

LUBO PARKOUR.CZ



**Zvyšování výkonnosti
(nejen) v parkouru**

Metody zvyšování výkonnosti (nejen) v PARKOURU!

OBSAH:

1) Kapitola – Vstupuji na cestu Traceura!

- Úvod
- Co je parkour?
- Historie parkouru
- Trénink parkouru
- Stanov si své “PROČ”!
- Uvědom si, co ovlivňuje tvou výkonnost!

2) Kapitola – Jsem komplexní!

- Fyzická příprava
- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Psychická příprava
- Rozvoj rychlosti
- Rozvoj koordinace
- Rozvoj pohyblivosti

3) Kapitola – Trénuji dlouhodobě!

- Regenerace
- Výživa a výživové doplňky
- Spánek
- Relaxace
- Strečink
- Závěr

1.kapitola – Vstupuji na cestu Traceura!

Úvod

Pokud jste si již přečetli můj životní příběh, možná jste zjistili, že to vůbec, ale vůbec nebylo jednoduché a ani to nikdy jednoduché nebude, pokud si jdete za svými sny! Hlavním tématem tohoto E-BOOKU bude to, jak se zlepšovat a zdokonalovat (nejen) v parkouru, ale i v životě.

V rámci tohoto tématu narazíme na několik oblastí:

- 1) Zdravý životní styl**
- 2) Parkour a trénink**
- 3) Osobní rozvoj**

Cílem E-BOOKU je předat vám alespoň základní zkušenosti/povědomí o parkouru, rady a tipy, díky kterým můžete zlepšit sami sebe a svůj život k lepšímu a taky se zavázat k neustálému růstu.



Patříš mezi ty, jež opravdu milují parkour, trénink, učení se nových technik a s tím i ten osvobozující pocit volnosti, který tě dokáže odpoutat od běžných starostí a denní rutiny?

Pravděpodobně nebudu sám, koho parkour naplňuje, je pro něj životním stylem a svůj život by si bez něj nedokázal představit. Takových nás je určitě spousta!

Jsi si vědom/a toho, co je důležité dělat, pokud si chci svůj vnitřní pozitivní pocit udržet a nechci ztratit motivaci?

Abych neztrácel/a při tréninku motivaci, měl/a bych dbát na neustále **sebezdokonalování a zlepšování** se po více stránkách.

Pojďme si tedy říci několik důležitých bodů, jež nám pomohou se zlepšovat a díky kterým mohu dosahovat lepších výsledků. Pokud budu mít pozitivní výsledky, bude mě to motivovat i k dalším posunům, je to kolotoč.

Abych se k pozitivním výsledkům dostal, musím začít od sebe. Nejprve si vytvořit **pozitivní pocit**, udržet si **pozitivní myšlení** a dělat **pozitivní činy** vedoucí k oným (pozitivním) výsledkům.

Vše o čem píšu, vychází z praxe, jsou to poznatky, ke kterým jsem se v průběhu let dopracoval a vycházím z nich! :)



Hned na začátek jsem si pro tebe připravil 3 videa, ve kterých si shrneme všechny důležité informace o samotném parkouru!

Co je parkour?

Historie parkouru.

Trénink parkouru.

Stanov si své “PROČ”!

Proč děláš parkour? Tohle je tvůj první úkol, nad kterým se musíš důkladně zamyslet!

Pokud nenajdeš **hlubší “PROČ”**, dříve nebo později může přijít situace, kdy se sám/sama sebe zeptáš, zda to má vlastně smysl dělat parkour, můžeš být demotivovaný/á, budeš mít špatné pocity (tedy i špatné výsledky) a to všechno může skončit tím, že se vzdáš a s parkourem skončíš...

Ano, zlý scénář, pojďme tomu předejít!

I já se párkrát zastavil nad tím, proč to dělám a zda to má vlastně smysl někde skákat, až později jsem zjistil, jak bych měl pokračovat a co mám udělat proto, aby mě tyto myšlenky stále nenapadali...

Začínal jsem v době, kdy parkour nikdo nepodporoval, dokonce ani má rodina a nejbližší přátele. Nevěděl jsem, zda se chci něco naučit proto, abych udělal dojem na ostatní nebo proto, že prostě nemám, co dělat.

Těchto pár tipů by ti mohlo pomoci v zamyšlení se, proč parkour děláš:

Zkus si sednout a opravdu se zamyslet nad tím, proč parkour děláš. Co tě na tom naplňuje, co tě na tom baví? Zabere ti to jen pár minut, ale může ti to v tréninku zajistit vyšší produktivitu.

Je to pro tebe životní styl? Chápeš myšlenku parkouru? Miluješ na tom tu svobodu? Rád/a inspiruješ okolí?

Odpovědí může být spousta. Zapiš si je!

Své proč bys neměl/a znát jen v oblasti tréninku a parkouru, měl/a bys ho znát i pro svůj život. Na své cestě se potkáš nespočetněkrát s otázkou, jak dál pokračovat a kterým směrem se ubírat. Čím dříve zjistíš, jaké je tvé poslání a naplnění v životě, tím dříve tomu můžeš svůj život opravdu přizpůsobit!

Zkus si stanovit svou **vizi**, na základě ní jednotlivé **cíle** v životě i v parkouru či v jiných oblastech (vztahy/studium/práce/koníčky)... Pak už je třeba dělat konkrétní kroky, tedy stanovit si **plán** a to nejtěžší na tom: **VYDRŽET**. Opravdové umění je - udržet si pevnou vůli, umět se vnitřně motivovat a zachovat si řádnou sebe - disciplínu, kterou mohu vybudovat pravidelnými **návyky**!

Uvědom si, co ovlivňuje tvou výkonnost!

Chceme-li zvyšovat své výkony v parkouru, měli bychom si v první řadě uvědomit, že samotná výkonnost nezávisí pouze na jedné oblasti, ale naopak závisí na spoustě faktorech, které jsou vzájemně propojeny a úzce spolu souvisí. Tyto faktory následně ovlivňují celkovou výkonnost jedince a také jeho aktuální schopnosti či dovednosti.

Ať už jde o začínajícího nebo o pokročilého a zkušeného parkouristu, tak bychom rozhodně měli brát v potaz to, že pouze na dobrých základech můžeme stavět. Bez ohledu na to, na jaké úrovni se právě nacházíme.

