

lekce 6

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 31.12.2019 01:16

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	-	3min	Hooklying Diaphragmatic Breathing
2	2	10	-	Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts
3	2	10	-	Shoulders Bridge Strap Active
4	4	1	-	Hooklying Arm Glides Hold Strap
5	10	-	5s	Knee Drops
6	-	10	5s	Hand-Leg Opposite Lifts
7	1	10	-	Cats & Dogs
8	1	1	-	Clam Hold + Active
9	1	-	3min	Modified Supine Calf Hamstring Stretch
10	1	-	30s	Hanging Rotation
11	1	10	-	3-Position Heel Raises
12	2	10	-	Standing Hands behind Head

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. Shoulders Bridge Strap Active

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

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

Provedení cviku:

1. Zatlačte nohy do pásku.
2. Zatlačte chodidla do země a s výdechem pomalu odlepujte páteř od podlahy.
3. Nejdříve jde nahoru pánev, pak bedra a na konec hrudní část páteře, až se budete opírat pouze o chodidla a lopatky.
4. V konečné pozici stáhněte hýždě.
5. Kontrolujte, že máte ramena a lopatky stažené od uší dolů.
6. Nádech do břicha a s výdechem pomalu pokládejte páteř na zem postupně od hrudní části páteře. Podsazená pánev se pokládá jako poslední.
7. 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. Knee Drops

Série: 10

Opakování: -

Doba trvání: 5s



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda.
2. Pokrčte nohy, chodidla jsou na zemi.
3. Nohy jsou na větší šíři, než jsou kyčle.
4. Upažit, dlaně vzhůru.

Provedení cviku:

1. Nádech.
2. S výdechem položte nohy vpravo, hlavu otočte vlevo.
3. Zatlačte pravou nohu do země.
4. Stáhněte levou hýždi a opatrně zatlačte levý bok dopředu.
5. Levé rameno a lopatka leží na zemi, stáhněte je od uší dolů.
6. Dýchejte do břicha.
7. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
8. Horní část těla relaxuje.
9. 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.
10. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

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. Hanging Rotation

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 30s



Základní pozice:

1. Stůjte, kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
2. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu.
3. Hlava je v prodloužení páteře.
4. Pozvolna se překlánějte.
5. Začíná hlava. Brada se dotkne hrudní kosti a postupně se přidává hrudní část páteře a pak bederní část – obratel po obratli.
6. Paže a hlava visí volně dolů.
7. Ramena stáhněte od uší dolů.
8. Nohy jsou kolmo k zemi, kolena propnutá, stehna zpevněná.

Provedení cviku:

1. Otočte trup doprava.
2. Levý bok tlačte vzad, pánev by se neměla pohnout.
3. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
4. Vyměňte strany.
5. Pak se pozvolna – opět obratel po obratli vracejte nahoru, hlava jde jako poslední.

11. 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.

12. Standing Hands behind Head

Série: 2

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. Zpevněte všechny svaly na nohou.
3. Ruce v týl. Zatlačte lopatky k sobě a dolů, ramena od uší dolů.
4. Hlava je v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Stáhněte lopatky ještě více k sobě (lokty jdou dozadu) a mírně povolte pouze lopatky.
2. Opakujte dle pokynů v TP.