

lekce 2

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 30.12.2019 00:42

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Standing Hands behind Head
2	2	10	-	Standing Overhead Extension Up and Down
3	2	10	-	Standing Hamstring Curls
4	1	5	-	Windmill
5	2	10	-	Hooklying Abdominal Crunches
6	1	-	1min	Forearm Stretch Both Hooklying
7	1	-	1min	Assisted Hip Lift Stretch and Heel Lift
8	1	10	-	Abduction-Adduction Active
9	1	-	1min	Hip Crossover Stretch
10	2	-	30s	Assisted Runners Stretch
11	2	10	-	Standing Hands behind Head
12	1	10	-	Standing Lean Forward and Back

1. 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:

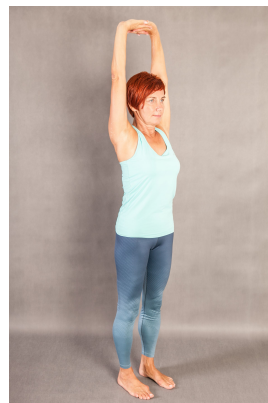
1. Stáhněte lopatky ještě více k sobě (lokty jdou dozadu) a mírně povolte pouze lopatky.
2. Opakujte dle pokynů v TP.

2. Standing Overhead Extension Up and Down

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. Zatlačte lopatky k sobě a dolů, ramena od uší dolů.
4. Hlava je v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

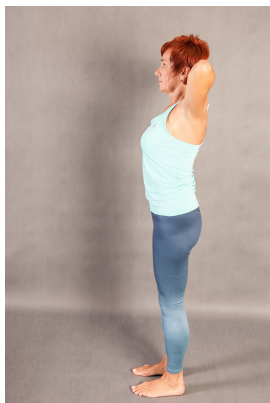
1. Zpevněte všechny svaly na nohou.
2. Spojte ruce dole před tělem, dlaně obraťte směrem dolů.
3. Tlačte ramena dolů a vzpažte.
4. Snažte se dát paže co nejvíce vzad za osu páteře. Lokty musí zůstat dopnuté.
5. Vraťte paže dolů.
6. Opakujte dle pokynů v TP.

3. 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.

4. Windmill

Série: 1

Opakování: 5

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Postavte se. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
2. V bedrech je přirozené prohnutí. Upažte.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu, dlaně vpřed. Pokud jste ve správné pozici, paže jsou za osou těla.
4. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

Provedení cviku:

1. Ukleňte se vpravo, pánev je stále na místě, je to jen pohyb od pasu nahoru. Vraťte se zpět do základní polohy. Stejný pohyb provádějte i na druhou stranu.
2. Po provedení daného počtu opakování:
3. a) roznožte na šířku cca 60 cm
4. b) roznožte, co nejvíce dokážete.

5. Hooklying Abdominal Crunches

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. Pánev je v přirozené poloze.
3. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
4. Ruce v týl, lokty tlačte na zem.

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. Položte se zpět na zem.
4. Zatlačte lokty co nejvíc do země.
5. Pánev je v jedné rovině, nepohybuje se.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

6. 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.

7. Assisted Hip Lift Stretch and Heel Lift

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



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. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru. Pokud je vám to pohodlnější, můžete si dát ruce v týl, ramena tlačte dolů, lopatky k sobě.

Provedení cviku:

1. Zatlačte pánev do země.
2. Pokud cítíte na pravé hýždě malé protažení, posuňte se blíže ke stěně.
3. a) Dýchejte 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. Vydržte v pozici 1 min.
4. b) Dejte levou nohu na špičku a pak položte patu zpět na stěnu. Opakujte 10x.
5. c) Držte levou nohu na špičce 10 sekund.
6. Vyměňte strany.

8. 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.

9. Hip Crossover Stretch

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, chodidla na zemi.
2. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Upažit, dlaně vzhůru.
4. Lopatky tlačte k sobě a ramena po celou dobu směrem od uší dolů.
5. Pánev je v přirozené poloze.
6. Hlava v prodloužení páteře.
7. Dejte si pravý kotník na levé koleno.

Provedení cviku:

1. Nádech a s výdechem otočte nohy vlevo na zem, hlavu otočte vpravo, pravé rameno leží na zemi,
2. a) Zatlačte celou levou nohu do země, pravé chodidlo do země a pravé koleno vytočte ven, zapojte hýžďové svaly.
3. b) Dbejte na to, aby rameno a lopatka, ke kterému se otáčí hlava byly stále na zemi.
4. c) Výdrž v pozici cca 10 sekund.
5. Pak dejte levou ruku na pravé koleno a přitáhněte ho koleno co nejvíce k zemi, výdrž cca 40 sekund.
6. Vraťte pravé koleno zpět a opět zatlačte celou levou nohu do země, pravé chodidlo do země a pravé koleno vytočte ven, výdrž cca 10 sekund
7. Vraťte nohy do základní pozice.
8. Opatrně vyměňte strany.

10. Assisted Runners Stretch

Série: 2

Opakování: -

Doba trvání: 30s



Základní pozice:

1. Klekněte si na levé koleno, patu pravé nohy dejte těsně před levé koleno.
2. Opřete se o židli / stůl.
3. Levou nohu opřete o špičku - dorzální flexe.

Provedení cviku:

1. Nádech a s výdechem dopněte obě nohy. Stehna jsou zpevněná, kolena propnutá, obě chodidla na zemi.
2. Pravý bok tlačte dozadu.
3. Srovnejte pánev – tj. kyčle jsou stejně vysoko.
4. Snažte se prohnout v bedrech a překlopit pánev dopředu, zapojte flexory kyčle.
5. Kontrolujte, že kyčle, kolena a chodidla jsou stále v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
6. Lopatky stahujte směrem k sobě, ramena od uší dolů.
7. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
8. Vyměňte strany.

11. 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.

12. Standing Lean Forward and Back

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Stoupněte si.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
3. Ruce v bok.

Provedení cviku:

1. Překlopte pánev (tj. prohněte se) a zapojte při pohybu flexory kyčle.
2. Zatněte svaly na stehnech.
3. Ramena stáhněte směrem dolů, lopatky k sobě a dolů.
4. Postupně se předkloňte se co nejnižší, hlava jde jako poslední. V hlubokém předklonu je výdrž cca 10s.
5. Pak dejte ruce v bok, palce směrem k páteři a co nejvíce k sobě.
6. Lokty zatlačte směrem k sobě a s výdechem je vzpřim. Snažte se při vzpřimování prohnout v zádech, hlava jde jako první.