nezapomínejte odpočívat.

7. Přizpůsobte si motocykl

Nedovolte aby se Vám díky nevhodnému nastavení jezdilo těžce. Upravte si polohu ždítek, pátek nebo upravte nastavení tlumičů. Trénink není jen o ježdění, ale také o nalezení optimálního nastavení svého motocyklu. Po úpravě můžete zjistit, že se Vám jezdí mnohem komfortněji a vydržíte déle.

8. Zahřejte se

Zahřejte se dříve než sednete na motocykl! Krátký jogging, strečink nebo jiné cvičení rozproudí krev v těle a končetinách. Začněte jezdit mírně, nasazení zvýšte postupně. Pár minut zahřívání Vám velmi pomůže, tělo nedostane šok při náhlém prudkém zatížení.

9. Tekutiny

Ztrátu výkonnosti způsobuje i dehydratace. Tekutiny do těla doplňte ji alespoň hodinu před výkonem, ale postupně. Tělo neumí přijmout hodně tekutin najednou, měli byste "plné břicho". Mějte stále po ruce lahvičku s energetickým nápojem (ne Red Bull!) A přeběhněte z ní pijte po pár hltech. Vyberte si osvědčený nápoj, kde jsou zastoupeny všechny potřebné minerály i sacharóza a uhlohydráty.

10. Dýchání

Zapomenout dýchat během jízdy - tak hloupé jako to i zní - pravděpodobně nejobvyklejší chyba začátečníky. Uvědomte si, že správné dýchání Vám pomůže podat lepší výkon! Snažte se to jeďdění tak "neprožívat" a uvolnit se, zbavit se stresu.

Nenabízíme Vám žádné kouzla na boj se ztuhlým předloktími, realita je taková, že neexistuje žádný lék na to obávané ztuhnutí. Nabízím pouze pár rad jak oddálit ztuhnutí předloktí, jak jezdit déle, lépe a hlavně i bezpečněji ... Za doplnění odborných informací děkuji MUDr. Petráňovi Petříčkovi.

zdroj: <http://enduroklatovy.webnode.cz> ^[1]

© 2010 BABKA - Reklamní agentura Admin

URL zdroje: <http://www.steelpro.cz/shop/node/529>

Odkazy:

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