Stručně řečeno, máme-li dobrý fyzický základ, tak daleko lépe a rychleji budeme dosahovat svých toužených výsledků. Mnozí z nás mají skvělé základy např. z předchozích sportů či disciplín, avšak parkour je sám o sobě velice specifickým odvětvím a vyžaduje si velké nároky na naše tělo.

Chceme-li se parkouru věnovat dlouhodobě, měli bychom na to klást velký důraz! Tyto myšlenky jsou obsažené již v hlavních mottech parkouru.

“Être et Durer” (Být a vytrvat)

“Être fort pour être utile” (Být silný, abys byl užitečný)

Naše tělo povětšinou není připravené a schopné fyzicky zdolávat náročné překážky či provádět náročnou akrobacii. Je taky možné, že dost z nás se uskromnilo pouze na základní činnosti a pohyby každodenního života.

Mezi hlavní oblasti, které bychom měli neustále zlepšovat patří **fyzická, kondiční, technická a psychická příprava** (společně s dostatečnou regenerací a vyváženou stravou), díky tomu naše výkony rozhodně porostou!

Osobně si vzpomínám, že jsem na svém začátku pouze bezhlavě skákal a zkoušel salta do písku, dvakrát jsem si zlomil ruku a fyzický základ jsem neřešil (ani jiné oblasti). Později jsem začal zjišťovat základní informace o tom, jak se opravdu zlepšovat, abych mohl trénovat dlouhodobě a dosáhl svých cílů!

Nyní zjišťuju, že jsem možná až příliš věnoval čas pouze pro rozvoj kondice a dělal docela nesmyslné (vysoké) počty a opakování cviků, které mi sice posunuli hlavu (tedy vůli), ale ne tolik tělo.

Některé takové fyzické výzvy jsou skvělé, ale ne vždy jsou příznivé a účinné pro naše tělo. Raději doporučuji dělat cvičení vědomě! :)

2. kapitola – Jsem komplexní!

Fyzická příprava

V rámci fyzické přípravy bychom se měli zaměřit na svou maximální sílu. V parkouru budeme častěji využívat svou vytrvalost, sílu bychom však neměli podcenit.

Kromě toho, že se budeme lépe cítit a dobře vypadat, tak náš rozvoj maximální síly připraví na náročnější techniky a situace, abychom si vedli opravdu co nejlíp.

Existuje několik druhů síly. Pro nás v parkouru je nejdůležitější tzv. výbušná síla, tak abychom se dostali např. na hrazdu či zeď.

Sílu zlepšujeme menším opakováním cviků s menšími počty. Ideální je zaměřit se na jednotlivé oblasti a soustředit se na kvalitu (alespoň 2*/týden).

V rámci rozvoje síly se doporučuje zvedat určitou zátěž (postupně - spíše od staršího věku - období puberty). Nemusíte nutně navštěvovat posilovnu, klidně si můžete jen pořídit sportovní pomůcky domů!

Na které oblasti zaměřit svůj trénink:

Např.:

Prsa, biceps, záda + břicho

Nohy, triceps, ramena + břicho

Příklad počtů:

3 série po 8 opakování nebo 4 série po 6 opakování

Připravil jsem pro tebe video obsahující základní poznatky o této oblasti, včetně vysvětlení základních cviků!

ZKOUKNOUT VIDEO!

Kondiční příprava

Stejně jako sílu, tak budeme v parkouru (i jiném sportě) potřebovat určitou úroveň kondice.

Tzn. zaměřit se na to, abychom zvládli uběhnout určitý úsek (flow)/ překonat několik překážek za sebou nebo třeba v rámci akrobacie navázat několik náročnějších skoků za sebou.

Zde nám bude stačit cvičit s vlastní váhou, opět střídat různé partie, klidně můžeme vyzkoušet i metodu posilování celého těla, záleží, jak ti to bude vyhovovat.

Obecně platí **více sérií a více opakování**, tak abychom zatížili kardiovaskulární systém (dech) a co nejdříve se zotavili.

Např.:

6-8 sérií po 10 (11), 12 či 15 opakováních

Doporučuji cvičení střídat v různém prostředí, tedy jednak cvičit na zemi (kliky apod.), ale také využít hrazdy či jakékoliv zdi. Skvělé bývá i (typické pro parkour) schody.

Příklady cviků:

Různé variace **kliků, shyby, planche, muscle-upy, výdrže ve vzporu, kliku, planku, visu** či **stojce, dřepy, výpady, hyperextenze** a řada cviků na břicho.

Pro břicho můžete využít tohoto odkazu: [ZDE](#)

Kromě cvičení existuje poměrně dost osvědčených cvičení, vedoucích k vylepšení vaší kondice:

- 1) Samotné běhání, flow (napojování parkourových technik)**
- 2) Tabata nebo HIIT cvičení/program – existuje spousta odkazů pro informaci např. [ZDE](#)**
- 3) Kardio bloky (nebo parkourové bloky – např. Yamakasi blok)**

Jako jednotlivé a účinné cviky můžete využít taky: angličák, dřep s výskokem, výskok s přitaženými nebo nataženými nohama, horolezec a další...

Více o rozvoji vytrvalosti (kondice) se dozvíš v dalším videu!

ZKOUKNOUT VIDEO!

Technická příprava

Nejzáživnější ze všeho bude pravděpodobně technická příprava.

Abychom se však technicky posouvali opravdu produktivně a efektivně, tak doporučuji věnovat dostatek úsilí právě do fyzické/kondiční přípravy.

Parkour je velmi komplexní disciplínou (rovněž obsahuje řadu jednodušších i složitějších technik), proto je vhodné vytvořit si jakýsi svůj vlastní systém tréninků a mít v něm alespoň základní organizaci - říkejme tomu tréninkový plán.

Stanov si tréninkové dny v týdnu a zapiš si, kdy se čemu budeš věnovat! :)

V začátcích bychom měli rozhodně zvládat základy parkouru. Následně záleží na nás, kterým směrem se vydáme, zda budeme trénovat rovnoměrně nebo se zaměříme např. více na akrobicii.

