

lekce 10

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 31.12.2019 01:50

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	-	3min	Hooklying Diaphragmatic Breathing
2	2	10	-	Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts
3	2	10	-	Hooklying Reverse Presses Block
4	4	1	-	Hooklying Arm Glides Hold Strap
5	1	1	-	Clam Hold + Active
6	1	5	-	Hip Lift Circles
7	1	-	1min	Assisted Hip Lift Stretch and Heel Lift
8	2	10	-	Prone Hamstring Curls Block
9	1	-	3min	Modified Supine Calf Hamstring Stretch
10	1	-	1min	Crocodile
11	1	5	-	Windmill
12	1	-	1min	Standing Overhead Extension

1. Hooklying Diaphragmatic Breathing

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 3min



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. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.

Provedení cviku:

1. Začněte pomalu zhluboka dýchat do břicha.
2. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
3. Horní část těla relaxuje.
4. 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.
5. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

2. Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts

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. Paže na zemi mírně od těla, dlaně vzhůru.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.

Provedení cviku:

1. Pomalu zvedněte pravou nohu cca 10 cm nad zem, pomalu položte zpět.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Dbejte na to, aby pracoval pouze flexor kyčle, ne břišní svaly.
4. Pánev se nehýbe. Horní část těla relaxuje.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
6. Vyměňte strany.

3. Hooklying Reverse Presses Block

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. Mezi kolena si dejte blok.
3. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Pánev je v přirozené poloze.
5. Upažte, ohněte paže v loktech na 90° (svícen), předloktí směřuje ke stropu (neleží na zemi).
6. Lokty a ramena jsou v jedné přímce.
7. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
8. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

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

4. Hooklying Arm Glides Hold Strap

Série: 4

Opakování: 1

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Těsně nad kolena si dejte pásek.
3. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
5. Pánev je v přirozené poloze.
6. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Po celou dobu cvičení tlačte nohy do pásku.
2. Zatlačte celé paže i hřbety rukou do země na 5-10 sekund.
3. Pak posuňte paže o cca 10 cm k sobě a opět zatlačte celé paže i hřbety rukou na 5-10 sekund do země.
4. Opakujte až do vzpažení tj. až jsou ruce za hlavou.
5. Po celou dobu tlačte ramena a lopatky směrem od uší dolů.
6. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
7. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

5. Clam Hold + Active

Série: 1

Opakování: 1

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na pravý bok, pokrčte nohy (nohy a trup svírají cca 120°, v kolenou cca 90°, dorzální flexe - fajfky)
2. Podepřete si pravou rukou hlavu.
3. Levá ruka je opřená na zemi před tělem, pomáhá udržovat stabilitu.
4. Pánev je nakloněná spíše dopředu, nesmí padat vzad.

Provedení cviku:

1. Zvedněte levou nohu tak, aby kyčel, koleno a kotník levé nohy byly v jedné linii.
2. Kontrolujte, že pánev nepadá vzad, je spíše po celou dobu cvičení nakloněná dopředu. *** Vydržte v pozici dle pokynů 30s. *** Zvedněte levou nohu tak, aby kyčel, koleno a kotník levé nohy byly v jedné linii. Vraťte nohu zpět. Opakujte cvik 10x.
3. Vyměňte strany.

6. Hip Lift Circles

Série: 1

Opakování: 5

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy, chodidla na zemi.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Dejte si pravý kotník na levé koleno.
4. Ruce v týl, lokty tlačte na zem.
5. Přitáhněte levé koleno k hrudníku.
6. Koleno je nad kyčlí, úhel v kolenu je 90°.

Provedení cviku:

1. Opisujte kroužky kolenem vpravo a pak vlevo dle pokynů v TP.
2. Lokty tlačte po celou dobu dozadu, ramena dolů a lopatky k sobě.
3. Pánev je v jedné rovině, nekolíbe se.
4. Vyměňte nohy.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

7. Assisted Hip Lift Stretch and Heel Lift

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si ke stěně tak, že budete mít chodidla na stěně, v kolenou 90°, bérce rovnoběžně se zemí.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Dejte si pravý kotník na levé koleno.
4. Pánev je v přirozené poloze.
5. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru. Pokud je vám to pohodlnější, můžete si dát ruce v týl, ramena tlačte dolů, lopatky k sobě.

