

Srovnej si tělo - cvičební plán č.1

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	-	2min	Hooklying Diaphragmatic Breathing
2	2	10	-	Hooklying Heel Slide
3	2	10	-	Hooklying Reverse Presses
4	1	5	-	Hip Circles
5	1	10	-	Supine Foot Circles, Flexes & Points
6	2	10	-	Prone Hamstring Curls Block
7	1	-	1min	Prone Hamstring Curls Block Hold
8	1	-	1min	Static Wall
9	10	-	5s	Knee Drops
10	1	10	-	Cats & Dogs

1. Hooklying Diaphragmatic Breathing

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 2min



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. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.

Provedení cviku:

1. Začněte pomalu zhluboka dýchat do břicha.
2. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
3. Horní část těla relaxuje.
4. 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.
5. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

2. Hooklying Heel Slide

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. Pánev je v přirozené poloze.
3. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
4. Ruce v týl, ramena stáhněte od uší dolů, lopatky k sobě a dolů.

Provedení cviku:

1. Zatlačte lokty do země.
2. Pravou nohu posouvejte po zemi dopředu až do dopnutí.
3. Po zemi ji také přitáhněte zpět.
4. Opakujte dle pokynů v TP.
5. Vyměňte nohy.

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:

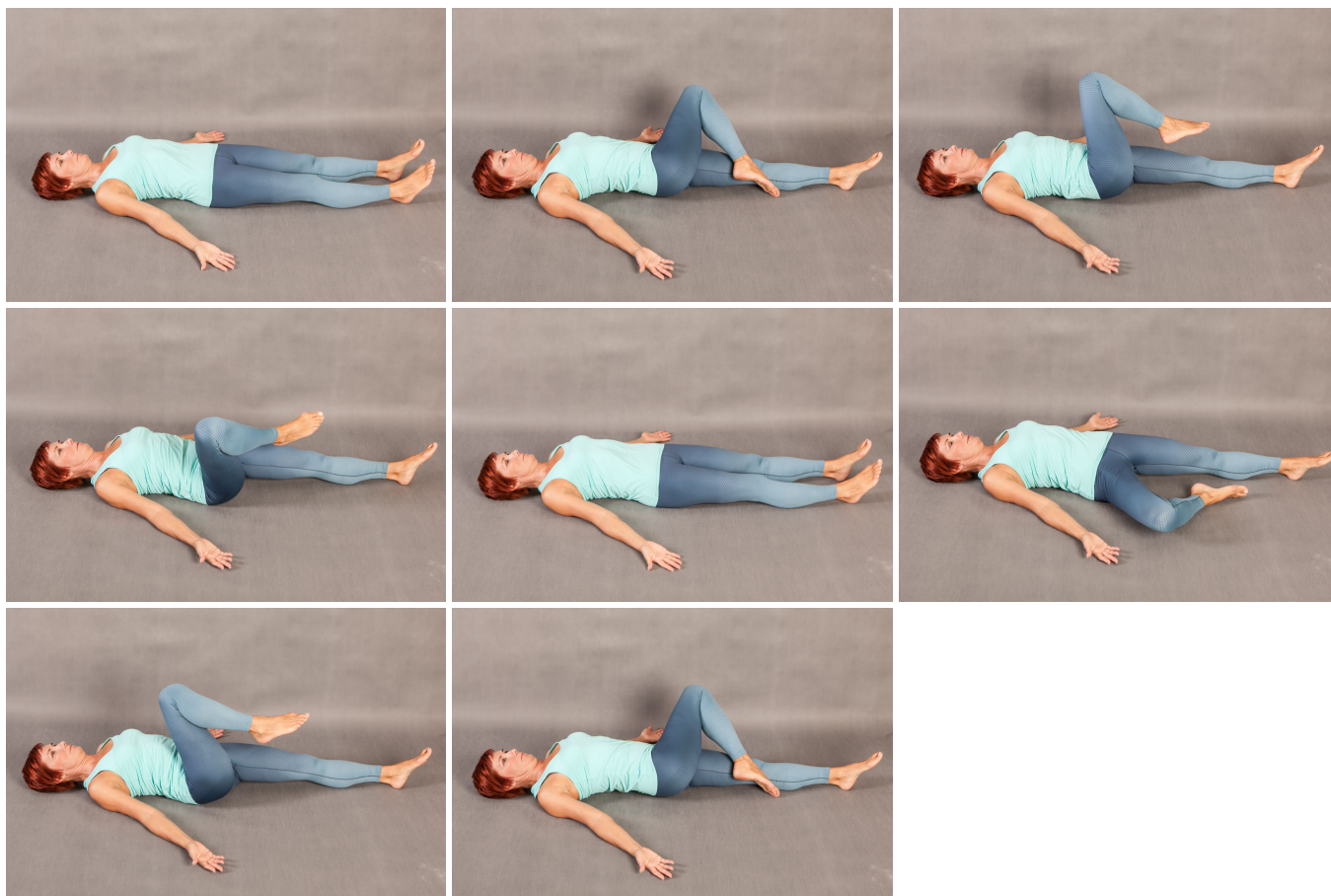
1. Zatlačte lokty do země.
2. Stáhněte lopatky k sobě a ramena dolů.
3. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
4. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. 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.

5. 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.

6. Prone Hamstring Curls Block

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



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. Mezi kotníky si vložte blok.
4. Složte si dlaně pod čelo.
5. Ramena stáhněte od uší dolů, lopatky k sobě a dolů směrem k pasu.

Provedení cviku:

1. Tlačte kotníky do bloku po celou dobu cvičení.
2. Aktivujte hamstringy a pomalu pokrčte nohy v kolenou co nejvíce.
3. Pánev volně reaguje na pohyb – čím víc jsou paty u hýždí, tím je větší zakřivení bederní páteře.
4. Hýždě jsou volně.
5. Pánev je v neutrální pozici.
6. Zkontrolujte, že máte ramena a lopatky stále stažené směrem k pasu.
7. Položte nohy zpět na zem.
8. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

7. Prone Hamstring Curls Block 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. Mezi kotníky si vložte blok.
4. Složte si dlaně pod čelo.
5. Ramena stáhněte od uší dolů, lopatky k sobě a dolů směrem k pasu.

Provedení cviku:

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

8. 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. 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.
5. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
6. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

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. 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.