

Moje cviky FitPainFree z Yoga & Fyzio FESTU

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 19. 09. 2024

Příští konzultace: 19.09.2024 14:49

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Hooklying Reverse Presses
2	1	5	-	Hip Circles
3	1	10	-	Supine Foot Circles, Flexes & Points
4	1	-	1min	Prone Hamstring Curls Hold
5	1	-	1min	Hip Crossover Stretch
6	1	10	-	Cats & Dogs
7	2	10	-	Standing Hands behind Head

1. Hooklying Reverse Presses

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

Provedení cviku:

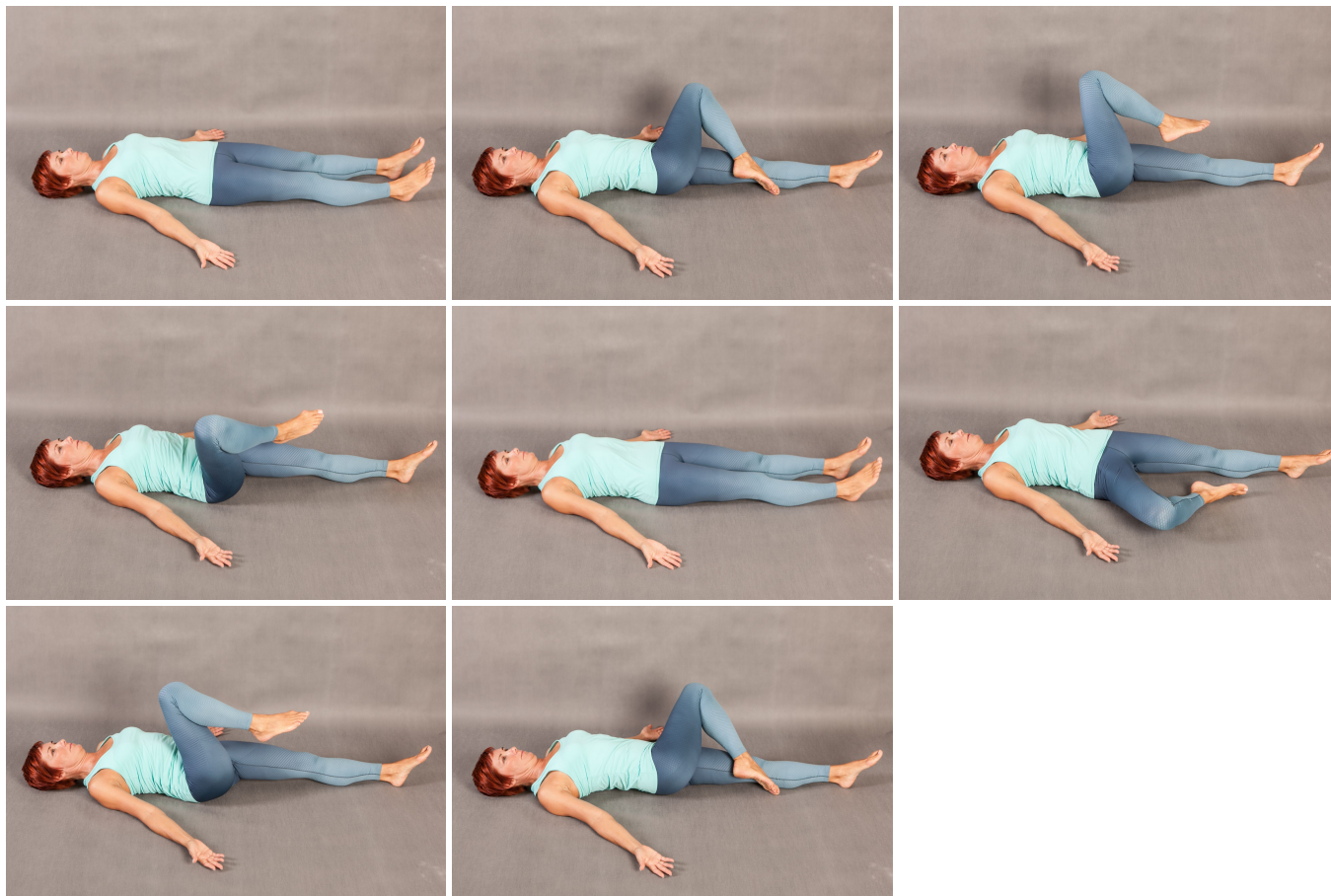
1. Zatlačte lokty do země.
2. Stáhněte lopatky k sobě a ramena dolů.
3. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
4. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

