

velká trojice - jak na to - začínáme cvičit

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 27. 01. 2026

Příští konzultace: 27.01.2026 11:23

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	10	-	Abduction-Adduction Feet Wide Floor
2	1	5	-	Supine Knee Circles
3	2	10	-	Hooklying Reverse Presses
4	2	10	-	Hooklying Pullovers
5	1	10	-	Active Wishbone
6	1	10	-	Cats & Dogs

1. Abduction-Adduction Feet Wide Floor

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy jsou na větší šíři než ramena, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), ramena a lopatky stáhněte dolů, dlaně vzhůru.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Hlava je v prodloužení páteře, tj. bez záklonu.

Provedení cviku:

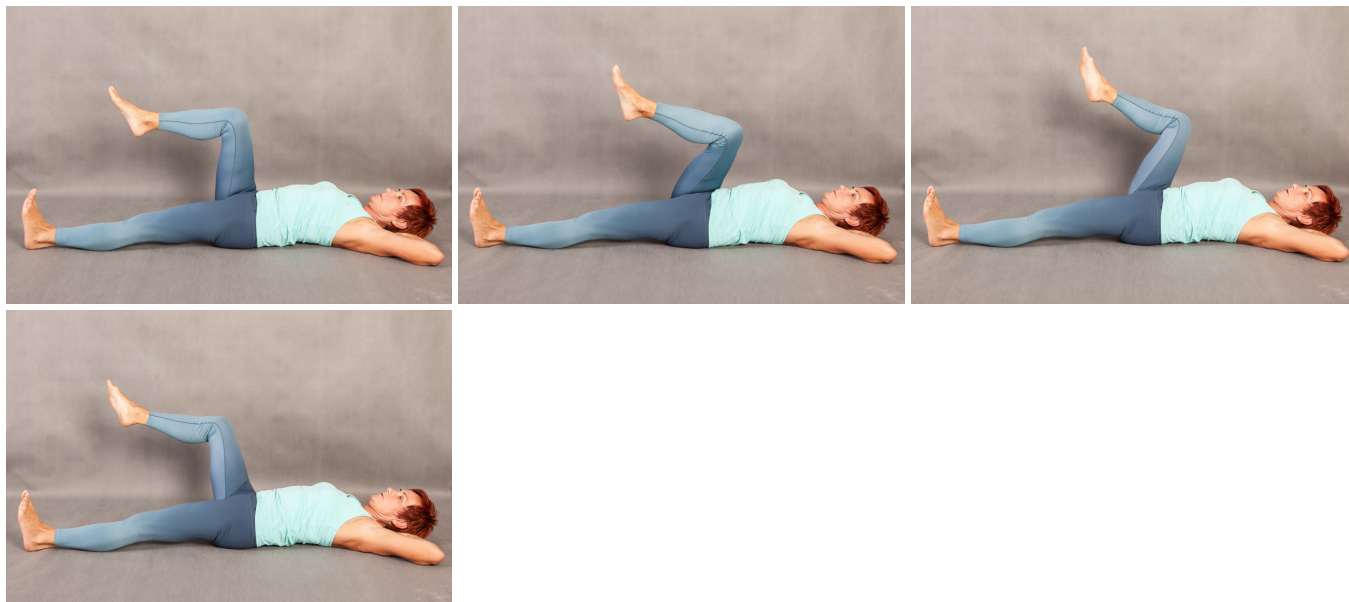
1. Dejte kolena pomalu k sobě a stiskněte je.
2. Současně zatlačte bedra do země a vydechněte.
3. Pak kolena pomalu oddalujte. Nenechte je spadnout, ale pohyb dolů mějte pod kontrolou. Aktivujte tj. stáhněte svaly na bocích (m. gluteus medius – střední sval hýždový).
4. Při pohybu kolen od sebe nechejte pánev v přirozené pozici a nadechněte se.
5. Dejte pozor, aby byla hlava stále v prodloužení páteře.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

2. Supine Knee Circles

Série: 1

Opakování: 5

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy natažené a 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 kyčli vpravo 5x, vlevo 5x.
2. Pohyb vede koleno.
3. Noha, která je na zemi, je stále aktivní, špičky prstů směřují ke stropu. Kyčle, kolena a chodidlo jsou stále v jedné linii.
4. Dbejte na to, že pohyb je pouze v kyčli, pánev se nehýbe.
5. Vyměňte nohy.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

3. 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. 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.

4. Hooklying Pullovers

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. Pánev je v přirozené poloze.
4. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Spojte ruce před tělem a pomalu je dávejte do vzpažení (za hlavu).
2. Ramena a lopatky tlačte po celou dobu směrem od uší dolů.
3. Lokty jsou dopnuté.
4. Ve vzpažení zatlačte palce do země.
5. Pokud nedosáhnete rukama až zem, položte si za hlavu nějakou pevnou podložku (např. knihy), abyste na ni ve vzpažení dosáhli.
6. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
7. Vraťte paže zpět do základní pozice.
8. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

5. 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.

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 kyčle.
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.