

Srovnej si tělo - cvičební plán č.2

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Standing Hands behind Head
2	1	-	1min	Wishbone
3	1	10	-	Active Wishbone
4	1	10	-	Abduction-Adduction Feet Wide Floor
5	2	10	-	Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts
6	2	10	-	Hooklying Reverse Presses Strap
7	1	10	-	Supine Foot Circles, Flexes & Points
8	1	-	1min	Hand-Leg Opposite Blocked
9	1	-	1min	Static Wall
10	1	10	-	Cats & Dogs

1. 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.

2. Wishbone

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



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. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

3. 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.

4. 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 hýžděový).
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.

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. Hooklying Reverse Presses Strap

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. Těsně nad kolena si dejte pásek.
3. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Pánev je v přirozené poloze.
5. Upažte, ohněte paže v loktech na 90° (svícen), předloktí směřuje ke stropu (neleží na zemi).
6. Lokty a ramena jsou v jedné přímce.
7. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
8. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

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

7. 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.

8. Hand-Leg Opposite Blocked

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Poznámka:

blok pouze pod koleno, ruce složit pod čelo

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 před sebe, loket a předloktí levé ruky na něj položte.
4. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
5. Čelo leží na zemi.

Provedení cviku:

1. Pravý bok nechejte padat dolů, srovnejte pánev do roviny.
2. 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. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
5. Vyměňte strany.

9. 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.

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 kyčleích.
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.