Pro představu přikládám seznam několika základních i pokročilých technik:

- landing
- spider
- dash drop
- roll
- precis
- plyo
- blane
- strides
- running precis
- twohander
- ass vault
- step vault
- speed vault
- kong vault
- kash vault
- lazy vault
- dash vault
- turn vault
- gate vault („hasičák“)
- reverse vault
- barell vault



- dive kong
- double kong
- kick-up (na stěně či zábradlí)
- pop vault
- wall climb
- cat leap
- running cat leap
- tic tac
- laché
- wallspin
- palmspin
- lazyspin
- Hnautrova otočka
- Laurentův kop
- underbar
- underbar 360
- handstand
- základní gymnastika (kotouly, hvězda, rondát)
- frontflip
- backflip
- sideflip

Kolik z těchto technik už umíš? :)



Techniky se můžete naučit sami (nejnáročnější forma a zároveň nejméně bezpečná), nebo vlézt pod křídla zkušenějším.

MOŽNOSTI:

- soukromé lekce
- vedené tréninky či další aktivity (soustředění/ tábory)
- workshopy
- on-line kurz

V dnešní době se v podstatě nedá říct, že jsem se parkour naučil nebo, že už umím vše.

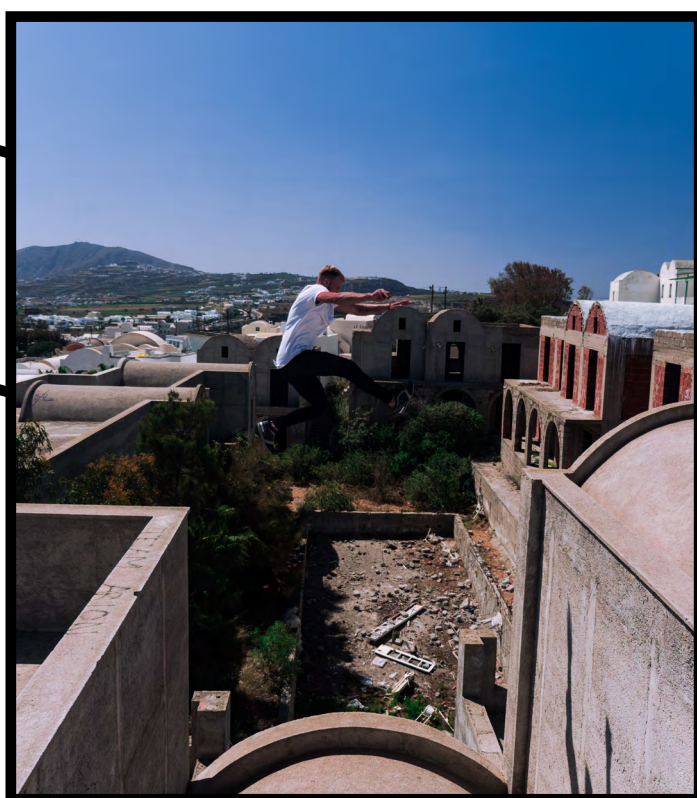
Zdokonalování se v parkouru nikdy nekončí, pokud nechceme, aby končilo.

Pokud už techniky umíme, vždy existují nové pohyby, případně přidávám na obtížnosti.

Prvky lze kombinovat, včetně salt a akrobacie, která je také velmi rozsáhlá.

I přestože techniky už umím, tak si mohu například vybrat jen několik z nich a soustředit se jen na určitý aspekt. Např. na to abych měl tiché a kontrolované dopady, mohu zlepšovat svůj osobitý styl či přidávat na rychlosti. :)

Nebojte se si svůj trénink různě obohatit a nebuďte ve svém tréninku stereotypní, buďte kreativní!



TIPY, JAK OBOHATIT/ ZEFEKTIVNIT SVŮJ TRÉNINK:

TIP 1:

Vytvoř si svůj tréninkový plán a tréninkový deník!

Dle svých cílů si nastav svůj plán na každý týden.

Čemu se budeš věnovat? Kterým technikám? Jaké jsou tvé slabé stránky?

Jak se ohodnotíte v určitých technikách na stupnici od 1 (nejslabší) do 5 (nejlepší)?

Zapisuj si své výsledky po každém tréninku, splnil/a jsi to, co jsi si stanovili/a?

Jak se cítíš po tréninku? Co bys mohl/a do příště ve své struktuře tréninku změnit?

TIP 2:

Trénuj sám/sama, ve skupině, s méně zkušenými i s více zkušenými parkouristy!

Doporučuji si vyzkoušet trénink s různými lidmi i bez nich, zjistíš tak, kdy se posouváš nejvíce a co tě nejvíce naplňuje. Navíc si trénink příjemně pozměníš a obohatíš!

TIP 3:

Střídej místa svého tréninku!

Opět zjistíš, co ti vyhovuje nejvíce a změna ti v tréninku určitě prospěje. Časem se totiž může stát, že tě to na stejném místě nebude tolik bavit. Navíc pokud budeš tréninkové místo měnit, rozvineš více svou kreativitu a potenciál!

TIP 4

DRILL, FLOW, KREATIVITA

Zkus se zaměřit na právě tyto 3 různé tréninkové metody, běž trénovat pouze drill (opakování stávajících technik k dokonalosti)/ flow (napojování technik dohromady - lze spojit s kondičním tréninkem)/ nebo běž jen tak volně trénovat a užívat si vlastní svobodu!

Příklad drillu:

Sám si stanovím např. 11 opakování precisů, dokud nebudou úplně dokonalé. Ve skupině pojedu 101 kongů do precisu v určité vzdálenosti, mezi sebou si dám s tréninkovým partnerem zpětnou vazbu a pokud se to někomu z nás nepodaří, pojedeme od znovu.*

Příklad trénování flow:

- 1. Označ si bod A a bod B a stanov si určité techniky, které pojedáš.*
- 2. Označte si bod A a bod B a řekni si např. 5 technik, které použiješ různě (improvizovaně) v průběhu cesty k druhému bodu.*
- 3. Trénuj stanovenou flow nebo dělej technické prvky improvizovaně.*
- 4. Soustřeď se na bezpečnost, kontrolu, styl nebo rychlost.*
- 5. Vyzkoušej si flow ve dvojici (držím partnera) nebo bez končetin či smyslu (zrak).*

Kreativita:

Rozvíjej svou kreativitu, stanov si místo s minimem překážek (pouhá zem nebo patník) nebo běž na rozsáhlý spot a zkoušej co nejvíce možných technik (i takové, které neznáš). Zkus se třeba jen tak pohybovat po překážkách.

VIDEO PRO INSPIRACI!

Pokud jsi na tréninku ve skupině, **stanovte si společně nějakou technickou výzvu a překonejte ji!**

K této části jsem pro tebe připravil několik volně dostupných TUTORIÁLŮ!

