

Moje cviky FitPainFree

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 13. 10. 2021

Příští konzultace: 15.03.2021 18:58

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	-	30s	Standing Knee Up
2	2	10	-	Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts
3	1	5	-	Supine Knee Circles
4	1	3	-	Static Wall Arm Glides Hold
5	1	10	-	Shoulders Bridge Active Feet on the Wall
6	10	-	5s	Knee Drops
7	1	10	-	Abduction-Adduction Active
8	2	10	-	Assisted Hip Lift Position Abdominals Crunches Oblique
9	1	-	1min	Upper Spinal Floor Twist
10	2	10	-	Standing Arm Circles

1. Standing Knee Up

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 30s



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. Držte stále kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
2. Stojná noha je stále aktivní, všechny svaly zatnuté.
3. Celé tělo je zpevněné.
4. Vyměňte nohy.
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:

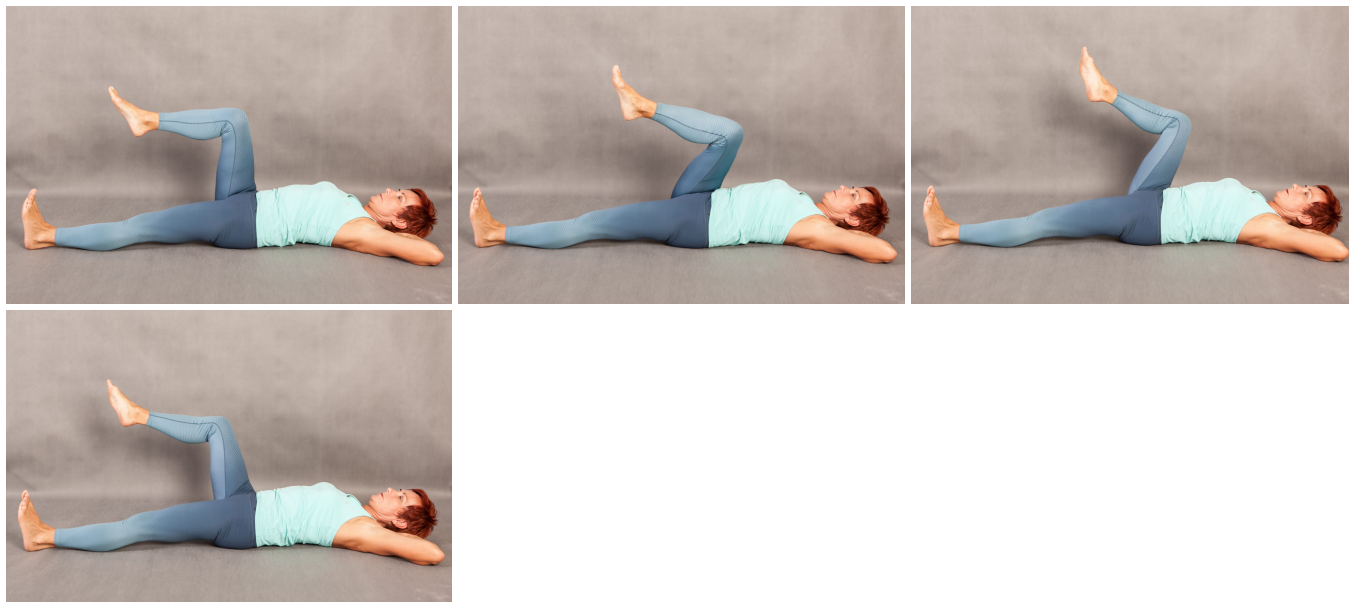
1. Pomalu zvedněte pravou nohu cca 10 cm nad zem, pomalu položte zpět.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Dbejte na to, aby pracovaly pouze flexory kyčle.
4. Pánev se nehýbe. Horní část těla relaxuje.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
6. Vyměňte strany.

