



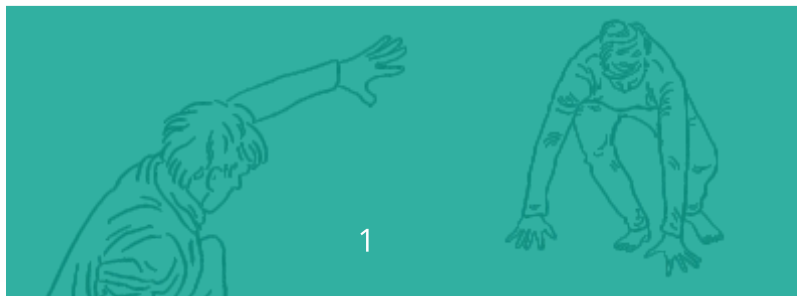
# PARKOUR PRO SENIORY PREVENCE PÁDŮ

Praktické dovednosti, které  
můžete trénovat, aby to  
nejen v parkouru lépe šlo!

Parkour je pohybová disciplína, ve které se učíme ovládat své tělo a mysl, abychom zvládali překonávat překážky co nejsnadněji. Pro trénink je vždy třeba péle a vytrvalosti, abychom budovali naši zdatnost, obratnost, orientaci v prostoru a předešli zranění.

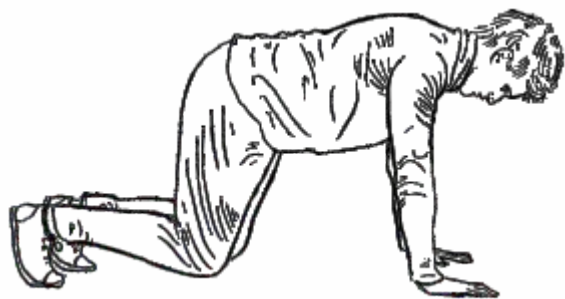
Před každým cvikem si zkontrolujeme prostředí. Vybral jsem si pevnou překážku? Není blízko něco, o co bych se mohl uhodit? Není překážka mokrá a kluzká?

To jsou všechno věci, na které si musíme dát pozor vždy, když se rozhodneme překážku využít. To stejné také platí v běžném životě při každodenním pohybu. Je třeba dávat si pozor, kam šlapu, vždy si prohlédnout povrch a terén.





## VZPOR



2

Opřeme se o všechny čtyři končetiny do podporu klečmo, nártý směřují k zemi. Lokty máme lehce povolené. Opíráme se o celé dlaně. Prsty natahujeme do dálky a roztahujeme do šířky.

Cvik může být snazší, když si posuneme ruce blíže ke kolenům a sedáme směrem k patám (můžeme si podložit zadek). Těžší variantou je opření se o prsty na nohu a nadzvednutí kolen těsně nad zem.

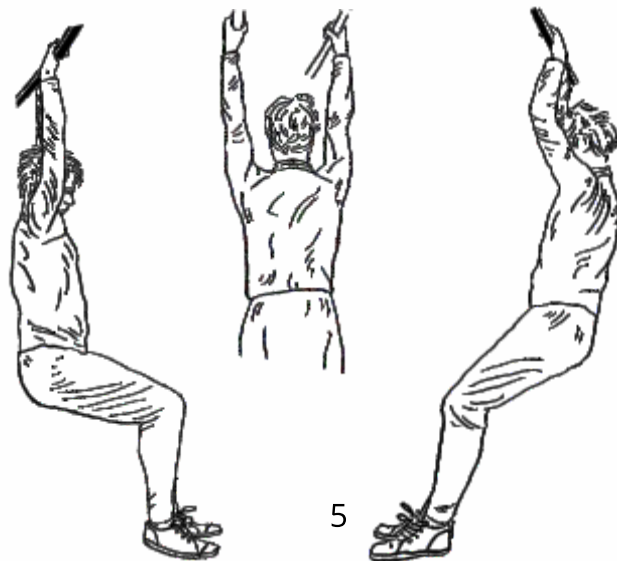
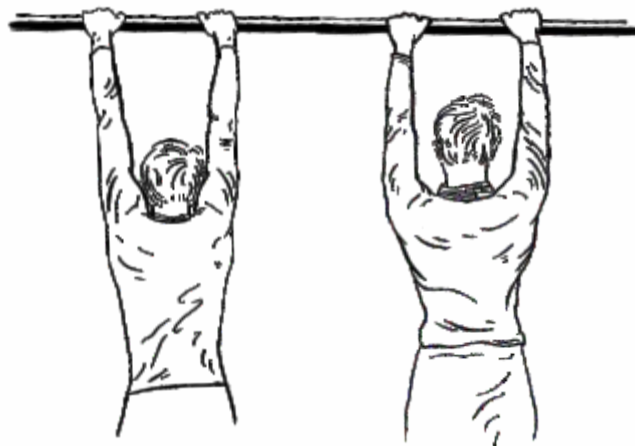
3

# VIS

Najdeme si tyč/hrazdu, která je tak vysoko nad zemí, že dosáhneme nohama na zem. Když je hrazda úzká, uchopíme ji palcem zespodu. Když je tlustší, přidáme palec k ostatním prstům. Úchopem vhodnějším pro naše ramena může být úchop za dvě hrazdy v šířce ramen tak, že dlaně směřují směrem k sobě.