CHCI VIDĚT TUTORIÁLY ZDARMA!

Psychická příprava

Mezi důležité aspekty patří také psychická příprava, parkour ve velké míře souvisí právě s naší myslí, **vnitřní rovnováhou a kontrolou**.

Pokud jsme si vědomi svých vnitřních hodnot a dokážeme se pravidelně věnovat rozvoji naší mentální stránky, pocítíme skvělé výsledky i ve fyzickém tréninku.

Budeme-li mít **silnou mysl a pozitivní myšlení**, pomůže nám to k tomu, abychom ze sebe na tréninku (ale i v životě) dostali opravdu maximum a posunuli se dopředu.

Budeme-li v mysli slabí, nezvládneme nikdy to, co je za hranici naší **komfortní zóny**.

Často budeme **překonávat strach a právě překonáváním strachu získáváme větší sebevědomí a sebedůvěru ve vlastní schopnosti**, což se následně odrazuje i na dalších (budoucích) výsledcích.

Měli jste už někdy strach z nějakého skoku?

Pravděpodobně ano...

Možná jste traky zažili mentální souboj ve vaší hlavě.

Část našeho já se rozhodlo daný skok provést, ale zároveň cítíme blok. Tělo i mysl se brání a snaží se prostřednictvím strachu upozornit na neobvyklou situaci. Následně je na nás, abychom dokázali se strachem pracovat.

Měli bychom se umět rozhodnout (**na základě rozumu i intuice a předchozích zkušeností**), zda do daného skoku půjdu nebo ne.

Překonávání strachu je o dlouhodobější praxi, s každým menším překonáním strachu se posilujeme, díky tomu jsme schopni překonat i strach větší.

Je důležité strach vnímat a uvědomit si, zda na to doopravdy máme či nikoliv, je taky nutné rozpoznat hranici mezi kontrolou a hazardem.

Kontrolu získávám pravidelným tréninkem.

Díky tomu jsem schopen strach nechat plynout, překonat jej a dát prostor své vášni a tomu, co chci udělat.

Pojďme se mrknout na několik tipů, jak strach překonat!

1) Tréninkem

Ano, samotným překonáváním svých hranic, ať už fyzickým nebo technickým se často posuneme nejvíce.

Chce to tedy dlouhodobý horizont, dát svým cílům dostatek času, vytrvat a stále se snažit o zlepšení sebe sama.

2) Metody pro vnitřní zklidnění se a lepší zaměření se na danou činnost, aktivitu, cíl

- *Meditace*
- *Jóga*
- *Dechová cvičení*

3) Techniky pro zvýšení své soustředěnosti

Existují dvě skvělé techniky pro lepší naladění a zaměření své pozornosti správným směrem.

Tím je afirmace a vizualizace.

Afirmace:

- je kladné tvrzení, tedy prohlášení, které popisuje stav, kdy byl váš cíl již dosažen. Např: Jsem nadšen, že perfektně zvládám backflip na zemi.

Při sestavování kladných tvrzení dbej na to abys:

- mluvil/a sám/sama za sebe – „Jsem“
- používal/a přítomný čas – „zvládám“
- byl/a pozitivní – „zvládám“
- byl/a stručný/á a konkrétní
- do věty vložil/a pocity – „nadšen“

+ ve větě mluv o sobě!

Vizualizace:

- je představování si skutečnosti ve své mysli, které chci dosáhnout. (Obrázky, fotky ...)

Toto jsou za mě jedny z nejlepších (osvědčených) a neúčinnějších technik k dosahování svých cílů, vyzkoušej je!

Rozvoj RYCHLOSTI

Rychlost je schopnost konat pohybovou činnost bez odporu nebo s malým odporem, co nejrychleji a v krátkém časovém úseku.

To jak jsme rychlí dost závisí na naší síle, koordinaci a taky pohyblivosti našich kloubů. Většinou taky záleží na dědičnosti, tedy jak na tom byli s rychlostí naši rodiče/ prarodiče.

Pokud máme kontrolu nad jednotlivými pohyby a dokážeme je spojovat dohromady, můžeme zapracovat taky na intenzitě a dostat se tak z jednoho bodu do druhého v krátkém časovém úseku.

Ideální je začít trénovat rychlost např. již od 8 let, svého maxima můžeme dosáhnout ve věku 18-21 let.

Máme taky několik druhů rychlostí, které můžeme trénovat. Rychlost neznamena jen sprint!

RYCHLOST REAKCE

= schopnost v co nejkratším čase reagovat pohybem na určitý podnět

RYCHLOST ACYKlickÁ

= maximální rychlost provedení jednotlivého pohybu (hod, vrh, skok, kop..)

RYCHLOST CYKlickÁ

= co nejrychlejší přemístění se v prostoru nebo překonání určité vzdálenosti

Jednotlivé typy rychlostí na sobě příliš nezávisí.

Jak rychlost nejefektivněji rozvíjet?

1) Měli bychom být odpočatí. Rychlost je ideální trénovat na začátku tréninku, kdy jsme plní energie. Samozřejmě se nezapomeňme rozehrát.

2) 100% se soustředíme na trénink a techniku provádění (např. u sprintu), pokud už cítíme, že jsme pomalejší - je načase trénink rychlosti ukončit.

Existuje spousta technik k zlepšování rychlosti a taky spousta z nich je zábavných, při kterých se nudit opravdu nebudete. Většinu z nich si obvykle zkoušíme na našich parkourových aktivitách.

TIP:

Doporučuji stanovit si 2 body nebo si udělat nějakou překážkovou dráhu a snažit se jí překonat vždy s maximální intenzitou, co nejrychleji.

Dráha by neměla být příliš velká, protože většinou rychlost udržíme 5-10 sekund (u mladších jedinců) nebo 15-20 sekund (u starších), pak nám rychlost klesne.

Následně si dejme alespoň 1 minutu pauzu pro dostatečný odpočinek před dalším kolem, během pauzy můžeme dělat např. jednoduché cviky/techniky.

Počet opakování doporučuji 3-5 (v jedné sérii) a těchto sérií může být v samotném tréninku 1-3. Rychlost můžeme trénovat např. 1*týdně (alespoň).*



Rozvoj KOORDINACE

Velmi často se při tréninku parkouru setkáme s tím, že potřebujeme udržet rovnováhu.

