

lekce 4

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 31.12.2019 00:57

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	5	-	Windmill
2	1	-	1min	Spread Foot Forward Bent
3	1	20	-	Sitting Floor Arm Circles
4	1	10	-	Abduction-Adduction Active
5	2	10	-	Assisted Hip Lift Position Abdominals Crunches Oblique
6	1	5	-	Hip Lift Circles
7	2	10	-	Prone Hamstring Curls Block
8	2	10	-	Modified Floor Block Press Down
9	-	10	5s	Hand-Leg Opposite Lifts
10	1	-	1min	Kneeling Groin Stretch
11	1	-	1min	Kneeling Assisted Quat Stretch
12	1	-	1min	In-Line Gluteal Contractions

1. 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.

2. Spread Foot Forward Bent

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Stoupněte si a rozkročte se do co největší šíře.
2. Zatlačte vnitřní hrany chodidel do země, zpevněte celé nohy a překlopte pánev vpřed..
3. Předkloňte se a dejte dlaně na zem v šíři ramen.
4. Narovnejte se, stáhněte lopatky a ramena dolů k pasu.
5. Pokud nedosáhnete na zem, podložte si dlaně blokem / nějakou podložkou. Důležitější, než mít dlaně na zemi, je mít rovná záda.

Provedení cviku:

1. Dejte pravou ruku na pravý nárt.
2. Zatlačte levý bok vzad, aby byla pánev stále v jedné rovině.
3. Dejte i levou ruku na pravý nárt.
4. Stále kontrolujte, že máte rovná záda a levý bok tlačíte vzad.
5. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
6. Vyměňte strany.
7. Po výdržti na obou stranách se vraťte do středu. Dejte ruce v bok, palce směrem k páteři a co nejvíce k sobě.
8. Lokty zatlačte směrem k sobě a s nádechem je vzpřim. Snažte se při vzpřimování prohnout v zádech, hlava jde jako první.

3. Sitting Floor Arm Circles

Série: 1

Opakování: 20

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Sedněte si.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, v kotnících je dorzální flexe (fajfky).
3. Sedte rovně, překlopte pánev dopředu – snažte se prohnout v bedrech.
4. Upažte.
5. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů.
6. Nedávejte ruce v pěst, pouze pokrčte prsty a snažte se co nejvíce protáhnout svaly na dlaních, palce 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. a) 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.
8. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
9. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. Abduction-Adduction Active

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), ramena a lopatky stáhněte dolů, dlaně vzhůru.
4. Pánev je v přirozené poloze.
5. Hlava je v prodloužení páteře, tj. bez záklonu.

Provedení cviku:

1. Pokrčené nohy přednožte.
2. Kolena jsou nad kyčlemi.
3. Dejte kolena pomalu k sobě a stiskněte je. vydržte 4-5 sekund.
4. Pak dejte kolena pomalu od sebe, tak, jak je to možné, chodidla k sobě a držte. Zapojte svaly na bocích – gluteus medius.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

5. Assisted Hip Lift Position Abdominals Crunches Oblique

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, chodidla na zemi.
2. Dejte si pravý kotník na levé koleno.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Ruce v týl, lokty tlačte na zem.

Provedení cviku:

1. Zvedněte trup nad zem cca 10-15 cm, levé rameno dávejte směrem k pravému kolenu a vraťte se zpět.
2. Lokty tlačte po celou dobu dozadu (dávejte pozor obzvlášť na levý), ramena dolů a lopatky k sobě.
3. Položte se zpět na zem.
4. Soustředte se, aby se levá nohy vůbec nepohybovaly.
5. Pánev je v jedné rovině.
6. Zatlačte lokty co nejvíc do země.
7. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
8. Vyměňte nohy.

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. 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.

8. Modified Floor Block Press Down

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho, čelo na zemi.
2. Natažené nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Upažte a ohněte paže v loktech na 90° (svícen).
4. Pod předloktí si dejte cvičební blok cca 15 cm tak, abyste měli předloktí na bloku, lokty a ramena v jedné přímce.
5. Špičky vtočte dovnitř směrem k sobě, palce nohou se mohou dotýkat.

Provedení cviku:

1. Zatlačte předloktí do bloků.
2. Stáhněte lopatky k sobě, ramena dolů – výdrž 2-3 sekundy a povolte.
3. Hlava je stále opřena o čelo.
4. Opakujte dle pokynů v TP.

9. Hand-Leg Opposite Lifts

Série: -

Opakování: 10

Doba trvání: 5s



Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho.
2. Paže podél těla, dlaně dovnitř.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
4. Hlava je v prodloužení páteře, tj. díváte se dolů na zem.

