

lekce 3

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 30.12.2019 00:57

Tréninkový plán

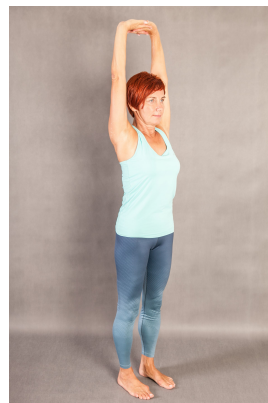
#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	-	1min	Standing Overhead Extension
2	1	-	1min	Crawling Position
3	2	10	-	Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts
4	4	1	-	Hooklying Arm Glides Hold Strap
5	1	5	-	Hip Circles
6	2	10	-	Assisted Hip Lift Abdominal Crunches
7	1	1	-	Clam Hold + Active
8	1	-	1min	Crocodile
9	2	20	-	Supine Femur Rotations
10	1	10	-	Cats & Dogs
11	1	10	-	Standing Lean Forward and Back
12	1	10	-	Standing Foot Circles, Flexes & Points

1. 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.

2. Crawling Position

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Klekněte si.
2. Opřete se o ruce, dlaně jsou pod rameny.
3. Kolena jsou pod kyčlemi.
4. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
5. Hlava je v prodloužení páteře, tj. díváte se dolů na zem.

Provedení cviku:

1. Zvedněte kolena 2-5 cm nad podložku.
2. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

3. 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.

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:

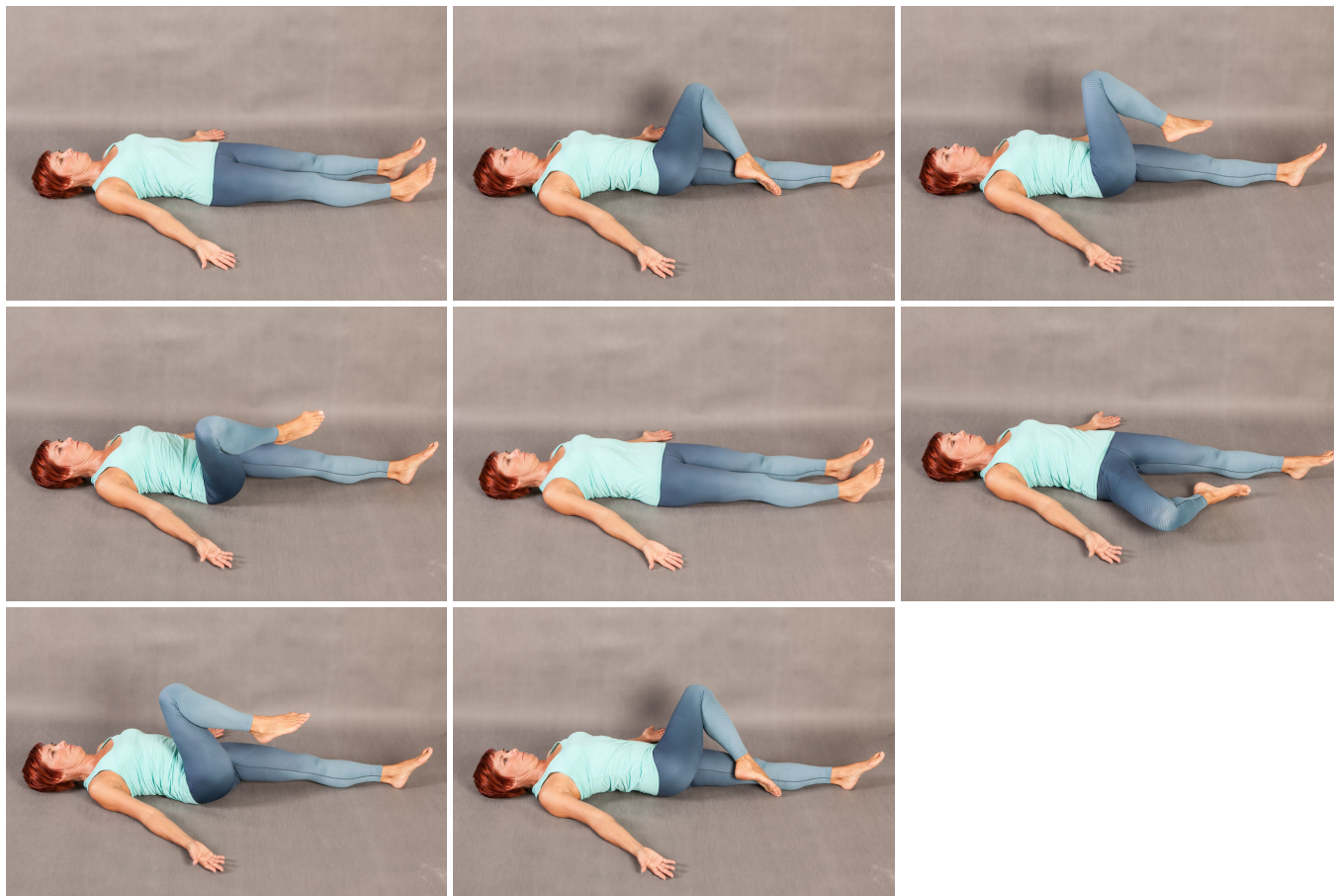
1. Po celou dobu cvičení tlačte nohy do pásku.
2. Zatlačte celé paže i hřbety rukou do země na 5-10 sekund.
3. Pak posuňte paže o cca 10 cm k sobě a opět zatlačte celé paže i hřbety rukou na 5-10 sekund do země.
4. Opakujte až do vzpažení tj. až jsou ruce za hlavou.
5. Po celou dobu tlačte ramena a lopatky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