Potřebujeme např. přejít přes zábradlí, ustát precis nebo mít kontrolu nad technikou ve vzduchu při saltu před dopadem.

Koordinaci tedy využíváme neustále, u jakýchkoliv technik. Tímto nad svým tělem postupně získávám větší kontrolu.

Doporučuji se však přímo v tréninku zaměřit čistě jen na rozvoj koordinace. Často je to méně záživné, než klasický, technický trénink (pokud zrovna nejste někde ve výšce, kdy je vaše tělo prolité adrenalinem.)

Balancování (např. na trubce) je skvělý způsob aktivní meditace. Můžete jej zařadit na začátek (větší efektivita hlavní části tréninku) či konec tréninku, případně v dobu, kdy se vám zrovna nechce absolvovat náročný trénink, ale zároveň nechcete ztrácet čas.

Koordinace znamená schopnost orientovat vlastní pohyby, přizpůsobit se rychle novým pohybům nebo jednat s úspěchem v různých podmínkách.

Abychom byli schopni se udržet například na zábradlí, je to souhra centrálního nervového systému a to jaká je naše úroveň této oblasti se projevuje naší obratností! Tato oblast prostupuje téměř všechny další metody (sílu, rychlost, techniky, atd.)

Dalšími faktory, které nás budou u rovnováhy ovlivňovat jsou naše smysly (např. zda máme otevřené/zavřené oči), jak pracují naše svaly, klouby a šlachy nebo jak funguje náš oběhový a dýchací systém. Často dost záleží na naší soustředěnosti, motivaci a pevné vůli.

Jak rozvíjet ještě koordinaci jinak, než obyčejnou chůzí po překážkách?

Můžeme dělat technické flow, zkoušet vynechat končetinu u určité techniky, dělat techniky poslepu nebo např. dělat současně několik různých činností (stojím na jedné noze, kroužím pravou rukou, zavřu levé oko apod.).

Rozvoj POHYBLIVOSTI

Pohyblivost, neboli ohebnost se myslí rozsah pohybu v jednotlivých kloubech. Je to taky prevence před zraněním, protože zkrácené svaly jsou náchylnější k natažení/natržení.

Budeme-li se zodpovědně věnovat této oblasti, dopomůže nám k dlouhodobějšímu tréninku.

Ještě do nedávna jsem se tímto tématem příliš nezabýval, nyní se to snažím dohnat. Došlo mi to, když jsem si několikrát podvrtl kotník. Teď po několika letech bez zranění vidím, že mělo smysl se tímto zabývat.

Měli bychom se preventivně starat o své klouby a kloubní spojení a taky se protahovat po tréninku.

Pohyblivost ovlivňuje tvar našeho kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svaích a šlachách, síla svalu kolem daného kloubu apod. Svou roli hraje také pohlaví, denní doba a v neposlední řadě i teplota prostředí, ve kterém se nacházíme.

Pojďme si tedy říct, jak alespoň v základu pohyblivost rozvíjet!

Rozvoj můžeme dělit podle 2 kritérií:

- 1) Aktivita pohybu (aktivní - vlastními silami, pasivní - s dopomocí např. druhého člověka).
- 2) Dynamika provedení (švihový způsob nebo statické provedení - výdrž - strečink) – osobně doporučuji spíše ten statický způsob.

Základní cíle strečinku jsou:

- příprava pohybového aparátu na zátěž (rozcvičení) - délka výdrže je 8-10 s a počet opakování 1 cviku - 3-5*
- odpočinek po zátěži - 30 a více sekund, 1-2* opakování
- zvětšení pohybového rozsahu

Při protahování se bychom měli být maximálně soustředění na jednotlivý sval, který napínáme a měli bychom rovnoměrně dýchat. S každým výdechem se pak snažím polohu protažení zvýšit (sval více natáhnout).

TIPY, jak posílit některé kloubní oblasti:

Začneme zápěstím, na tuto oblast existuje spousta různých cvičení.

ZÁPĚSTÍ:

Zaujměte polohu ve vzporu a silově se snažte „odlepit“ zápěstí od země, můžete provést několik opakování. Jednodušší verze je pak to samé, jen s opřenými koleny o zem. Využít můžete taky menších náčiní, které můžete mít vždy sebou - kleště, kolečko apod.

KYČLE:

Kýčle můžeme posílit tak, že se postavíme bokem ke stěně. Jednou rukou se stěny přichytím abych držel tělo ve stabilní, rovné poloze. Následně se snažím o maximální zvednutí nohy v boční poloze, pomalu spouštím dolů, ale nohu nepokládám. Další možnosti jsou i předkopy.

Na kýčle jsou skvělé také různé cvičení na zemi, z parkouru známé jako lajny (chůze a cviky po čtyřech - cat walk, duck walk, ostrich walk apod. - výrazy, které najdete na internetu)

KOLENA:

Na kolena existuje taky spousta cviků a na ně vám [zde přikládám odkaz](#) na fajn video s různými možnostmi.

KOTNÍKY:

Na kotníky doporučuji různé druhy výponů. Špičkami nohou si stoupněte na vyvýšenou podložku, paty musí být ve vzduchu. Opřením ruky například o židli zajistíte tělu stabilitu a nebudete padat. S výdechem a pomocí zatnutí svalů lýtek se vyzdvihněte co nejvýš to půjde a pak se vraťte zpět do základní pozice, ve které jsou paty co nejbližší u země. To je jeden ze základních druhů výponů, další možnosti se otevírají při různých polohách kotníků.

Proč toto všechno?

Všechny klouby dost zatěžujeme - při přeskokách, stojkách, na hrazdě či na stěně, proto je potřeba se na to připravit.

Když tělo zatěžujeme, měli bychom také zařadit **KOMPENZAČNÍ cvičení!**

Kompenzační neboli také vyrovnávací cvičení jsou různé cviky, kterými cíleně působíme na jednotlivé složky pohybového systému (klouby, svaly, vazy, šlachy).

Často se může při zátěži stát, že přetížíme jen jednu stranu těla nebo jen určitou část. Tento negativní vliv se následně projevuje ve špatném držení těla, v problémech s páteří nebo ve zkrácení či oslabení svalových skupin. Tomuto bychom se měli snažit vyhnout, ne vždy to však lze.