Provedení cviku:

1. Dopněte pravou nohu, aktivujte všechny svaly na nohou.
2. Zvedněte dopnutou nohu maximálně 5-10 cm nad zem, kotník nejvýše ve výši kyčle, vytahujte se za špičku nohy.
3. Současně vzpažte levou a dejte ji 5-10 cm nad zem.
4. Ujistěte se, že máte ramena a lopatky stažené k sobě a dolů.
5. Uvolněte a vyměňte strany.
6. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
7. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

10. Kneeling Groin Stretch

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Klekněte si.
2. Levou nohu dejte dopředu tak, aby abyste měli v kolenu 90° nebo víc.
3. Zkontrolujte, že kyčle, kolena a kotníky u obou nohou jsou v jedné linii.
4. Ruce v týl, ramena dolů a lopatky k sobě.
5. Pokud by tato pozice byla pro vás obtížná, položte dlaně na levé koleno.

Provedení cviku:

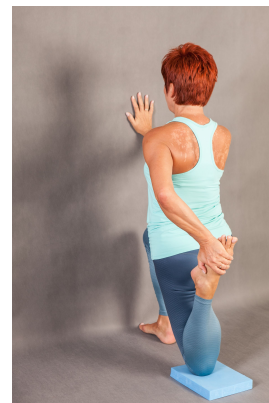
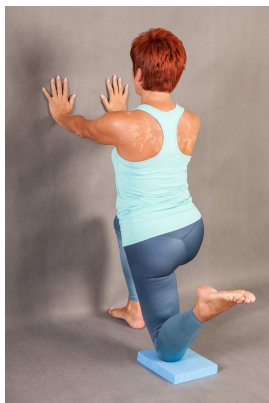
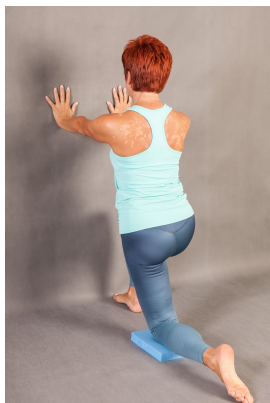
1. Zpevněte svaly na obou nohách.
2. Stáhněte pravý hýžďový sval a tím zatlačíte pánev dopředu.
3. Trup je rovně.
4. Soustředte se na udržení rovnováhy.
5. Tlačte lokty celou dobu dozadu (neměli byste je vidět), ramena dolů a lopatky k sobě.
6. Pokud je tato pozice obtížná, dejte ruce na levé koleno.
7. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
8. Vyměňte nohy.

11. Kneeling Assisted Quat Stretch

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Klekněte si čelem ke stěně (pokud potřebujete, dejte si pod koleno vyšší měkkou podložku).
2. Pravou nohu dejte vpřed, špička nohy směřuje přímo ke zdi, palec je u zdi.
3. V kolenu je 90° (ne méně).
4. Kyčle, kolena a kotníky jsou v jedné rovině.
5. Narovnejte se, srovnejte pánev do roviny.
6. Opřete se dlaněmi o zeď, ramena dolů, lopatky k sobě.

Provedení cviku:

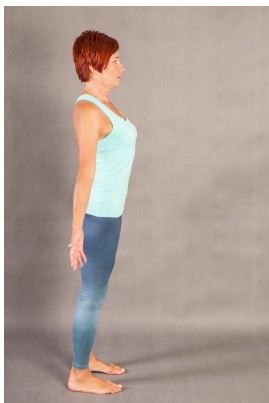
1. Stáhněte levou hýžďi a tak zatlačíte pánev ještě více vpřed.
2. Zatlačte do pravé nohy, tím si pomůžete dostat se víc dozadu.
3. Klečte rovně, ramena by měla být nad kyčlemi. Pomalu přitáhněte levou patu co nejvíce k hýždím. Chytněte si levou rukou levý nárt.
4. Po uplynutí předepsané doby nárt pusťte a 2 sekundy podržte ještě nohu nahoře jen pomocí svalů na zadní straně stehna..
5. Teprve pak ji pomalu pusťte dolů na nárt.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
7. Vyměňte nohy.

12. In-Line Gluteal Contractions

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Postavte se. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
2. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu.
3. Připažit, dlaně vpřed, paže mohou jít za i osu páteře.

Provedení cviku:

1. Dejte pravé chodidlo před levé na vzdálenost jednoho chodidla.
2. Obě chodidla směřují vpřed a jsou v jedné linii, tj. levá špička nohy je přesně za pravou patou.
3. Stáhněte hýždě, zpevněte celé tělo.
4. Uvědomte si, že stále dáváte lopatky k sobě, ramena tlačíte dolů směrem k pasu.
5. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.
6. Pokud je to možné, pomalu zavírejte oči a v pozici vydržte.
7. Pokud nemůžete provádět cvik se zavřenýma očima, nespěchejte. Dejte přednost 100% technice provedení cviku před zavřenýma očima.
8. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
9. Vyměňte nohy.