5. 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) Provedte 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.

6. Assisted Hip Lift Abdominal Crunches

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



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. Ruce v týl, lokty tlačte na zem.

Provedení cviku:

1. Zvedněte trup nad zem cca 10-15 cm.
2. Lokty tlačte po celou dobu dozadu (neměli byste je vidět), ramena dolů a lopatky k sobě.
3. Položte se zpět na zem a zatlačte lokty do zem, lopatky k sobě.
4. Soustředte se, aby se levá noha vůbec nepohybovala a pánev je v jedné rovině.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

7. 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.

8. 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.

9. Supine Femur Rotations

Série: 2

Opakování: 20

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pravá noha je pokrčená, levá natažená, dorzální flexe tj. „fajfka“.
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. Otáčejte levou nohu doprava a doleva. Ale pozor! Pohyb vychází z kyčle.
2. Opakujte dle pokynů v TP.

10. Cats & Dogs

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Klekněte si.
2. Opřete se o ruce, dlaně jsou pod rameny a o trochu šířeji od sebe, než je šíře ramen.
3. Kolena jsou po kyčle.

Provedení cviku:

1. Kočka - podsadte pánev, stáhněte hýždě, zapojte břišní svaly. *** Skloňte hlavu, nechte ji volně viset dolů a ohněte celou páteř ke stropu. Výdech. *** Ramena od uší dolů .
2. Pes - prohněte se v bedrech, uvolněte břišní svaly. *** Stáhněte ramena dolů (tj. od uší dolů) a lopatky k sobě. Nádech. *** Hlavu nechte svěšenou, dívejte se dopředu.
3. Lokty jsou po celou dobu cvičení dopnuté.
4. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

11. Standing Lean Forward and Back

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Stoupněte si.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
3. Ruce v bok.

Provedení cviku:

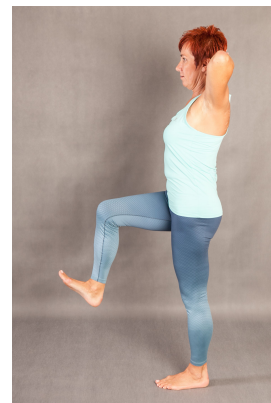
1. Překlopte pánev (tj. prohněte se) a zapojte při pohybu flexory kyčle.
2. Zatněte svaly na stehnech.
3. Ramena stáhněte směrem dolů, lopatky k sobě a dolů.
4. Postupně se předkloněte se co nejnižší, hlava jde jako poslední. V hlubokém předklonu je výdrž cca 10s.
5. Pak dejte ruce v bok, palce směrem k páteři a co nejvíce k sobě.
6. Lokty zatlačte směrem k sobě a s výdechem je vzpřim. Snažte se při vzpřimování prohnout v zádech, hlava jde jako první.

12. Standing Foot Circles, Flexes & Points

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Stoupněte si, nohy na šířku pánve, chodidla rovnoběžně.
2. Dejte ruce v týl, ramena tlačte dolů a lopatky k sobě.
3. Přednožte pravou nohu, pokrčte ji v koleni na 90°.
4. Stehno je rovnoběžně se zemí, koleno před kyčlí, kotník je pod kolenem.
5. Aktivujte všechny svaly na levé noze, špičky prstů směřují dopředu.
6. Pánev je v rovině.

Provedení cviku:

1. Pravá noha provádí kroužky v kotníku vpravo 10x, vlevo 10x a plantární a dorzální flexi 10x (špička a fajfka).
2. Držte stále kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Stojná noha je stále aktivní, všechny svaly zatnuté.
4. Dbejte na to, že pohyb je pouze v kotníku, koleno ani kyčel se nehýbou.
5. Celé tělo je zpevněné.
6. Vyměňte nohy.
7. Opakujte cvik dle pokynů v TP.