

lekce 1

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 29.12.2019 22:23

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	-	3min	Hooklying Diaphragmatic Breathing
2	2	10	-	Hooklying Reverse Presses Block
3	1	-	1min	Crawling Position
4	2	20	-	Supine Femur Rotations
5	1	5	-	Hip Lift Circles
6	2	10	-	Modified Floor Block Press Down
7	-	10	5s	Hand-Leg Opposite Lifts
8	1	10	-	Cats & Dogs
9	1	-	1min	Spread Foot Forward Bent
10	2	10	-	Standing Hamstring Curls
11	1	-	30s	Hanging Rotation
12	1	-	1min	In-Line Gluteal Contractions

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 Reverse Presses Block

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. Mezi kolena si dejte blok.
3. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Pánev je v přirozené poloze.
5. Upažte, ohněte paže v loktech na 90° (svícen), předloktí směřuje ke stropu (neleží na zemi).
6. Lokty a ramena jsou v jedné přímce.
7. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
8. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Po celou dobu cvičení tlačte kolena do bloku.
2. Zatlačte lokty do země.
3. Stáhněte lopatky k sobě a ramena dolů.
4. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
5. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

3. Crawling Position

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Klekněte si.
2. Opřete se o ruce, dlaně jsou pod rameny.
3. Kolena jsou pod kyčlemi.
4. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
5. Hlava je v prodloužení páteře, tj. díváte se dolů na zem.

Provedení cviku:

1. Zvedněte kolena 2-5 cm nad podložku.
2. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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:

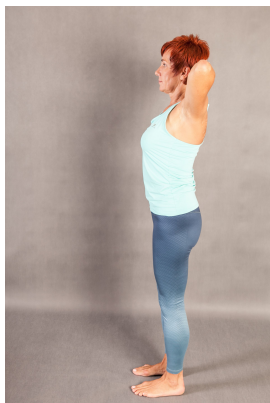
1. Dejte pravou ruku na pravý nárt.
2. Zatlačte levý bok vzad, aby byla pánev stále v jedné rovině.
3. Dejte i levou ruku na pravý nárt.
4. Stále kontrolujte, že máte rovná záda a levý bok tlačíte vzad.
5. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
6. Vyměňte strany.
7. Po výdržti na obou stranách se vraťte do 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.

10. Standing Hamstring Curls

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.
3. Ruce v týl, zatlačte lopatky k sobě a dolů, ramena od uší dolů.

Provedení cviku:

1. Zpevněte všechny svaly na nohou.
2. Levou nohu opřete vzadu o propnutou špičku.
3. Kolena jsou stále vedle sebe.
4. Pomalu pokrčte levou nohu v koleni tak, jak nejvýš je to možné.
5. V maximálním přitažení zkuste ještě více zapojit hamstringy a o kousek patu ještě přitáhnout.
6. Vraťte nohu pomalu zpět na špičku.
7. Hlídejte si, aby při pokrčování a dopínání byly stále kyčel, koleno a kotník v jedné linii.
8. Špička nohy by měla být stále za patou – bez vytáčení.
9. Pravá noha, na které stojíte je co možná nejvíce zpevněná.
10. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

11. 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:

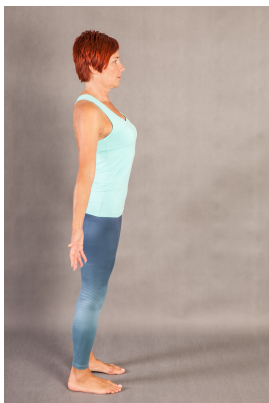
1. Otočte trup doprava.
2. Levý bok tlačte vzad, pánev by se neměla pohnout.
3. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
4. Vyměňte strany.
5. Pak se pozvolna – opět obratel po obratli vracejte nahoru, hlava jde jako poslední.

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.