Provedení cviku:

1. Zatlačte pánev do země.
2. Pokud cítíte na pravé hýždě malé protažení, posuňte se blíže ke stěně.
3. a) Dýchejte 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. Vydržte v pozici 1 min.
4. b) Dejte levou nohu na špičku a pak položte patu zpět na stěnu. Opakujte 10x.
5. c) Držte levou nohu na špičce 10 sekund.
6. Vyměňte strany.

8. Prone Hamstring Curls Block

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho, nártý 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.

9. Modified Supine Calf Hamstring Stretch

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 3min



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. Na chodidlo pravé nohy si dejte pásek a chytněte si ho pravou rukou.
5. Ramena a lopatky stáhněte dolů směrem k pasu.
6. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Pozice 1
 - a) Pravou nohu dopněte tak, že kolena jsou vedle sebe.
2. b) Přitáhněte špičku pravé nohy co nejvíce ke kolenu, pásek je pod prsty nohou.
 - c) Vydržte v pozici 30 sekund.
 - d) Zpevněte svaly na obou nohách a pusťte pásek. Vydržte 10 sekund a chytněte znovu pásek.
3. Pozice 2
 - a) Přitáhněte pravou nohu do přednožení, špičku pravé nohy co nejvíce ke kolenu, pásek je v polovině chodidla.
 - b) Stáhněte pravý bok dolů, pánev je v rovině.
4. c) Vydržte v pozici 30 sekund.
5. d) Zpevněte svaly na obou nohách a pusťte pásek. Vydržte 10 sekund a chytněte znovu pásek.
6. Pozice 3
7.
 - a) Dopněte levou nohu, dorzální flexe – „fajfka“.
8. b) Obě nohy jsou dopnuté, pravá noha co nejvíce přitažená k hlavě.
9. c) Vydržte v pozici 30 sekund.
10. d) Zpevněte svaly na obou nohách a pusťte pásek. Vydržte 10 sekund a chytněte znovu pásek.
11. Vyměňte nohy a opakujte.

10. Crocodile

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy na šířku pánve, chodidla rovnoběžně.
2. Aktivujte všechny svaly na nohách, špičky prstů směřují ke stropu.
3. Upažte, dlaně dolů.
4. Ramena a lopatky tlačte od uší dolů.
5. Pánev je v přirozené pozici.

Provedení cviku:

1. Patu pravé nohy položte na špičku levé nohy.
2. Nádech.
3. S výdechem přetočte nohy vlevo, hlavu vpravo.
4. Pravé rameno a lopatku tlačte do země.
5. Obě nohy, jsou stále aktivní, vnitřní kotníky tlačte směrem ven.
6. Stáhněte hýždě.
7. Vydržte v pozici předepsanou dobu.
8. Vyměňte nohy.
9. Při druhém opakování dejte dlaně vzhůru.
10. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

11. Windmill

Série: 1

Opakování: 5

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Postavte se. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
2. V bedrech je přirozené prohnutí. Upažte.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu, dlaně vpřed. Pokud jste ve správné pozici, paže jsou za osou těla.
4. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

Provedení cviku:

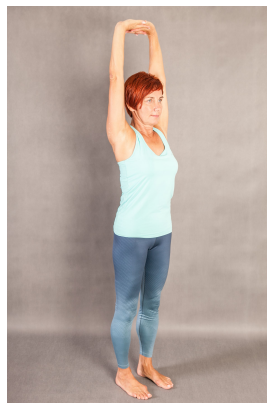
1. Ukloňte se vpravo, pánev je stále na místě, je to jen pohyb od pasu nahoru. Vraťte se zpět do základní polohy. Stejný pohyb provádějte i na druhou stranu.
2. Po provedení daného počtu opakování:
3. a) roznožte na šířku cca 60 cm
4. b) roznožte, co nejvíce dokážete.

12. Standing Overhead Extension

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



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.
5. Lokty musí zůstat dopnuté.
6. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.