K dosažení vyšší výkonnosti bychom určitě kompenzační cvičení měli do svého tréninkového programu zařazovat. Především pokud zatěžujeme tělo jednostranně nebo pokud jsme např. dlouho netrénovali (po zranění apod.)

Nejčastěji přetěžované oblasti jsou bederní, hrudní a krční páteř, kyčelní kloub, kolenní kloub nebo také oblast ramenou.

Cíle kompenzačního cvičení jsou:

- vést ke kvalitnímu držení těla
- předcházet bolestem v oblasti páteře a kloubů
- přispět k prevenci zranění
- snížit svalovou únavu apod.

K tomuto cvičení je vhodné využít různých pomůcek, jako např.: pružnou gumu, overball, gymnastický míč, balanční plošinu Bosu apod.

Metod pro kompenzační cvičení je mnoho. Může jít např. jen o uvolňování - protřepávání, kroužení nebo také protahovací cvičení.



3. kapitola - Trénuj dlouhodobě!

Regenerace

Regenerace je nedílnou součástí našeho tréninku a měli bychom na ní tedy myslet.

Trénovat sice můžeme každý den, pokud si vybudujeme určité návyky, ale bez řádné regenerace nebudou výkony, takové jaké by mohli být.

Sám vím, že jsem právě na toto doplatil zraněním i přes skvělý základ, kterému jsem se věnoval. Dvakrát nebo dokonce třikrát jsem si podvrtl kotník.

Od té doby jsem si uvědomil, jak je regenerace důležitá a co bych měl dále dělat, proto aby se to již nestalo. I když je pro mě osobně velice těžké nic nedělat, tělo si prostřednictvím nemoci či zranění řekne, že potřebuje pauzu a pokud jste se zavázali se zlepšovat, vždy si najdete nějakou produktivní činnost, třeba čtení!

Právě regenerace velice ovlivňuje náš výkon. Jednak zefektivní naši činnost (trénink) a také nás připraví na následující aktivitu.

Regenerace je přirozený proces obnovy poškozených tkání a také nahrazení ztracených tkání, končetin či orgánů. Nám však jde především o regeneraci tkání. Regenerovat můžeme aktivně nebo i pasivně. Přičemž aktivně se myslí např. kompenzace jinými nenáročnými sporty či koníčky, pasivní regenerací je pak myšlen odpočinek. Naši regeneraci velice ovlivňuje naše stravování a spánek. Můžeme ji také podpořit strečkem či relaxací.

Doporučuji si také regeneraci zařazovat do svého tréninkového plánu např. na část víkendu nebo celý víkend 1* za určité období (měsíc, 3 měsíce). Výrazně tím své výkony podpoříme.

Nevnímejte to tedy, tak, že byste se flákali, zajistíte si tím rozhodně větší produktivitu v tréninku.

Výživa a výživové doplňky

Výživa ve velkém měřítku ovlivňuje nejen naši správnou regeneraci, ale také následné sportovní výkony, kterých chceme dosáhnout. Proto bychom jí měli přisuzovat velkou pozornost a věnovat se správným návykům stravování. O výživě a stravování můžeme najít spousta informací nejen v širokém množství skvělých knih, ale také na internetu, v časopisech nebo v dalších různých médiích, zkrátka stravování se řeší stále všude kolem nás.

V této kapitole se výživě bude věnovat pouze stručně, abychom si udělali základní přehled o tom, jak své návyky zlepšit nebo úplně změnit. Měli bychom tedy znát alespoň tyto informace, aby výsledná práce a naše úsilí mělo zasloužený efekt.

Každý jedinec se stravuje podle určitých kritérií, kterými mohou být např.: pohlaví, věk, výška, váha, fyzická aktivita, genetické dispozice a také náš aktuální zdravotní stav. Existuje také mnoho způsobů stravování, kromě běžné racionální stravy (smíšené) jsme mohli zaslechnout také vegetariánský (bez masa) či veganský (bez živočišných produktů) způsob stravování se. Všechny druhy stravování mají něco do sebe, tomu se, ale my věnovat nebudeme.

Měli bychom si především uvědomit, že naše strava by měla obsahovat **energetické složky – sacharidy, bílkoviny a tuky a také neenergetické složky – vitamíny, minerály, antioxidanty. A samozřejmě bychom neměli zapomínat na dostatečný přísun tekutin. Ze základu bychom se mohli držet typické potravinové pyramidy. V určitém poměru bychom měli konzumovat obiloviny, zeleninu, ovoce, maso, luštěniny, mléčné výrobky a oleje.**

Sacharidy

Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie pro svaly a při cvičení se spalují. Měli by představovat zhruba 50 – 60 % denního příjmu potravin. Existují však studie, které potvrzují, že sacharidy není potřeba konzumovat v takové míře. Opět je to individuální. Sacharidy bychom mohli rozdělit na jednoduché (monosacharidy a disacharidy – ovoce, cukry) a složené (polysacharidy – obiloviny, celozrnné výrobky, luštěniny, škroby). Přičemž bychom měli konzumovat především právě sacharidy složené, který mají nízký GI (glykemický index), který se vyznačuje pomalým uvolňováním cukrů do krevního řečiště oproti potravinám s vysokým GI, kdy se cukr uvolňuje do krve rychleji, ale také se rychleji dostává ven. U této možnosti můžeme na sobě pozorovat rychlý nárůst, ale v zápětí také pokles energie.

Proč sacharidy?

Abychom měli z čeho čerpat energii.

Sacharidy a výkonnost?

Každému z nás vyhovují jiným způsobem pomalé či rychlé sacharidy, je tedy třeba zkusit, jak se cítíte před, během i po výkonu při užívání různých druhů sacharidů.

Osobně doporučuji delší dobu před výkonem konzumovat potraviny s nízkým GI, těsně před tréninkem a po tréninku pak potraviny s vysokým GI, abychom ihned zásobili tělo cukrem, který ztratilo během výkonu. Tímto také urychlíme svou regeneraci a rychleji budeme připraveni na další výkon.

V parkouru je obecně známo, že tréninky mohou trvat i několik hodin, proto rozhodně doporučuji doplňovat cukry i během výkonu (s vysokým GI).

Doporučení:

Ovoce, obiloviny



Bílkoviny

Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem lidského organismu, slouží nejen pro vybudování nové tělesné tkáně, ale také k obnově a udržení té současné. V jídelníčku by měli představovat 10-20 %. Skládají se z aminokyselin, které je tělo nuceno přijímat z potravin. Při tréninku jsou využívány jako druhořadý zdroj energie. Díky bílkovinám jsme schopni znásobit a zvětšit svá svalová vlákna a díky tomu zvětšit také svou sílu, kterou potřebujeme při tréninku nebo při běžných životních situacích, provozujeme-li parkour.

