

## 1. Static Back Reverse Presses

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



### **Základní pozice:**

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy dejte na podložku, která je vysoká tak, že máte stehna kolmo k zemi.
2. V kolenou i kyčlích je úhel 90°.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
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. Stáhněte lopatky a ramena dolů a k sobě.
2. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
3. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
4. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

## 2. Hooklying Block Squeezes

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



### **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. Mezi kolena si dejte blok.
5. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
6. Ramena a lopatky stáhněte dolů směrem k pasu.
7. Hlava v prodloužení páteře.

### **Provedení cviku:**

1. Zatlačte do bloku na 2-3 sekundy a povolte.
2. Dýchejte do břicha.
3. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
4. Horní část těla relaxuje.
5. 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.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

### 3. Hooklying Strap Presses

**Série: 2**

**Opakování: 10**

**Doba trvání: -**



#### **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. Nad kolena si dejte pásek.
5. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
6. Ramena a lopatky stáhněte dolů směrem k pasu.
7. Hlava v prodloužení páteře.

#### **Provedení cviku:**

1. Zatlačte do pásku na 2-3 sekundy a povolte.
2. Dýchejte do břicha.
3. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
4. Horní část těla relaxuje.
5. 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.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

## 4. Hand-Leg Opposite Blocked + Active

**Série: 1**

**Opakování: -**

**Doba trvání: 1min**



### **Základní pozice:**

1. Lehněte si na břicho. Vzpažte.
2. Pod pravou nohu si dejte blok na šířku tak, že koleno leží na bloku a blok jde směrem ke kyčli.
3. Druhý blok dejte nad hlavu tak, že levá je vzpažená. Loket a předloktí levé ruky položte na blok.
4. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
5. Čelo leží na zemi.

### **Provedení cviku:**

1. Pravý bok nechte padat dolů. \*\*\* Relaxujte. \*\*\* Dýchejte zhluboka 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. \*\*\* Vyděržte v pozici 1 minutu.
2. Stáhněte hýžďový sval na pravé straně, pravý bok zatlačte dolů a srovnejte pánev do roviny. Relaxujte.
3. Dýchejte zhluboka 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.
4. Vyděržte v pozici dle pokynů v TP.
5. Vyměňte strany.

## 5. Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts

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. Paže na zemi mírně od těla, dlaně vzhůru.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.

### **Provedení cviku:**

1. Pomalu zvedněte pravou nohu cca 10 cm nad zem, pomalu položte zpět.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Dbejte na to, aby pracovaly pouze flexory kyčle.
4. Pánev se nehýbe. Horní část těla relaxuje.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
6. Vyměňte strany.

## 6. Static Wall

**Série: 1**

**Opakování: -**

**Doba trvání: 1min**



### **Základní pozice:**

1. Lehněte si na záda, nohy opřete o stěnu. Čím blíže budou hýždě na stěně, tím lépe. Pánev musí ležet na zemi i za cenu toho, že nebudete mít zpočátku hýždě úplně u zdi.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
4. Hlava je v prodloužení páteře.

### **Provedení cviku:**

1. Dopněte obě nohy.
2. Dorzální flexe v kotnících tj. „fajfky“.
3. Vnitřní kotníky tlačte směrem od kolen ven.
4. Pro zvětšení napětí na zadní straně nohou můžete zatlačit pánev mírně do země.
5. 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.
6. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
7. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

