

# Bolesť v krku

Carol Edwards

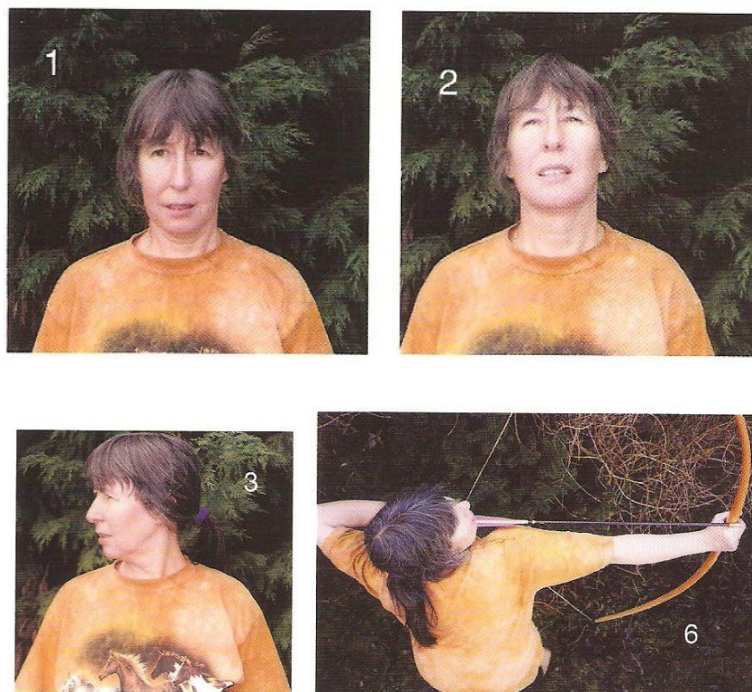
Ešte než začnem, musím podotknúť, že nasledujúce fotografie boli robené 11.-13. januára 2003 a v tých dňoch poriadne mrzlo. Ešteže nevidno tú husaciu kožu!

Počas roku 2003 prišlo ku mne do dielne niekoľko lukostrelcov, aby som ich učila. Boli to ako začiatočníci, tak aj skúsení strelci. Všetci mali určité problémy, alebo poranenia, alebo mali iba jednoducho problémy so streľbou.

Aby bol tento článok viac pochopiteľný, požiadala som Chrisa Boytona, aby pre mňa urobil zopár fotografií, pretože prinútiť ich, aby ťahali luk správne, bolo trochu odstrašujúce.

Jeden z najväčších problémov, samozrejme, je "macho" lukostrelec s príliš silným lukom. Nemá absolútne žiaden zmysel kupovať luk, ktorý ste schopný napnúť iba do polovice. Všetko, čo dokážete urobiť, je iba natiahnuť ho do vzdialenosti, ktorá je vám ešte ako-tak príjemná a stratíte tým množstvo centimetrov na dĺžke náťahu. Oveľa rozumnejšie je si kúpiť luk, ktorý má silu náťahu a aj dĺžku náťahu primeranú vašim možnostiam. Ak je vaša dĺžka náťahu napr. 28", tak nemá zmysel kupovať luk, ktorý má dĺžku náťahu 28" a silu náťahu 60lb, pričom ho dokážete napnúť iba do sily 50lb pri dĺžke 24". Oveľa lepšie je kúpiť luk o sile 50lb pri 28" a využiť extra dĺžku náťahu pre získanie rýchlosti navyše.

Ďalší veľký problém, ktorý je o trochu ťažšie vyliečiť, je POSTOJ. Množstvo strelcov, hlavne kvôli vykompenzovaniu veľkej sily luku, vytlačí ruku smerom von a uzamkne laket'. To spôsobí, že rameno sa vytlačí dopredu a vystúpi vyššie k uchu. TO JE NESPRÁVNE!!! Vedie to k problémom s ramenom, s chrbtom (hlavne u dolných chrbtových svalov) a spôsobuje to bolesť v krku!





Skúste sa pozerat' do zrkadla a precvičovať si pohyby zobrazené na obr. 1, 3 a 4. (Ja som ľaváčka, takže ak ste pravák, tak všetko robte zrkadlovo obrátene).

Predstavte si, že ste zavesený na vrchole chrbtice. Je to bod na zadnej časti temena hlavy, nie ako na obr. 2, kde je hlava mierne zaklonená. Posuňte boky mierne dopredu. Pôjde to iba o kúsok, ale dovolí vám to narovnať a predĺžiť chrbát.

