

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ - KLASIKA

– pohyb dolních končetin zajišťují:

ODRAZ:

- extenzory kyčelního kloubu:
M. GLUTEUS MAXIMUS, M. BICEPS FEMORIS (caput longum), M. SEMITENDINOSUS, M. SEMIMEMBRANOSUS
- flexory kolenního kloubu – na začátku fáze:
M. BICEPS FEMORIS, M. SEMITENDINOSUS, M. SEMIMEMBRANOSUS, M. SARTORIUS
- extenzory kolenního kloubu – na konci fáze:
M. QUADRICEPS FEMORIS, M. TENSOR FASCIAE LATAE
- Plantární flexory:
M. TRICEPS SURAE

BĚŽECKÉ LYŽÉVÁNÍ - KLASIKA

SKLUZ:

- flexory kyčelního kloubu:

M. RECTUS FEMORIS, M. ILIOPSOAS, M.
TENSOR FASCIAE LATAE

- extenzory kolenního kloubu:

M. QUADRICEPS FEMORIS, M. TENSOR
FASCIAE LATAE

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Práce paží - odpich:

- Extenzory ramenního kloubu:

M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR, M. DELTOIDEUS (spinální část)

- Extenzory loketního kloubu:

M. TRICEPS BRACHII, M. ANCONEUS

- Ulnární dukce zápěstí:

M. FLEXOR CARPI ULNARIS, M. EXTENSOR CARPI ULNARIS

- Flexory prstů

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Práce paží - švih:

- Flexory ramenního kloubu:
M. DELTOIDEUS (pars clavicularis), M. CORACOBRACHIALIS
- Flexory loketního kloubu:
M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M. BRACHIORADIALIS
- Radiální dukce zápěstí:
MM. EXTENSORES CARPI RADIALES (LONGUS et BREVIS), M. FLEXOR CARPI RADIALIS
- Flexory prstů

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

- Svalstvo trupu a zad stabilizuje trup běžce:
M. ERECTOR SPINAE, M. LATISSIMUS DORSI
- Flexory trupu:
M. RECTUS ABDOMINIS (oboustranně),
M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS,
M. PSOAS MAJOR

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

- Sunutí hlavy horizontálně dopředu:
M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS -
oboustraně

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ - BRUSLENÍ

ODRAZ:

- extenzory kyčelního kloubu:
M. GLUTEUS MAXIMUS, MM. ISCHIOCRURALES
- abduktorů kyčelního kloubu:
M. GLUTEUS MEDIUS et MINIMUS, M. TENSOR FASCIAE LATAE
- extenzorů kolenního kloubu:
M. QUADRICEPS FEMORIS
- Plantární flexe nohy:
M. TRICEPS SURAE

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ - BRUSLENÍ

- zevní rotátory kyčle:

M. QUADRATUS FEMORIS, M.

GLUTEUS MAXIMUS, M. PIRIFORMIS,

MM. GEMELLI, MM. OBTURATORII

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

švih:

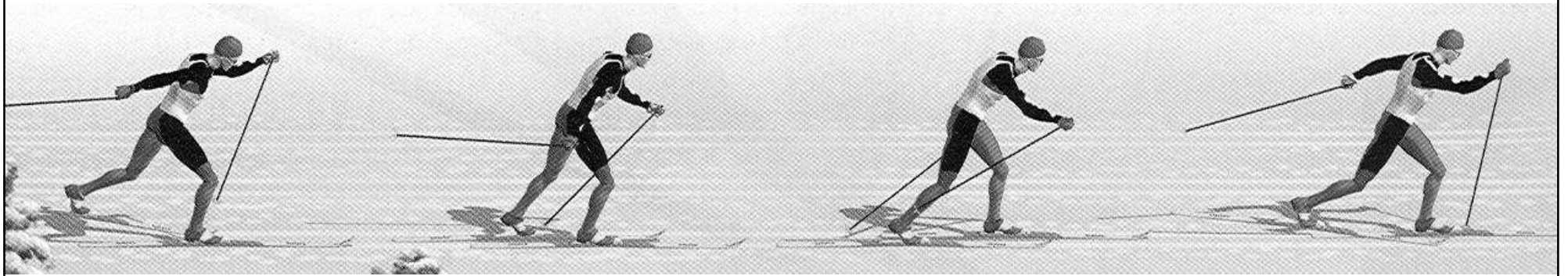
- flexory kyčelního kloubu:
M. ILIOPSOAS, M. PECTINEUS, M. RECTUS FEMORIS
- adduktorů kyčelního kloubu:
MM. ADDUCTORES (MAGNUS, LONGUS, BREVIS), M. GRACILIS, M. PECTINEUS

