

lekce 8

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 31.12.2019 01:36

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Standing Hands behind Head
2	2	10	-	Standing Lateral Leg Raises
3	1	10	-	Standing Foot Circles, Flexes & Points
4	2	10	-	Hooklying Reverse Presses Block
5	2	10	-	Hip Lift Abdominal Crunches
6	-	10	5s	Hand-Leg Opposite Lifts
7	1	20	-	Sitting Floor Arm Circles
8	1	1	-	Clam Hold + Active
9	2	10	-	Shoulders Bridge Strap Active
10	1	-	3min	Modified Supine Calf Hamstring Stretch
11	1	10	-	Cats & Dogs
12	2	10	-	Standing Overhead Extension Up and Down

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 Lateral Leg Raises

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

Provedení cviku:

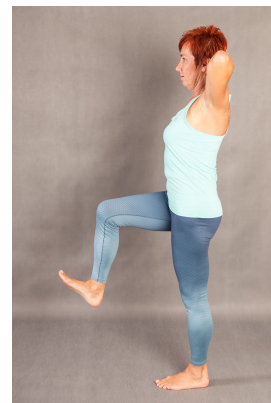
1. Zpevněte svaly na pravé noze a unožte levou cca 30-40 cm tak, aby se vám pánev vůbec nepohnula.
2. Vnější kotník vytácejte ven, prsty u nohou směřují vpřed.
3. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
4. Vyměňte strany.

3. Standing Foot Circles, Flexes & Points

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



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 kolenu 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. Pravá noha provádí kroužky v kotníku vpravo 10x, vlevo 10x a plantární a dorzální flexi 10x (špička a fajfka).
2. Držte stále kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Stojná noha je stále aktivní, všechny svaly zatnuté.
4. Dbejte na to, že pohyb je pouze v kotníku, koleno ani kyčel se nehýbou.
5. Celé tělo je zpevněné.
6. Vyměňte nohy.
7. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. 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.

5. Hip Lift Abdominal Crunches

Série: 2

Opakování: 10

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. 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. Soustředte se, aby se levá noha vůbec nepohybovala.
4. Pánev je v jedné rovině.
5. Položte se zpět na zem.
6. Zatlačte lokty co nejvíc k zemi.
7. Opakujte cvik podle 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. Sitting Floor Arm Circles

Série: 1

Opakování: 20

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Sedněte si.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, v kotnících je dorzální flexe (fajfky).
3. Sedte rovně, překlopte pánev dopředu – snažte se prohnout v bedrech.
4. Upažte.
5. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů.
6. Nedávejte ruce v pěst, pouze pokrčte prsty a snažte se co nejvíce protáhnout svaly na dlaních, palce 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. a) 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.
8. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
9. 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. 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.

10. 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.

11. 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:

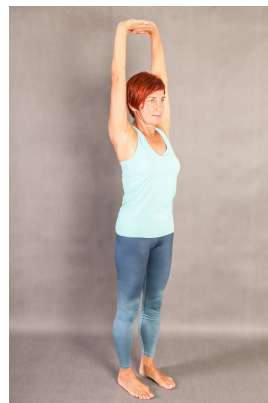
1. Kočka - podsadte pánev, stáhněte hýždě, zapojte břišní svaly. *** Skloňte hlavu, nechte ji volně viset dolů a ohněte celou páteř ke stropu. Výdech. *** Ramena od uší dolů .
2. Pes - prohněte se v bedrech, uvolněte břišní svaly. *** Stáhněte ramena dolů (tj. od uší dolů) a lopatky k sobě. Nádech. *** Hlavu nechte svěšenou, dívejte se dopředu.
3. Lokty jsou po celou dobu cvičení dopnuté.
4. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

12. 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.