Proč bílkoviny?

Budování a rozvoj svalstva.

Bílkoviny a výkonnost?

Především po fyzickém/kondičním tréninku bychom měli doplnit dostatečné množství bílkovin. Jednak tedy abychom nepřišli o stávající svalovou hmotu a sílu a také, proto abychom dali možnost tělu opravit drobně potrhaná svalová vlákna, dostatečně tedy zregenerovat a budovat vlákna nová.

Doporučení:

Maso, vejce, mléčné výrobky, ořechy, luštěniny, semínka



Zdroj: googleobrázky

Tuky

Tuky sami o sobě jsou důležité především pro vstřebávání důležitých vitamínů, které jsou v nich rozpustné. Měli by představovat 25-30 % denního energetického příjmu. Tuky bychom mohli rozdělit na živočišné a rostlinné.

Čeká-li nás trénink s delším trváním (několik hodin), můžeme si před tréninkem dopřát malé množství zdravých tuků (ořechy).

Proč tuky?

Dodává organismu dlouhodobou energii.

Doporučení

Ořechy, semínka, olivy, avokádo



Tekutiny

Rozhodně bychom neměli zapomínat na pravidelné doplňování dostatečného množství tekutin. Tak jako při jídle bychom měli předejít hladovění, tak i při pití bychom měli vždy předejít žízni. **Dostaví-li se žízeň, může lidský organismus ztratit již 1% tělesných tekutin, při ztrátě o 2% dojde k dehydrataci (vliv na chuť k tréninku). Při ztrátě od 9 - 12% může dojít ke smrti.**

Průměrná ztráta tekutin při tréninku je od 0,5 - 2 litrů.

Zajímavost o potu

Pot obsahuje průměrně v 1 l:

sodík – 800mg

draslík – 200mg – 1 střední banán

vápník – 20mg – 150 g jogurtu

hořčík – 10mg – 2 lžice arašídového másla

Nápoje před výkonem

Zhruba 4 hodiny před výkonem bychom měli doplnit 5-7 ml tekutin/kg tělesné hmotnosti.

Nápoje během tréninku

Je třeba být si vědom toho, kolik tekutin jsem při výkonu ztratil a na základě toho je doplňovat. Během tréninku se také doporučuje využívat sportovních nápojů

Nápoje po výkonu

Jsme-li dehydratováni a čeká nás také další výkon, můžeme do tekutin přidat také trochu soli. Měli bychom také vypít o 50% více, než byla ztráta. Došlo-li k dehydrataci při náročném a dlouhém výkonu, tělo bude potřebovat alespoň 1 - 2 dny na úplné doplnění.

U parkurových tréninků je obecně známo, že jsou náročné a občas mají také dlouhé trvání, trénujeme-li v horku neměli bychom se před výkonem vodou „předávkovat“, doporučuje se také konzumovat jídlo s větším obsahem soli než běžně. Sůl nám totiž zadržuje vodu.

Výživové doplňky

Se stravováním a výživou jdou v ruku v ruce také výživové doplňky. Moderní doba způsobuje to, že velmi mnoho běžných potravin je nekvalitních. Způsobuje to nadměrná produkce, cíl produkovat dlouhodobě trvanlivé potraviny, snížená nutriční hodnota apod. Kvalita potravin také souvisí se životním prostředím a s neustále se zvyšujícími požadavky ve společnosti. Velkým problémem je také překyselení organismu, způsobené stresem, koncentrací toxických látek v průběhu života apod. Díky tomu nám klesá imunitní systém a tělo se nestačí důkladně regenerovat. **Výživovými doplňky můžeme tedy podpořit své zdraví a životní styl.**



Spánek

Spánek je neodkladnou součástí regenerace každého člověka, ať už jde o sportovce nebo ne. Svému tělu a také mysli bychom měli dopřát alespoň 6 - 8 hodin kvalitního spánku každý den. Kvalitní spánek se uvažuje takový, abychom se cítili příjemně a dokázali být maximálně v klidu, bez rušivých elementů.

Relaxace

Skvělým druhem regenerace je také obecně jakákoliv relaxace. Existuje mnoho tipů relaxací. Některé nám zaberou pouze pár minut a přitom jsou v dnešním uspěchaném životě opravdu skvělé a efektivní. Můžeme si vybrat opravdu cokoli nám vyhovuje a při čem se dokážeme uvolnit, někteří z nás budou preferovat procházky přírodou, někteří si zajdou na hodinku jógy.

Doporučení

- Jóga ([Pozdrav Slunci](#) či [Měsíci](#)) – cca 5 minut
- Meditace – různé typy – čas individuální
- [Jacobsonova relaxace](#) – cca 10 minut a více



Zdroj: googleobrázky



Zdroj: googleobrázky

Strečink

Strečink bychom mohli rozdělit do dvou kategorií, první z nich je strečink dynamický a druhým je strečink statický.

Dynamický strečink neboli mobilizaci používáme před výkonem po zahřátí těla, abychom připravili na zátěž své klouby. Hlavní podstatou tohoto strečinku jsou krouživé pohyby v jednotlivých částech těla, díky kterým se nám klouby „promažou“ a obalí se důkladně tekutinou zvanou kolagen.

Počet krouživých pohybů: 3 - 5

Čas dynamického strečinku: cca 5 - 10 minut

Statický strečink je většinou využíván po výkonu. Nejlépe však ještě před úplným vychladnutím. Soustřeďuje se na postupné napínání jednotlivých svalů a šlach, které mají tendenci se zkracovat při jejich plném využívání. Proto, abychom zůstali stále pružní neměli bychom opomíjet i tento druh strečinku, díky kterému nás také nebudou jednotlivé svaly či šlachy bolet, protože se napínáním uvolní.