Ve visu buď setrváme, dokud se bez problémů udržíme. Můžeme také stáhnout ramena směrem od uší a přejít do tzv. aktivního visu.

Cvik můžeme vždy ztížit tím, že ubereme váhu z dolních končetin, nebo se pověsíme na tak vysokou hrazdu, abychom na zem nedosáhli vůbec. Naopak nižší hrazda, kde mohu mít kolena a kyčle v 90 stupních nám cvik může zjednodušit.



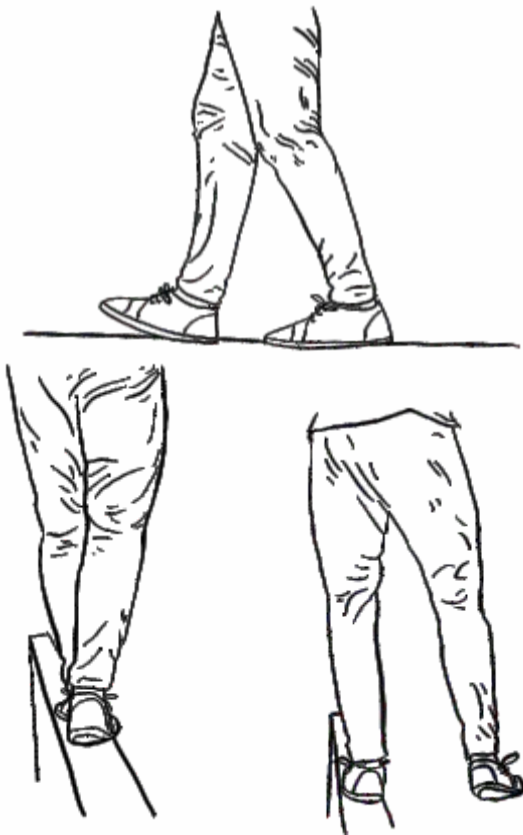
# ZMĚNY POLOH

Pro mnoho lidí v seniorském věku je obtížné zvednout se ze země. Je to však schopnost, kterou můžeme také trénovat. Cílem je, abychom se dostali ze stoje do sedu na zem a zase zpět do stoje.

Začínáme ve stoji, pokračujeme do výpadu, kleku na jedno koleno. Ruce se opřou o zem a přes bok sedáme na zadek. Pokračujeme přes zadek na druhý bok. Stejným způsobem se na druhé straně zvedáme zpět do stoje.



# BALANC



Rovnováha je skvělá v tom, že ji můžeme trénovat vždy. S pravidelností pár minut tréninku denně můžeme rychle cítit pokroky. Klíč je v tom, najít si pozici, která je pro nás přiměřeně obtížná. Poznáme to tak, že to pro nás není moc snadné (mohli bychom tak stát „celý den“), ale ani moc obtížné (máváme rukama jako strom ve větru).

Skvělou pozicí, kterou si můžeme přizpůsobit je tzv. tandemový stoj (jedna noha před druhou, obě špičky směřují přímo vpřed). Rozložíme váhu mezi obě nohy a mezi přední a zadní část chodidla rovnoměrně.

Pozici si zjednoduším tím, že budu stát na pevné podložce a upažím, případně posunu nohy o trochu víc do šířky. Těžší pozice bude, když si vyberu měkčí podložku (např. karimatku) a ruce připažím nebo zvednu nad hlavu. Když cítím, že hodně ztrácím rovnováhu, ukročím do stabilní pozice, nebo se přidržím.

# PŘESNÉ NOHY

Významnou součástí parkouru tvoří skoky na přesnost. V našem podání se jedná spíše o přesné kroky. Ty můžeme trénovat například při chůzi do schodů, kdy došlapujeme přední částí nohy pevně, ale měkce a tiše na hranu schodu.

Vždy se díváme, kam přesně nohu pokládáme, ať nám špička z hrany nesklouzne. Ze schodů můžeme trénovat kroky co nejtišší a nejměkčí. Vybíráme si takové schodiště, kde se můžeme rychle chytit zábradlí.



# JAK MOC CVIČIT A NA CO SI DÁT POZOR

Cítíme-li únavu a zhoršení v posledních pokusech, cvičení ukončíme nebo přejdeme na další cvik zaměřený na jinou část těla. To stejné platí pro odpočinek mezi cvičením. Pokud cítíme, že nás stále bolí zatěžovaná část těla, cvičíme ten den jinou nebo odpočíváme a zvolíme jinou pohybovou aktivitu.

Informační materiál slouží jako inspirace k základním pohybovým prvkům. Pro cvičení musíme být zdravotně způsobilí.







Vytvoření výukových programů iniciovalo a financovalo statutární město Brno v rámci kampaně Brněnské dny bez úrazu 2022



Tvorba a realizace

Odborný garant



MASARYKOVA  
UNIVERZITA

MUNI  
FAKULTA  
SPORTOVNÍCH  
STUDIÍ