

Cviky pro zlepšení stavu břišních svalů a svalů pánevního dna II

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 07. 11. 2021

Příští konzultace: 07.11.2021 16:19

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts Right and Left
2	2	10	-	Assisted Hip Lift Abdominal Crunches Oblique
3	3	-	20s	Prone Flat Back on the Knees
4	2	-	30s	Core Abdominals Oblique bent Legs
5	2	10	-	Cats & Dogs

1. Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts Right and Left

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. Pak pomalu zvedněte levou nohu cca 10 cm nad zem, pomalu položte zpět. Střídejte pravidelně pravá, levá.
3. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
4. Dbejte na to, aby pracovaly pouze flexory kyčlí.
5. Pánev se nehýbe. Horní část těla relaxuje.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
7. Vyměňte strany.

2. Assisted Hip Lift Abdominal Crunches Oblique

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, levé rameno dávejte směrem k pravému kolenu.
2. Lokty tlačte po celou dobu dozadu (dávejte pozor obzvláště na levý), ramena dolů a lopatky k sobě.
3. Položte se zpět na zem a zatlačte lokty co nejvíc k zemi.
4. Soustředte se, aby se levá noha vůbec nepohybovala, pánev je v jedné rovině.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
6. Vyměňte strany.

3. Prone Flat Back on the Knees

Série: 3

Opakování: -

Doba trvání: 20s



Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho, nohy na šířku pánve, nártý jsou na zemi.
2. Složte si dlaně pod čelo.
3. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů směrem k pasu.

Provedení cviku:

1. Zatlačte kolena do země tak, jako byste chtěli shrnout podložku pod břicho.
2. Aktivujte břišní svaly.
3. Tělo by mělo být opřené o kolena, hrudník a dlaně, které jsou pod čelem.
4. Stáhněte hýždě, bederní část páteře by se měla lehce vyrovnat.
5. Zkontrolujte, že máte ramena a lopatky stále stažené směrem k pasu.
6. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

4. Core Abdominals Oblique bent Legs

Série: 2

Opakování: -

Doba trvání: 30s



Základní pozice:

1. Lehněte si na levý bok.
2. Předloktí a dlaň na zemi, loket je pod ramenem.
3. Nohy jsou u sebe a dopnuté, dorzální flexe tj. „fajfky“, nohy a trup jsou v jedné přímce.
4. Hlava je v prodloužení páteře.
5. Stáhněte lopatky a ramena směrem od uší dolů.

Provedení cviku:

1. Pokrčte nohy v kolenou tak, že nohy a trup jsou stále v jedné přímce.
2. Zvedněte pánev od země, stáhněte hýžďové svaly. Vědomě dávejte k sobě spodní žebra a pánev na levé straně.
3. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
4. Vyměňte strany.

5. Cats & Dogs

Série: 2

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 kyčlema.

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.