Cviky pro odstranění bolesti kolen

Připravil: Hana Toufarova
Vytořeno pro: Hana Toufarová
Vytvořeno: 24. 09. 2020
Příští konzultace: 29.08.2020 21:09

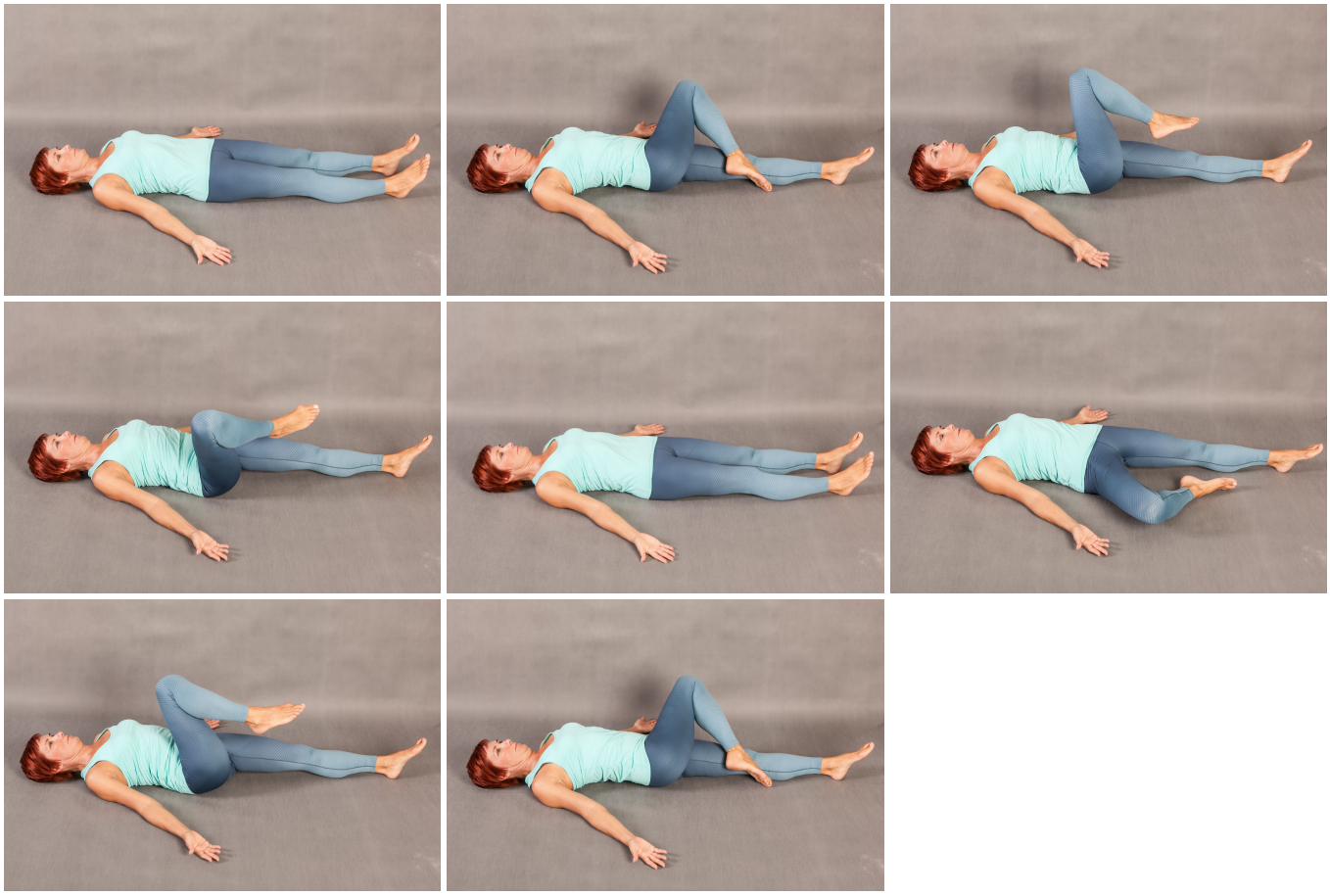
Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	5	-	Hip Circles
2	2	10	-	Hooklying Block Squeezes
3	2	10	-	Hooklying Strap Presses
4	2	10	-	Prone Hamstring Curls Block
5	2	10	-	Static Wall Femur Rotations

