

## cviky FitPainFree - Srí Lanka

**Připravil:** Hana Toufarova

**Vytořeno pro:** Hana Toufarová

**Vytvořeno:** 05. 03. 2026

**Příští konzultace:** 05.03.2026 05:53

### Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Hooklying Reverse Presses
2	1	5	-	Hip Circles
3	1	10	-	Abduction-Adduction Feet Wide Floor
4	10	-	5s	Knee Drops
5	1	10	-	Cats & Dogs
6	2	10	-	Standing Overhead Extension Up and Down

# 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:**

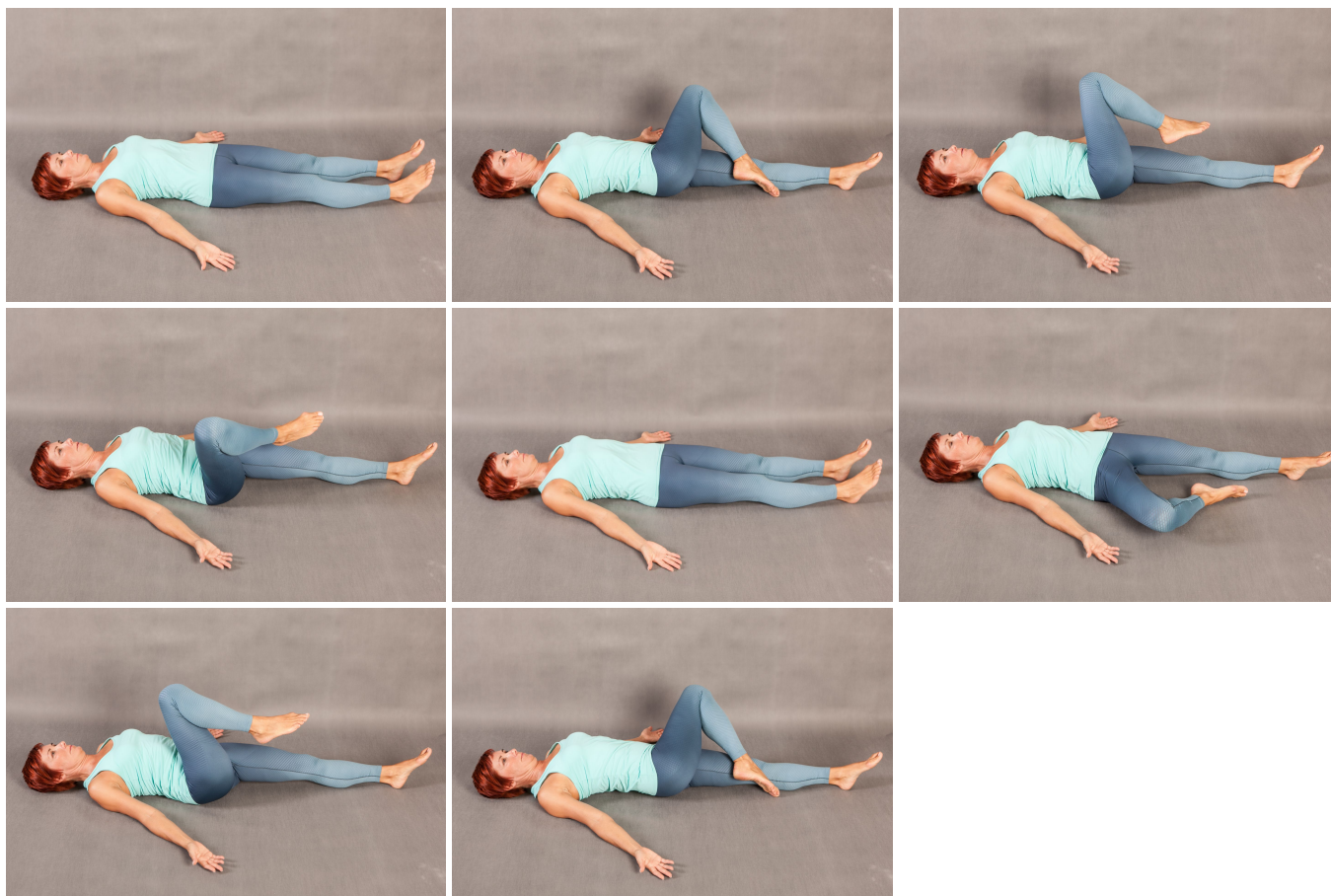
1. Stáhněte lopatky a ramena dolů a k sobě.
2. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
3. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
4. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

## 2. 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. 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.

## 4. 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 hýždě 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.

## 5. 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 kyčlembi.
4. Stáhněte ramena a lopatky od uší dolů k pasu.

### **Provedení cviku:**

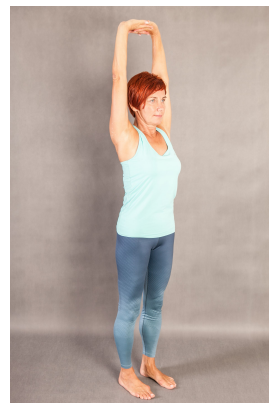
1. Lokty jsou po celou dobu cvičení dopnuté. Pozor - ohnutí i prohnutí je vždy plynulá vlna od pánve k hlavě: pánev - bedra - lopatky - ramena - krk - hlava.
2. Kočka - podsadte pánev, stáhněte hýždě, zapojte břišní svaly. \*\*\* Skloňte hlavu, nechte ji volně viset dolů a ohněte celou páteř ke stropu. 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.

## 6. Standing Overhead Extension Up and Down

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



### **Poznámka:**

*kdykoli a kdekoli třeba jen pár opakování*

### **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.