3. Supine Knee Circles

Série: 1

Opakování: 5

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy natažené a na šířku pánve, chodidla rovnoběžně.
2. Dejte ruce v týl, ramena tlače dolů a lopatky k sobě.
3. Přednožte pravou nohu, pokrčte ji v koleni na 90°, bérce rovnoběžně se zemí, koleno nad kyčlí.
4. Aktivujte všechny svaly na levé noze, špičky prstů směřují ke stropu.
5. Vnitřní kotník na levé noze zatlačte vpřed.
6. Pánev je v přirozené pozici.

Provedení cviku:

1. Pravá noha provádí kroužky v kyčli vpravo 5x, vlevo 5x.
2. Pohyb vede koleno.
3. Noha, která je na zemi, je stále aktivní, špičky prstů směřují ke stropu. Kyčle, kolena a chodidlo jsou stále v jedné linii.
4. Dbejte na to, že pohyb je pouze v kyčli, pánev se nehýbe.
5. Vyměňte nohy.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. Static Wall Arm Glides Hold

Série: 1

Opakování: 3

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy opřete o stěnu. Čím blíže budou hýždě na stěně, tím lépe.
2. Dopněte obě nohy, dorzální flexe v kotnících tj. „fajfky“.
3. Vnitřní kotníky tlačte směrem od kolen ke stropu.
4. Upažte, dlaně vzhůru, paže mírně pokrčte. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
5. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

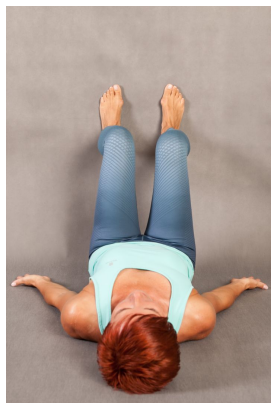
1. Zlehka zatlačte celé paže i hřbety rukou do země na 5-10 sekund.
2. Pak posuňte paže o cca 10 cm k sobě a opět zatlačte celé paže i hřbety rukou na 5-10 sekund do země.
3. Opakujte až do vzpažení tj. až jsou ruce za hlavou.
4. Ramena a lopatky tlačte směrem od uší dolů. Po celou dobu se snažte držet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

5. Shoulders Bridge Active Feet on the Wall

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si ke stěně, v kolenou 90°, bérce rovnoběžně se zemí, chodidla jsou na stěně. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), ramena a lopatky stáhněte od uší dolů, dlaně vzhůru. Hlava je v prodloužení páteře, tj. bez záklonu.

Provedení cviku:

1. Podsadíte pánev, zapojte břišní svaly.
2. Zatlačte chodidla do zdi 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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 pánev a levá noha vůbec nepohybovaly.
5. Zatlačte lokty co nejvíc do země.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
7. Vyměňte nohy.

9. Upper Spinal Floor Twist

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na pravý bok.
2. Přednožte a pokrčte nohy v kolenou - trup a kolena svírají pravý úhel stejně jako stehna a bérce.
3. V kotnících je dorzální flexe tj. „fajfky“.
4. Kolena jsou přesně nad sebou, předpažte.
5. Hlava je v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Nádech a s výdechem upažte levou.
2. Pokračujte v rotaci tak daleko, jak vám to tělo dovolí. Pravé rameno a pravou lopatku stáhněte dolů.
3. Aktivujte celou dolní polovinu těla, zpevněte svaly na nohou a hýždích.
4. Dbejte na správnou pozici: ramena od uší dolů, kolena stále nad sebou
5. levé rameno a levá lopatka aktivně dolů.
6. Levá paže nemusí být na zemi, důležitější je mít kolena stále na sobě.
7. Na zem chcete položit levou lopatku, ne hřbet levé ruky.
8. Položte pravou ruku na kolena - můžete si tak kontrolovat správnou pozici kolen.
9. Volně dýchejte do břicha.
10. Vyměňte strany.

10. Standing Arm Circles

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Stůjte, kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
2. Upažte a stáhněte lopatky k sobě.
3. Ramena i lopatky tlačte dolů směrem k pasu.
4. Zpevněte všechny svaly na pažích.
5. Nedávejte ruce v pěst, pouze pokrčte prsty a snažte se co nejvíce protáhnout svaly na dlaních, palec 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. b) 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.