Čas v jednotlivých pozicích: 3 - 5 hlubokých nádechů – výdechů

Čas statického strečinku: dle potřeby (od 10 minut – 60 minut)

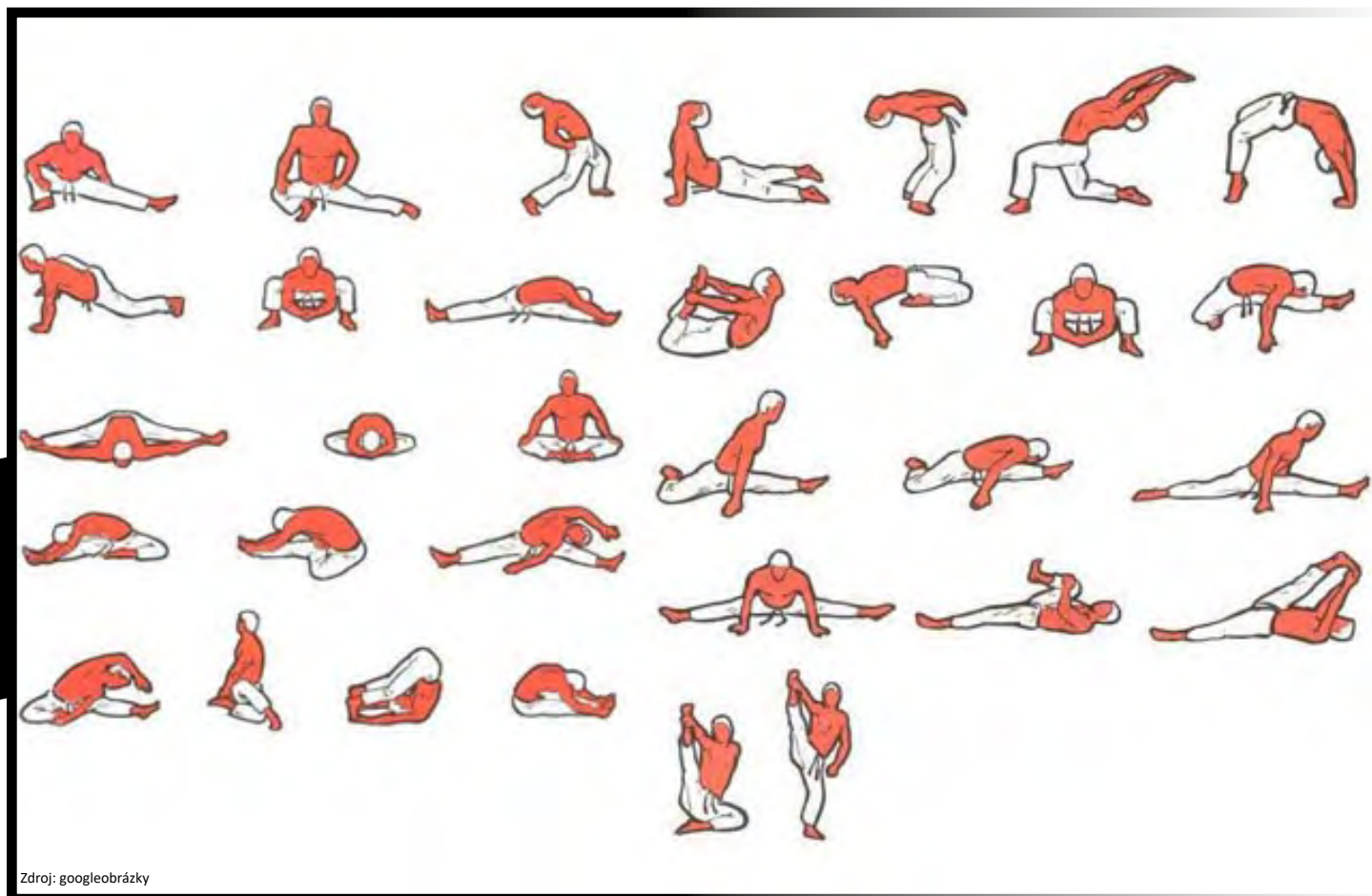
U obou druhů strečinku postupujeme od hlavy k patě, není to však pravidlem.

Abychom svou regeneraci urychlili, měli bychom do svého tréninkového plánu rozhodně zařadit důkladné protažení všech svalových partií, vždy po jakémkoliv výkonu, kde svaly zapojujeme. Kromě samotných svalů protahujeme také šlachy, které nám spojují svaly ke kosti. Ještě předtím se také doporučuje i na závěr tréninku lehce zapojit dynamický strečink, abychom dostali klouby na správné místo, jelikož se při výkonu hlavně v parkouru často dostávají mimo svou běžnou polohu.

Chceme-li svou flexibilitu zvýšit nad aktuálně dosahované možnosti v jednotlivých polohách, doporučuje se strečink provozovat tehdy, když nejsme unavení. Dokonce nejlepší variantou by bylo vyhradit si trénink pouze na protahování, který může trvat od 30 - 60 minut. Strečink si také můžeme zpříjemnit klidnou a relaxační hudbou a v jednotlivých pozicích můžeme zůstat déle než běžně.

Doporučení (speciální strečinková metoda)

Suzukiho strečink



Zdroj: googleobrázky

Závěr

Se zvyšováním výkonu v parkouru či jiném sportu nebo disciplíně. Celkové sebezdokonalování, zlepšování se a práce na sobě v jakémkoliv ohledu je běh na dlouhou trať.

Zvyšování výkonu začíná na pevných a správných základech a obsahuje spousta dalších složek, které fungují jako celek.

Důkladná fyzická, kondiční i technická příprava společně s regenerací, výživou, spánkem apod. je opravdu důležitá.

Doporučuji tedy, abychom tyto fakta brali v potaz a snažili se dívat na své zvyšování výkonů a zlepšování se trochu z komplexnějšího hlediska.

Jsem velice rád, že jsem se s vámi mohl podělit o několik své zkušeností, poznatky a informace získané v průběhu minulých let.

V PŘÍPADĚ, ŽE TĚ ZAJÍMÁ VÍCE ZE SVĚTA PARKOURU - MŮŽEŠ SE PŘIHLÁSIT DO MÉHO ON-LINE KURZU, KDE SE STANU TVÝM COACHEM.

<https://luboparkour.eu/online-kurz/>

ROVNĚŽ MŮŽEŠ SLEDOVAT VÍCE Z MÉHO PARKOUROVÉHO ŽIVOTA ZDE:

Facebook: <https://www.facebook.com/luboparkour.cz/>

Instagram: <https://www.instagram.com/lubomirbaum/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/lubom%C3%...>

Grafika ebooku: František Horák

Instagram: <https://www.instagram.com/fanda.h1138/>