

lekce 9

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Lektor Training

Vytvořeno: 09. 03. 2020

Příští konzultace: 31.12.2019 01:44

Tréninkový plán

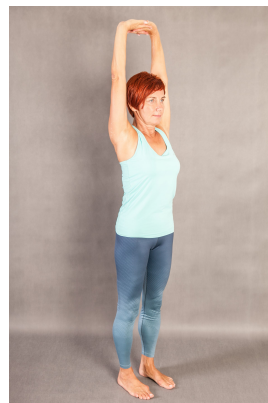
#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Standing Overhead Extension Up and Down
2	1	10	-	3-Position Heel Raises
3	2	10	-	Standing Lateral Leg Raises
4	1	-	30s	Hanging Rotation
5	1	20	-	Sitting Floor Arm Circles
6	2	10	-	Assisted Hip Lift Position Abdominals Crunches Oblique
7	2	20	-	Supine Femur Rotations
8	2	10	-	Hooklying Abdominal Crunches
9	10	-	5s	Knee Drops
10	1	-	1min	Hip Crossover Stretch
11	1	-	1min	Kneeling Groin Stretch
12	1	10	-	Standing Lean Forward and Back

1. 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.

2. 3-Position Heel Raises

Série: 1

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 podél těla.
4. Stáhněte lopatky k sobě a dolů, ramena od uší dolů.
5. Pro větší stabilitu se můžete opřít se o stěnu, kliku u dveří apod.

Provedení cviku:

1. Zpevněte nohy a udělejte výpon. Pohyb nahoru na špičky i zpět dolů provádějte pomalu a pod kontrolou. Ujistěte se, že se vám kotníky nevytáčí ven a kyčle nejdou dopředu. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
2. Vtočte špičky dovnitř směrem k sobě, paty ven, palce nohou se mohou dotýkat. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
3. Vytočte špičky od sebe ven. Výpony opakujte dle pokynů v TP.
4. Kontrolujte ramena, lopatky, dopnutá kolena a pomalý pohyb nahoru a dolů.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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 levá nohy vůbec nepohybovaly.
5. Pánev je v jedné rovině.
6. Zatlačte lokty co nejvíc do země.
7. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
8. Vyměňte nohy.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Kneeling Groin Stretch

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Klekněte si.
2. Levou nohu dejte dopředu tak, aby abyste měli v kolenu 90° nebo víc.
3. Zkontrolujte, že kyčle, kolena a kotníky u obou nohou jsou v jedné linii.
4. Ruce v týl, ramena dolů a lopatky k sobě.
5. Pokud by tato pozice byla pro vás obtížná, položte dlaně na levé koleno.

Provedení cviku:

1. Zpevněte svaly na obou nohách.
2. Stáhněte pravý hýžďový sval a tím zatlačíte pánev dopředu.
3. Trup je rovně.
4. Soustředte se na udržení rovnováhy.
5. Tlačte lokty celou dobu dozadu (neměli byste je vidět), ramena dolů a lopatky k sobě.
6. Pokud je tato pozice obtížná, dejte ruce na levé koleno.
7. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
8. Vyměňte nohy.

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.