## 7. Sitting Overhead Extension Up and Down

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:**

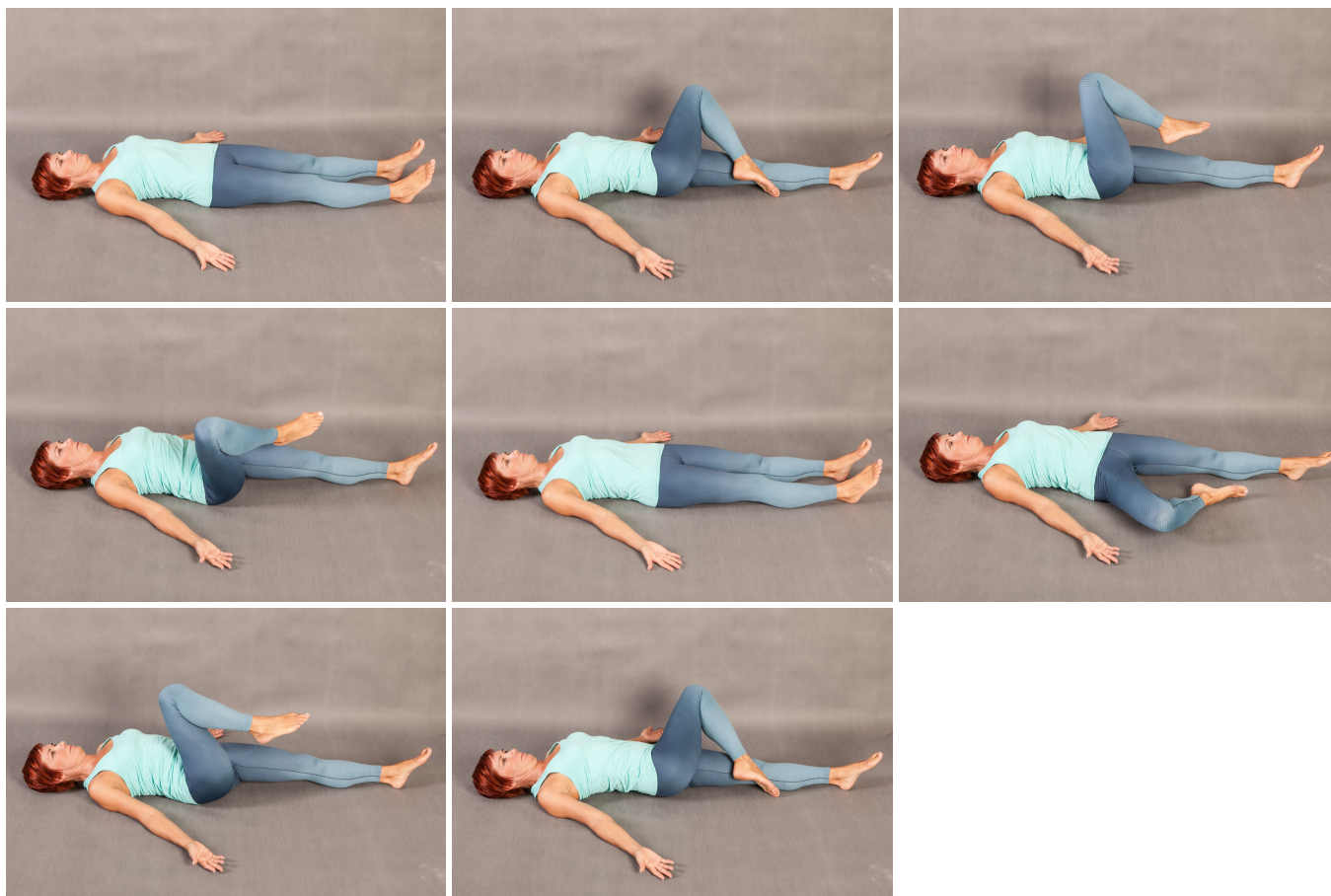
1. Překlopte pánev mírně vpřed.
2. Tlačte ramena dolů a vzpažte.
3. Snažte se dál paže co nejvíce vzad za osu páteře. Lokty musí zůstat dopnuté.
4. Vraťte paže dolů.
5. Opakujte dle pokynů v TP.

## 8. 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.

## 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 hýždí 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. Kontrolujte koleno - hýždě - rameno - lopatka - hlava - oči.
11. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

## 10. Active Wishbone

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



### **Základní pozice:**

1. Lehněte si na břicho, nohy jsou u sebe, ruce složte pod čelo.
2. Pokrčte nohy v kolenou na 90°.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů. Vrchní část těla relaxuje.

### **Provedení cviku:**

1. Přitáhněte špičky nohou ke kolenům tj. „fajfky“.
2. Držte kolena u sebe a pomalu vytočte chodidla / vnější kotníky co nejvíce od sebe.
3. Používejte při tom svaly na bocích tj. m. gluteus medius tj. brzděte pohyb, nenechejte nohy spadnout.
4. Vraťte nohy zpět k sobě.
5. Opakujte dle pokynů v TP.

## 11. Sitting Arm Circles

**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. Upažte a stáhněte lopatky k sobě.
5. Ramena i lopatky tlačte dolů směrem k pasu.
6. Zpevněte všechny svaly na pažích.
7. Nedávejte ruce v pěst, pouze pokrčte prsty a snažte se co nejvíce protáhnout svaly na dlaních.
8. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

### **Provedení cviku:**

1. Překlopte pánev mírně vpřed.
2. Hřbety rukou jsou nahoře a palce směřují dopředu.
3. a) Provádějte kroužky směrem za palcem tj. vpřed dle pokynů v TP.
4. Hřbety rukou dolů, dlaně vzhůru, palce vzad.
5. a) Provádějte kroužky směrem za palcem tj. vzad dle pokynů v TP.
6. Dbejte na to, aby byly paže ve stejné výši a prováděly stejně velké kroužky.
7. Ramena a lopatky tlačte po celou dobu směrem od uší dolů.
8. Lokty jsou dopnuté.