

Cviky pro odstranění bolesti ramen

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 29. 06. 2020

Příští konzultace: 18.06.2020 15:47

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Hooklying Reverse Presses
2	2	10	-	Hooklying Pullovers
3	10	-	5s	Knee Drops
4	2	10	-	Standing Overhead Extension Up and Down
5	2	10	-	Standing Arm Circles

1. Hooklying Reverse Presses

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Upažte, ohněte paže v loktech na 90° (svícen), předloktí směřuje ke stropu (neleží na zemi).
5. Lokty a ramena jsou v jedné přímce.
6. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
7. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zatlačte lokty do země.
2. Stáhněte lopatky k sobě a ramena dolů.
3. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
4. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

2. Hooklying Pullovers

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, chodidla na zemi.
2. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Spojte ruce před tělem a pomalu je dávejte do vzpažení (za hlavu).
2. Ramena a lopatky tlačte po celou dobu směrem od uší dolů.
3. Lokty jsou dopnuté.
4. Ve vzpažení zatlačte palce do země.
5. Pokud nedosáhnete rukama až zem, položte si za hlavu nějakou pevnou podložku (např. knihy), abyste na ni ve vzpažení dosáhli.
6. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
7. Vraťte paže zpět do základní pozice.
8. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

3. Knee Drops

Série: 10

Opakování: -

Doba trvání: 5s



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda.
2. Pokrčte nohy, chodidla jsou na zemi.
3. Nohy jsou na větší šíři, než jsou kyčle.
4. Upažit, dlaně vzhůru.

Provedení cviku:

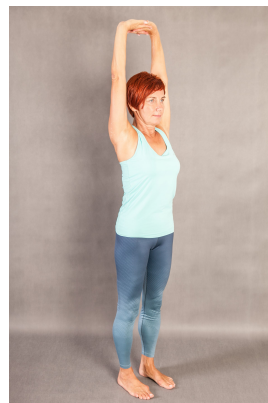
1. Nádech.
2. S výdechem položte nohy vpravo, hlavu otočte vlevo.
3. Zatlačte pravou nohu do země.
4. Stáhněte levou hýždi a opatrně zatlačte levý bok dopředu.
5. Levé rameno a lopatka leží na zemi, stáhněte je od uší dolů.
6. Dýchejte do břicha.
7. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
8. Horní část těla relaxuje.
9. Časem se pokuste dýchat do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
10. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. Standing Overhead Extension Up and Down

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Stoupněte si, kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky chodidel dopředu.
2. Pánev je v přirozené poloze.
3. Zatlačte lopatky k sobě a dolů, ramena od uší dolů.
4. Hlava je v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zpevněte všechny svaly na nohou.
2. Spojte ruce dole před tělem, dlaně obraťte směrem dolů.
3. Tlačte ramena dolů a vzpažte.
4. Snažte se dát paže co nejvíce vzad za osu páteře. Lokty musí zůstat dopnuté.
5. Vraťte paže dolů.
6. Opakujte dle pokynů v TP.

5. Standing Arm Circles

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Stůjte, kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
2. Upažte a stáhněte lopatky k sobě.
3. Ramena i lopatky tlačte dolů směrem k pasu.
4. Zpevněte všechny svaly na pažích.
5. Nedávejte ruce v pěst, pouze pokrčte prsty a snažte se co nejvíce protáhnout svaly na dlaních, palec vztyčte.

Provedení cviku:

1. Hřbety rukou jsou nahoře a palce směřují dopředu.
2. a) Provádějte kroužky směrem za palcem tj. vpřed dle pokynů v TP.
3. Hřbety rukou dolů, dlaně vzhůru, palce vzad.
4. b) Provádějte kroužky směrem za palcem tj. vzad.
5. Dbejte na to, aby byly paže ve stejné výši a prováděly stejně velké kroužky.
6. Ramena a lopatky tlačte po celou dobu směrem od uší dolů.
7. Lokty jsou dopnuté.