

lekce 5

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 31.12.2019 01:10

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	-	3min	Hooklying Diaphragmatic Breathing
2	4	1	-	Hooklying Arm Glides Hold Strap
3	2	10	-	Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts
4	1	-	1min	Forearm Stretch Both Hooklying
5	2	10	-	Assisted Hip Lift Position Abdominals Crunches Oblique
6	2	10	-	Hip Lift Abdominal Crunches
7	2	20	-	Supine Femur Rotations
8	2	10	-	Prone Hamstring Curls Block
9	2	10	-	Modified Floor Block Press Down
10	1	-	1min	Crocodile
11	1	-	1min	Spread Foot Forward Bent
12	1	10	-	3-Position Heel Raises

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 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.

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. Forearm Stretch Both Hooklying

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



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. Upažte, dlaně vzhůru.
5. Lopatky stáhněte k sobě a ramena dolů směrem k pasu.
6. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. V upažení vztyčte dlaně.
2. Dejte paže více do vzpažení nebo připažení - najděte si polohu, kde cítíte na předloktí a bicepsech největší napětí.
3. Můžete dělat i pomalé rotace v rameni.
4. Kontrolujte dopnutí paží.
5. Uvědomte si, že máte lopatky u sebe a ramena stažená dolů směrem k pasu.
6. Vydržte v pozici 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 Abdominal Crunches

Série: 2

Opakování: 10

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. Zvedněte trup nad zem cca 10-15 cm a vraťte se zpět.
2. Lokty tlačte po celou dobu dozadu (neměli byste je vidět), ramena dolů a lopatky k sobě.
3. Soustředte se, aby se levá noha vůbec nepohybovala.
4. Pánev je v jedné rovině.
5. Položte se zpět na zem.
6. Zatlačte lokty co nejvíc k zemi.
7. Opakujte cvik podle pokynů v TP.

7. 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.

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 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.

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. 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.

12. 3-Position Heel Raises

Série: 1

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. Ruce podél těla.
4. Stáhněte lopatky k sobě a dolů, ramena od uší dolů.
5. Pro větší stabilitu se můžete opřít se o stěnu, kliku u dveří apod.

Provedení cviku:

1. Zpevněte nohy a udělejte výpon. Pohyb nahoru na špičky i zpět dolů provádějte pomalu a pod kontrolou. Ujistěte se, že se vám kotníky nevytáčí ven a kyčle nejdou dopředu. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
2. Vtočte špičky dovnitř směrem k sobě, paty ven, palce nohou se mohou dotýkat. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
3. Vytočte špičky od sebe ven. Výpony opakujte dle pokynů v TP.
4. Kontrolujte ramena, lopatky, dopnutá kolena a pomalý pohyb nahoru a dolů.