2. Hip Circles

Série: 1

Opakování: 5

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy na šířku pánve, chodidla rovnoběžně.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Ramena tlačte dolů a lopatky k sobě. Pánev je v přirozené pozici.

Provedení cviku:

1. Pokrčte pravou nohu tak, že ji táhnete po zemi po palcové hraně, koleno jde přes levou nohu. Udělejte co největší kroužek v kyčli a položte nohu vpravo na zem. na malíkovou hranu. Po zemi ji dopněte. Opakujte cvik dle pokynů v TP a vyměňte nohy.
2. Pravou nohou provádějte kroužky v opačném směru. Pravé koleno ven, noha jde po malíkové hraně. Provedte co největší kroužek v kyčli. Koleno jde přes levou nohu na palcovou hranu, položte na zem a dopněte. Opakujte cvik dle pokynů v TP a vyměňte nohy.

3. Supine Foot Circles, Flexes & Points

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, 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 koleni na 90°, bérce rovnoběžně se zemí, koleno nad kyčlí.
4. Aktivujte všechny svaly na levé noze, špičky prstů směřují ke stropu.
5. Vnitřní kotník na levé noze zatlačte vpřed.
6. Pánev je v přirozené pozici.

Provedení cviku:

1. Pravá noha provádí kroužky v kotníku vpravo 10x, vlevo 10x a plantární a dorzální flexi 10x (špička a fajfka).
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Noha, která je na zemi, je stále aktivní, špičky prstů směřují ke stropu.
4. Dbejte na to, že pohyb je pouze v kotníku, pánev se nehýbe, horní část těla relaxuje.
5. Vyměňte nohy.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. Prone Hamstring Curls Hold

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho, nártý jsou na zemi.
2. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Složte si dlaně pod čelo.
4. Ramena stáhněte od uší dolů, lopatky k sobě a dolů směrem k pasu.

Provedení cviku:

1. Aktivujte hamstringy a pomalu pokrčte nohy v kolenou co nejvíce můžete.
2. Stáhněte hýždě a zatlačte pánev do země.
3. Zkontrolujte, že máte ramena a lopatky stále stažené směrem k pasu.
4. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

5. 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. Zatlačte celou levou nohu do země, pravé chodidlo do země a pravé koleno vytočte ven, zapojte hýžďové svaly.
3. Dbejte na to, aby rameno a lopatka, ke kterému se otáčí hlava byly stále na zemi.
4. 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.

6. 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 kyčlech.
4. Stáhněte ramena a lopatky od uší dolů k pasu.

Provedení cviku:

1. Lokty jsou po celou dobu cvičení dopnuté. Pozor - ohnutí i prohnutí je vždy plynulá vlna od pánve k hlavě: pánev - bedra - lopatky - ramena - krk - hlava.
2. Kočka - podsadíte pánev, stáhněte hýždě, zapojte břišní svaly. *** Skloňte hlavu, nechte ji volně viset dolů a ohněte celou páteř ke stropu. Výdech. *** Ramena od uší dolů.
3. Pes - prohněte se v bedrech, uvolněte břišní svaly. *** Stáhněte ramena dolů (tj. od uší dolů) a lopatky k sobě. Nádech. *** Dívejte se před sebe.
4. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

7. 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.