

Srovnej si tělo - cvičební plán č.3

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	10	-	Abduction-Adduction Feet Close Floor
2	1	10	-	Abduction-Adduction Feet Wide Floor
3	2	10	-	Hooklying Reverse Presses
4	1	-	1min	Hooklying Hands Behind Head Block
5	2	10	-	Hooklying Heel Slide
6	1	5	-	Hip Circles
7	1	10	-	Supine Foot Circles, Flexes & Points
8	1	-	1min	Hand-Leg Opposite Blocked
9	10	-	5s	Knee Drops
10	2	10	-	Standing Hands behind Head

1. Abduction-Adduction Feet Close Floor

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), ramena a lopatky stáhněte dolů, dlaně vzhůru.
4. Pánev je v přirozené poloze.
5. Horní část těla relaxuje.
6. 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.

2. 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.

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. Hooklying Hands Behind Head Block

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi. Mezi kolena si dejte blok.
2. Pánev je v přirozené poloze.
3. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
4. Ruce v týl, ramena stáhněte od uší dolů.

Provedení cviku:

1. Stáhněte lopatky co nejvíc k sobě a dolů.
2. Zatlačte lokty do země, kolena do bloku a držte je tak po celou dobu cviku.
3. Začněte pomalu zhluboka dýchat do břicha.
4. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
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. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

5. 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:

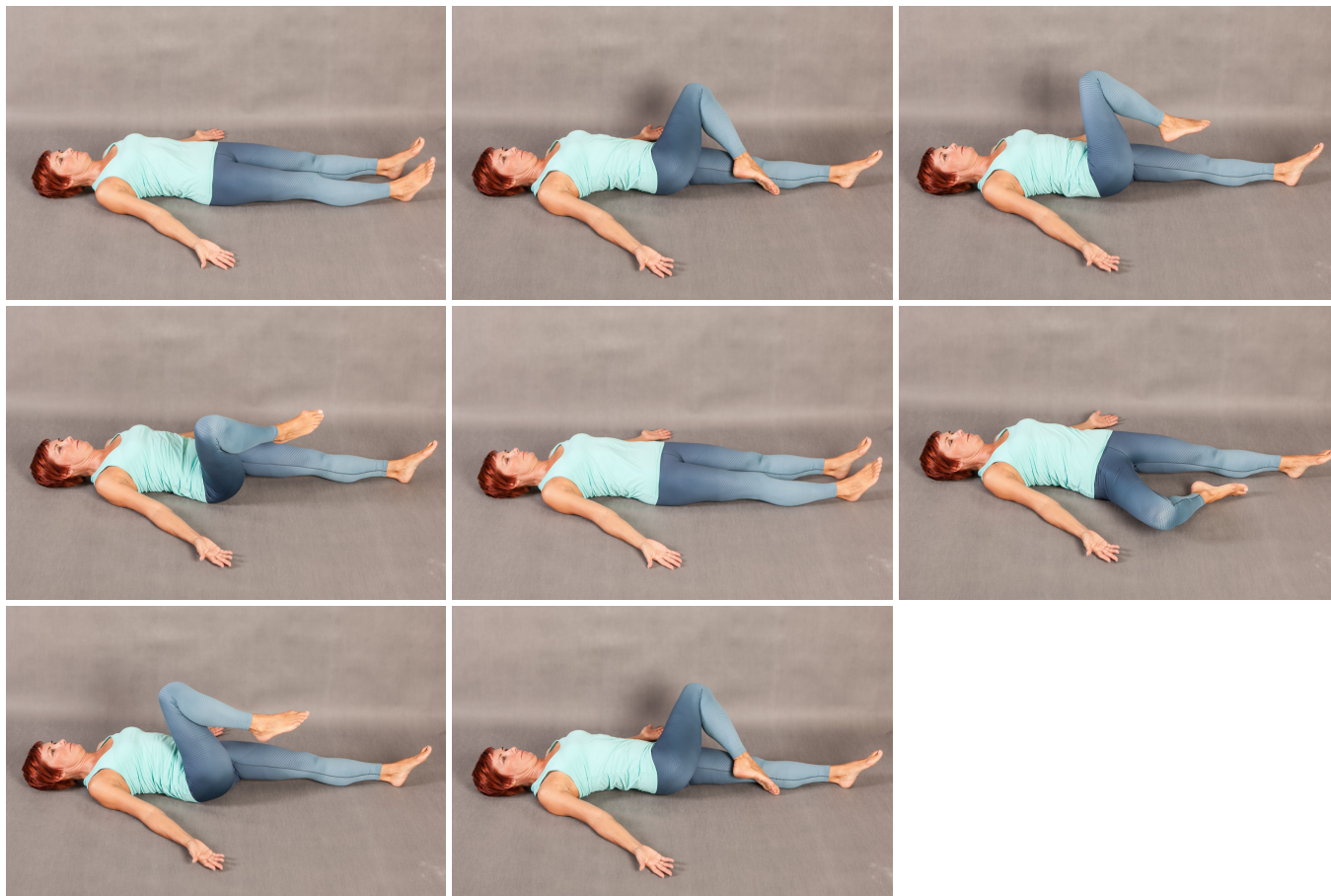
1. Zatlačte lokty do země.
2. Pravou nohu posouvejte po zemi dopředu až do dopnutí.
3. Po zemi ji také přitáhněte zpět.
4. Opakujte dle pokynů v TP.
5. Vyměňte nohy.

6. 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.

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. 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. 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.