

Moje cviky FitPainFree z přednášky na Yoga & Fyzio FESTU

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 28. 09. 2024

Příští konzultace: Neuvedeno

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Sitting Overhead Extension Bent Elbows
2	2	10	-	Sitting Isolated Hip Flexor Lifts
3	1	10	-	Sitting Cats & Dogs
4	1	-	1min	Sitting Assisted Hip Lift
5	2	10	-	Standing Hands behind Head

1. Sitting Overhead Extension Bent Elbows

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90° a chodidly pohodlně dosáhli na zem.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí.
4. Spojte ruce dole před tělem, dlaně obraťte směrem dolů.
5. Stáhněte ramena dolů.
6. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

Provedení cviku:

1. Překlopte pánev mírně vpřed.
2. Tlačte ramena dolů a vzpažujte, paže jsou v loktech dopnuté.
3. Dejte ruce v týl, lokty vzad jdou jako první, lopatky k sobě, ramena dolů.
4. Opět vzpažte, ramena jsou dole, lokty dopnuté.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

2. Sitting Isolated Hip Flexor Lifts

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90° a chodidly pohodlně dosáhli na zem.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí.
4. Dejte paže dozadu za židli, hřbety rukou směřují vzad.
5. Stáhněte směrem lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu.
6. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

Provedení cviku:

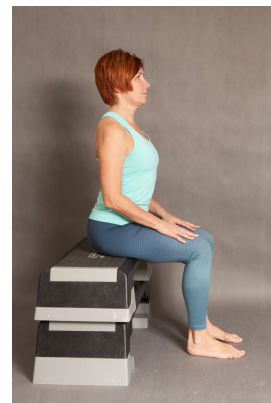
1. Pánev se snažte překlomit mírně vpřed.
2. Zvedněte pravou nohu od země pomocí svalů v kyčlích.
3. Dbejte na to, aby byla ramena stále dole a lopatky u sebe.
4. Opakujte dle pokynů v TP.
5. Vyměňte strany.

3. Sitting Cats & Dogs

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Sedněte si na židli/lavičku.
2. Zvolte takovou lavičku/židli, abyste měli chodidla na zemi a v kolenou 90°. Pokud na zem nedosáhnete, podložte si je.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Špičky nohou směřují dopředu.
5. Sedíte rovně.
6. Paže jsou na stehnech.

Provedení cviku:

1. Kočka - podsadíte pánev.
2. a) Skloňte hlavu, nechte ji volně viset dolů a ohněte celou páteř dozadu.
3. b) Ramena od uší dolů. Výdech.
4. Pes – narovnejte se a prohněte se v bedrech.
5. a) Stáhněte ramena dolů (tj. od uší dolů) a lopatky k sobě. Nádech.
6. b) Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se dopředu.
7. Paže jsou po celou dobu cvičení volně položené na stehnech.
8. Ohnutí i prohnutí začíná vždy vlnou pánev - bedra - hrudní část páteře - lopatky - ramena - krk - hlava.
9. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. Sitting Assisted Hip Lift

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90° a chodidly pohodlně dosáhli na zem.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí.
4. Dejte paže dozadu za židli, hřbety rukou směřují vzad.
5. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu, dlaně vpřed.
6. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

Provedení cviku:

1. Dejte si pravý kotník na levé koleno.
2. Pravé koleno tlačte směrem k zemi, pánev však musí být stále v jedné rovině.
3. Pánev mírně překlňte vpřed.
4. Dbejte na to, aby byly lopatky byly u sebe, ramena dole.
5. Vydržte dle pokynů v TP.
6. Vyměňte strany.

5. 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.