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

1. Hip Circles

Série: 1 **Opakování: 5** **Doba trvání: -**



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy na šířku pánve, chodidla rovnoběžně.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Ramena tlačte dolů a lopatky k sobě. Pánev je v přirozené pozici.

Provedení cviku:

1. Pokrčte pravou nohu tak, že ji táhnete po zemi a současně dávejte koleno přes levou nohu.
2. a) Pravou nohou udělejte co největší kroužek v kyčli a položte nohu vpravo na zem.
3. b) Pomalu ji dopněte na zem. Opakujte cvik dle pokynů v TP a vyměňte nohy.
4. Pravou nohou provádějte kroužky v opačném směru.
5. a) Vytočte pravé koleno ven nohu. Posouvejte ji po zemi co nejvýše.
6. b) Proveďte pravou nohou co největší kroužek v kyčli tak, až jde koleno přes levou nohu.
7. c) Pomalu ji položte na zem a dopněte. Opakujte cvik dle pokynů v TP a vyměňte nohy.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

2. Hooklying Block Squeezes

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**

Základní pozice:

1. Lehněte si na záda.
2. Pokrčte nohy, chodidla jsou na zemi.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Mezi kolena si dejte blok.
5. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
6. Ramena a lopatky stáhněte dolů směrem k pasu.
7. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zatlačte do bloku na 2-3 sekundy a povolte.
2. Dýchejte do břicha.
3. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
4. Horní část těla relaxuje.
5. 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.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

3. Hooklying Strap Presses

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**

Základní pozice:

1. Lehněte si na záda.
2. Pokrčte nohy, chodidla jsou na zemi.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Nad kolena si dejte pásek.
5. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
6. Ramena a lopatky stáhněte dolů směrem k pasu.
7. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zatlačte do pásku na 2-3 sekundy a povolte.
2. Dýchejte do břicha.
3. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
4. Horní část těla relaxuje.
5. 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.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

4. Prone Hamstring Curls Block

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**

Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho, nárty jsou na zemi.
2. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Mezi kotníky si vložte blok.
4. Složte si dlaně pod čelo.
5. Ramena stáhněte od uší dolů, lopatky k sobě a dolů směrem k pasu.

Provedení cviku:

1. Tlačte kotníky do bloku po celou dobu cvičení.
2. Aktivujte hamstringy a pomalu pokrčte nohy v kolenou co nejvíce.
3. Pánev volně reaguje na pohyb – čím víc jsou paty u hýždí, tím je větší zakřivení bederní páteře.
4. Hýždě jsou volně.
5. Pánev je v neutrální pozici.
6. Zkontrolujte, že máte ramena a lopatky stále stažené směrem k pasu.
7. Položte nohy zpět na zem.
8. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

5. Static Wall Femur Rotations

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**

Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy opřete o stěnu. Hýždě jsou úplně u zdi, pánev leží na zemi. Pokud nebudete mít pánev na zemi, odsuňte se tak daleko od zdi, až bude pánev na zemi položená rovně. Postupně, jak se bude funkčnost vašich kyčlí a pánve zlepšovat, budete se posunovat stále blíže ke zdi.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů. Hlava je v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Roznožte mírně. Dorzální flexe v kotnících tj. „fajfky“.
2. Provádějte rotaci v kyčlích dovnitř a ven – tj. pohyb nevychází z kotníků, ale z kyčelního kloubu.
3. Opakujte dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.