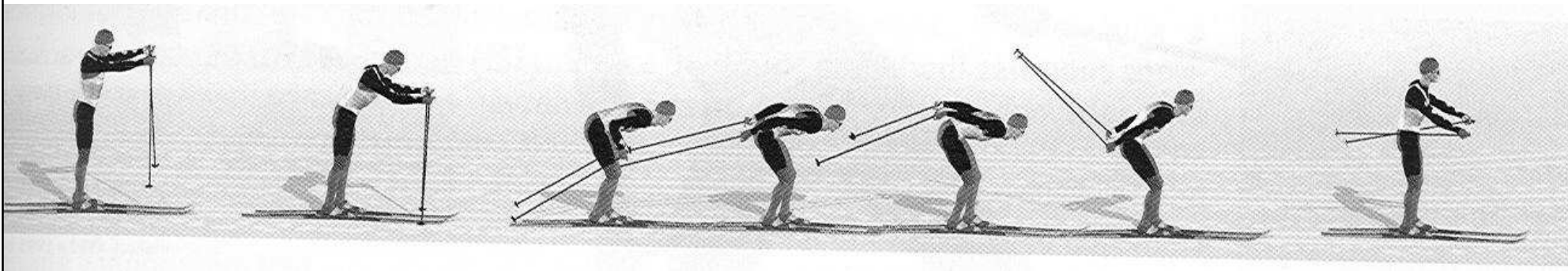
Práce paží se podobá jako u klasiky.

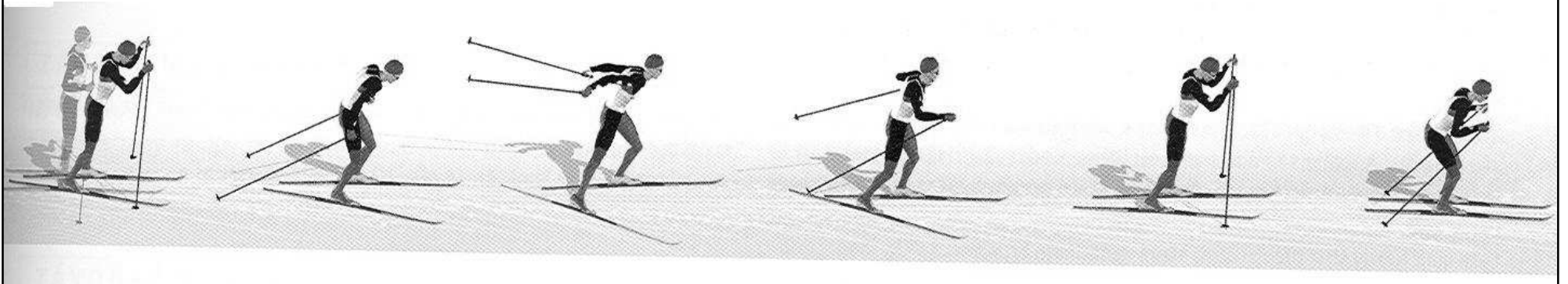
BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

- Svalstvo trupu a zad stabilizuje trup běžce:
M. ERECTOR SPINAE, M. LATISSIMUS DORSI
- Flexory trupu:
M. RECTUS ABDOMINIS (oboustranně),
M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS,
M. PSOAS MAJOR











www.athens2004.com

Αγώνες της 28ης Ολυμπιάδας, 13-29 Αυγούστου 2004
Games of the XXVIII Olympiad, 13-29 August 2004
Jeux de la XXVIII Olympiade, 13-29 Août

CYKLISTIKA

Základem sportovního výkonu je výkonnost svalů dolních končetin.

Tlak na pedály zajišťují:

- extenzory kyčle:

M. GLUTEUS MAXIMUS, MM.
ISCHIOCRURALES

- extenzory kolene:

M. QUADRICEPS FEMORIS

- Plantární flexory nohy:

M. TRICEPS SURAE

CYKLISTIKA

Pro zdvih pedálu se zapínají:

- flexory kyčle:

M. ILIOPSOAS, M. TENSOR FASCIAE LATAE,
M. RECTUS FEMORIS

- flexory kolene:

MM. ISCHIOCRURALES

- Dorzální flexory nohy:

M. TIBIALIS ANTERIOR

CYKLISTIKA

Paže:

- Extenzory loketního kloubu:
M. TRICEPS BRACHII, M. ANCONEUS
- Flexory ramenního kloubu:
M. DELTOIDEUS (pars clavicularis), M. CORACOBRACHIALIS
- Flexory loketního kloubu:
M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M. BRACHIORADIALIS
- Adduktory ramenního kloubu:
M. PECTORALIS MAJOR, M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR
- Flexory prstů

CYKLISTIKA

- Při jízdě ze sedla:

Paže:

- Flexory loketního kloubu – na straně záběru nohou:
M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M.
BRACHIORADIALIS
- Extenzory loketního kloubu – na straně druhé:
M. TRICEPS BRACHII, M. ANCONEUS

CYKLISTIKA

- Břišní svalstvo:

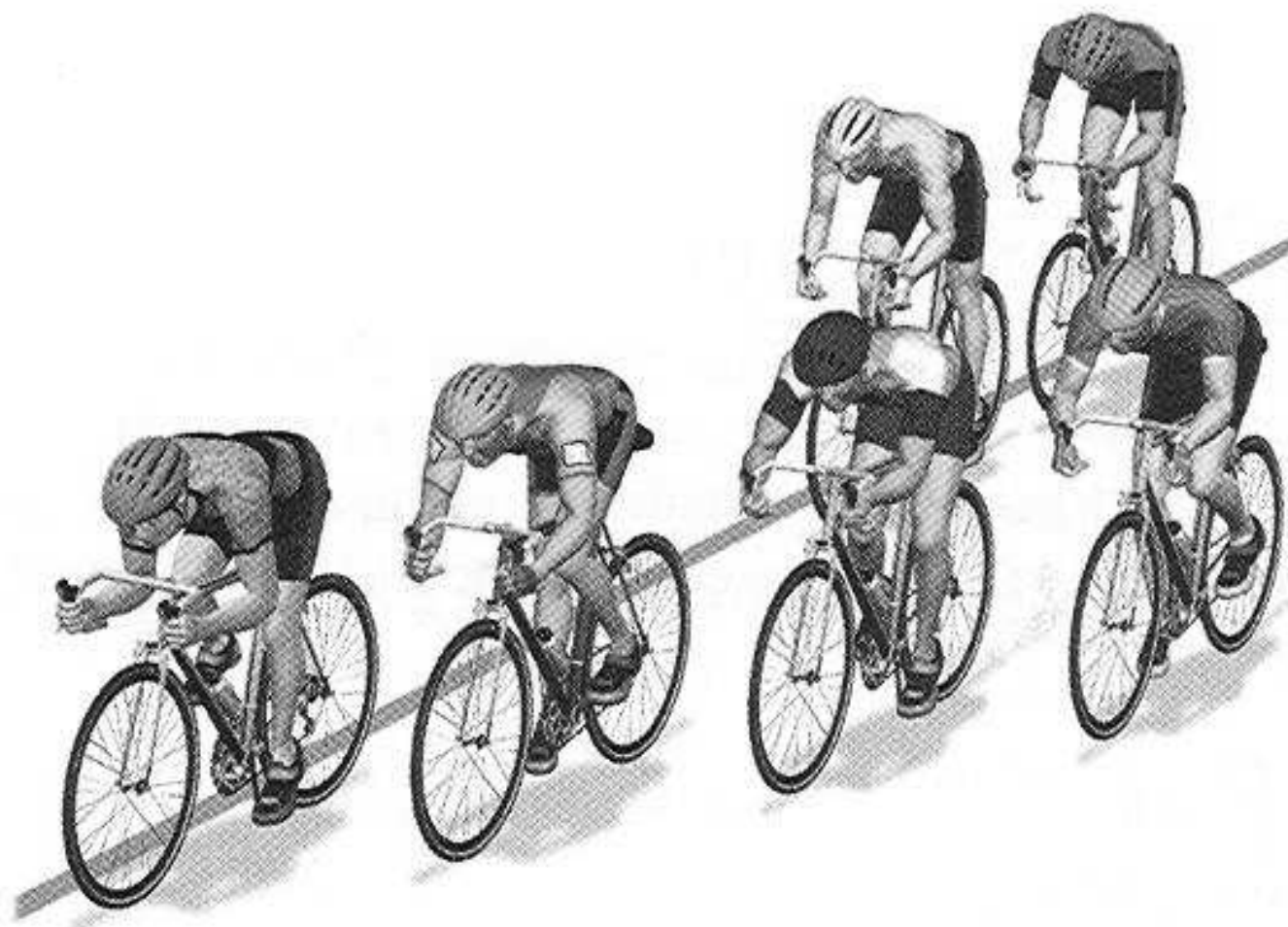
M. RECTUS ABDOMINIS, M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS, M. OBLIQUUS INTERNUS ABDOMINIS, M. TRANSVERSUS ABDOMINIS

- Zádové svalstvo:

M. ERECTOR SPINAE

- Šíjové svalstvo





Jízda v „háku“

Jízda v háku je cyklisty velmi hojně používaná. Závodníci jedou těsně za sebou, aby minimalizovali odpor vzduchu. Nejvíce energie vydává první jezdec v pořadí, protože musí rozrážet vzduch. V okamžiku, kdy je unaven, se zařadí na konec formace a odpočívá schovaný za ostatními jezdci.