Obr. 3 otočte hlavu v smere cieľa. Nezabudnite, že visíte za temeno hlavy.

Na obr. 3 a 4 môžete vidieť, že na mojej pravej strane je pri krku medzi lebkou a ramenom mierny oblúk (u pravákov na ľavej strane).

Obr. 4 zdvihnite tlačiacu ruku oproti imaginárnemu cieľu. Netlačte oproti nemu, pretože to spôsobí problémy, ktoré sú znázornené na obr. 2 a 5.

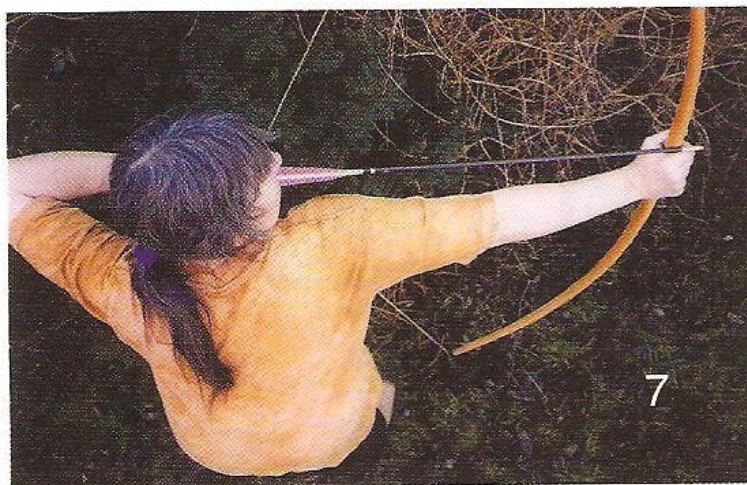


Na obr. 5 je moje rameno vysunuté dopredu a hore pričom laket' je uzavretý. (To bolí!) Moja pravá strana pri krku teraz netvorí mierny oblúk a tiež to spôsobuje, že som naklonená smerom od tlačiacej ruky. To zapríčiňuje predovšetkým bolesť v spodnej časti chrbta. Tento obrázok taktiež ukazuje čo sa stane, ak si kúpite, alebo sa učíte na luku, ktorý je príliš silný.

Na nasledujúcich obrázkoch budete vidieť, že ukotvujem na líci. **MUSÍTE** mať pevný kotviaci bod, nezáleží na tom, kde je, či pod okom, alebo pod bradou, alebo niekde medzi, ale musí byť nemenný. (Pri pohľade na tieto fotky som si uvedomila, že strieľam s otvorenými ústami. Nuž čo? Nikto nieje dokonalý).

Pri streľbe na dlhšie vzdialenosti, hlavne pri terčovej lukostreľbe, je výhodou, ak je kotviaci bod pod bradou, pretože to umožňuje mieriť vyššie bez toho, aby ste dvíhali ruku s lukom.

Na obr.6 ukazujem čo sa stane ak použijem šíp dlhší asi o 2". Moja hlava je zaklonená - pozerám sa ponad šíp. Moje tlačiacie rameno je posunuté dopredu a je príliš vysoko. Skoro sa dotýka šípa. Môj lakť je uzamknutý a napínam luk skoro "zvnútra luku". Na to, aby ste dobre strieľali nepotrebujete mať dlhý náťah. Váš luk by mal byť robený na vašu dĺžku náťahu, alebo o 1" väčší. Moja dĺžka náťahu je 23,5" a šíp, ktorým strieľam má dĺžku 26".



Na obr. 7 je moja hlava v lepšej polohe, ale moje rameno je ešte stále vysunuté (stále to bolí !) a aj lakť je stále uzamknutý. Môžete vidieť, že šíp sa posunul dopredu asi o 1". Pretože je moje rameno uložené nesprávne, tak aj moje boky sú vysunuté viac, než obvykle. To je najväčšou príčinou bolesti v spodnej časti chrbta.



Obr.8 Hlava je v správnej polohe, ramená tiež a ani lakť nieje uzamknutý. To je moja najpohodľnejšia poloha. Šíp sa znova posunul dopredu asi o 1" a ani boky nie sú vysunuté viac, než obvykle.

Musím podotknúť, že si to vyžaduje tréning, aby ste sa uložili do správnej polohy. To neznamená, že už nemusíte mať radosť z lukostrelby. Je oveľa lepšie vystreliť 6 dobrých šífov, ako 60 zlých. Keď sa začnete trochu unavovať ... oops!... a rameno je zase hore.