bolavé úpony mezi kolenem a lýtkem

Vloženo od bigfoot - 15 Lis 2012 21:32

Dotaz z emailu:

Dobrý den,

chtěl bych se zeptat, zda nemáte zkušenosti a nevěděli, jak na bolesti řekl bych vazů/úponů ze strany kolene směrem dolů k lýtku? Když cvičím mám někdy pocit, že "sval" při závěru je jako by překřížený. Kolena mě nebolí, ale to okolo ano. Z cyklistiky mám zkušenosti s nášlapnými pedály a vím, že když je tretra nastavena příliš blizko k rámku kola, úpony bolí zvenčí. Když je nastavena příliš dopředu, jde to přímo do kolene. Je to trochu alchymie. Existuje i pro veslování nějaké podobné doporučení? Děkuji za radu.

==========

Re: bolavé úpony mezi kolenem a lýtkem

Vloženo od bigfoot - 15 Lis 2012 22:34

---

bez ladu a skladu několik poznámek:

- nejjednodušší by bylo, kdybyste měl velkou nadváhu (což asi nemáte, vzhledem k poznámce o cyklistice). V takových případech při veslování lidé často na začátku záběru dávají kvůli břichu kolena daleko od sebe a netlačí je pak přímo dolu, ale jakoby šikmo, což jim při větších tréninkových objemech a vyšších intenzitách může vadit.

- důležité je i správné nastavení nohavek, tak aby popruh přecházel přes hlavní kloub u palce. I když chybné nastavení by se projevilo spíš bolestí v oblasti achilovky či kotníků.

- pozor také na přehnanou kompresi na začátku záběru, aby sedátko nedojíždělo až na paty a lýtka se nedotýkala stehen.

- na druhém konci záběru je třeba věnovat pozornost tomu, aby správně načasované dotažení madla pažemi k tělu dostatečně zbrzdilo trup a jeho energie se předala na madlo. Když ne, může v této fázi docházet k "trhání" v kotníkách a kolenou.

- za pokus by stálo také vyzkoušet nižší stupeň zátěže, resp. drag factor.

Tolik ty jednoduché varianty.

Další možnost souvisí s nastavením nášlapných pedálů, které uvádíte. Nohavky u trenžérů Concept2 mají trochu vůli - patou lze hýbat v rozsahu cca 2-3 cm. Vyzkoušejte tohoto rozsahu využít a zaexperimentovat si s polohou paty během záběru.

Hodně zastánců (na fóru Concept2.com) má také veslování strapless - bez dotažených popruhů. V souvislosti s tématem tohoto vlákna jde především o zapojení svalů během návratu - místo přitahování se vpřed "páčením" nártu o popruh se tak o návrat postarají hamstringy, které zvedají kolena a dávají tak tělu a sedátku impuls k pohybu kupředu.

Tolik, co mě teď narychlo napadá, budu rád, když mě někdo doplní.

==========