

**Název projektu: ČESKO-SLOVENSKÝ VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM
VEDOUcí KE ZLEPŠENí ŽIVOTNíHO STYLU**

Reg. č. projektu: 2018-1-CZ01-KA229-048045_1

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

STUDIJNÍ MATERIÁL PRO TVORBU FUNKČÍHO TRÉNINKU

Mgr. Jan Baláš

Mgr. Barbora Šeděnková, Ph.D.

Mgr. Ivana Šlachtová

**Gymnázium Mikuláše Koperníka,
Bílovec,**

příspěvková organizace

17. listopadu 526/18, 743 11 Bílovec

Súkromná Stredná športová škola

PinkHarmony

J. Jesenského 42, 960 01 Zvolen

Obsah

1	Úvod.....	3
1.1	Význam funkčního tréninku	3
1.2	Kdo všechno cvičí při funkčním tréninku	4
1.3	Základní body, ze kterých funkční trénink vychází	4
1.4	Parametry funkčního tréninku	5
2	Zásady posilování.....	6
3	Stavba lekce.....	7
3.1	Průpravná část – zahřátí + rozcvička	7
3.1.1	Význam	7
3.1.2	Působení	7
3.1.3	Délka rozcvičky.....	7
3.1.4	Dynamické protažení.....	8
3.1.5	Jak?.....	8
3.2	Hlavní část	8
3.2.1	Metody funkčního tréninku	9
3.2.2	Obsah hlavní části	10
3.3	Závěrečný strečink.....	10
4	Teoretické základy cvičení metody spirální stabilizace – cvičení s elastickým lanem....	10
4.1	Hlavní zásady cvičení SPS	10
5	Praxe.....	12
5.1	Výpad.....	12
5.2	Dřep	13
5.3	Klik (podpor, vzpor)	14
5.4	Rotace	15
5.5	Tah, tlak	15
5.6	Skok	15
6	Použitá literatura	16
7	Přílohy	17

1 Úvod

Funkční trénink je jednou z nejoblíbenějších forem skupinového cvičení. Jedná se o cvičení, které do činnosti **zahrnuje maximální množství svalových skupin**, a to tak, aby byly co nejvíce napodobeny běžné aktivity lidského těla.

Typický funkční trénink se od ostatních (většinou zaměřených na jeden konkrétní sval či partii) odlišuje svojí komplexností. Uplatňují se prvky zrychlení, zpomalení a stabilizace hned několika svalových skupin. Efekt takového cvičení přináší mnohé výhody.

K základnímu funkčnímu tréninku nám postačí váha našeho vlastního těla. Pro pokročilejší, efektivnější a zábavnější cvičení můžeme zapojit různé cvičební pomůcky, které nás posunou dále.

K aplikování funkčního cvičení můžeme využít kromě naší hmotnosti také jednoruční činky, kettlebells, volné kladky, velké míče, malé míčky, overbally, medicinbally, cvičební gumy, gumičky, expandery, balanční podložky a plošiny, vaky s pískem a dnes stále atraktivnější novinky jako TRX (Training Resistance Exercise), Bosu, Gravity, Flowin aj. Čím více podnětů tělo dostane, tím více odpovědí musí být učiněno.

Funkční trénink je zábava, je maximálně efektivní a přináší velmi atraktivní výsledky za velmi krátkou dobu.

1.1 Význam funkčního tréninku

- **jedná se o lekci převážně aerobního charakteru**
- **dochází ke zvyšování všech složek tělesné zdatnosti**
 - obsahuje odporové cvičení – rozvoj silových schopností
 - srdeční frekvence se pohybuje v tréninkové zóně – rozvoj kardiovaskulární zdatnosti
 - zlepšení tělesného složení
 - zvýšení množství aktivní tělesné hmoty
 - redukce tukové hmoty (zvýšení BM, tělesné zdatnosti,...)
 - rozvoj flexibility
 - strečink
 - rozsah pohybu při jednotlivých cvicích (odporových)
 - rozvoj rovnovážných schopností a posílení HSSP

Pro zlepšení zdraví a snížení rizika vzniku metabolického syndromu a dalších onemocnění, doporučuje ACSM dospělé populaci provozovat:

- **PA (pohybová aktivita) střední intenzity 30 minut 5x týdně**
- **nebo intenzivní PA 20 minut 3x týdně**
- **odporový trénink 2x týdně, 8-10 cviků pro hlavní svalové skupiny a každý cvik 8-12 opakování**
- **cvičení pro rozvoj flexibility, balanční cvičení**

Pro rozvoj svalové síly i vytrvalosti současně doporučila ACSM (2006) **8-12 opakování s vysokou intenzitou**

- **počet sérií pro jednotlivé cviky se také liší podle intenzity a zdatnosti cvičenců**
- **pro každý cvik 1-3 série**

- začátečníkům stačí pro každý cvik jedna série
- zdatní cvičenci mohou zvládnout dvě i tři série
- více sérií je pro rozvoj svalové síly a vytrvalosti efektivnější
- **celková doba silového tréninku by však neměla přesáhnout 60 minut**

Pro rozvoj svalové síly i vytrvalosti je vhodné odporové cvičení izometrického nebo dynamického charakteru. Dynamický posilovací program, který zahrnuje koncentrickou i excentrickou kontrakci, se jeví z hlediska rozvoje svalové síly jako nejvhodnější. Izometrický trénink se dnes používá minimálně, své uplatnění má spíše při specializovaném tréninku například gymnastů nebo v rámci rehabilitace.

Další význam odporového cvičení:

- **zvýšení kostní denzity**
 - vertikální zatížení kloubů
 - nejlepší výsledky v působení na kostní hustotu vykazuje odporový trénink
- **metabolismus glukózy – inzulínová rezistence**
 - svalová kontrakce zvyšuje využití glukózy
- **hladina sérových lipidů**
 - poměr HDL a LDL cholesterolu
- **hypertenze**
 - odporový trénink střední intenzity může být vhodným doplňkem pohybových programů pro prevenci a léčbu hypertenze
 - lidé s hypertenzí by neměli posilovat staticky
- **obezita**
 - odporový trénink způsobuje větší nárůst tukuprosté a svalové hmoty, čímž zvyšuje hodnotu bazálního metabolismu
 - odporový trénink významně snižuje množství viscerálního tuku, který bývá spojován s rozvojem hypertenze, inzulínové rezistence a ischemické choroby srdeční

1.2 Kdo všechno cvičí při funkčním tréninku

Akce a reakce se neúčastní pouze svaly, ty by bez součinnosti nervo-svalového systému nevěděly, co mají dělat. Hlavním ředitelem je CNS (centrální nervová soustava), kde mozek a mícha zodpovídá za veškerou svalovou práci. CNS vnímá každou činnost jako celek, nikoliv jako součet izolovaných aktivit jednotlivých svalů. Proto je funkční cvičení tak prospěšné a důležité!

Pravidelné cvičení tohoto typu vede k vyšší svalové rovnováze, podporuje rovnoměrné zatížení a zdravý rozvoj svalových skupin. Tělo se zpevňuje, tvaruje, lepší se kondice, roste síla i vytrvalost...

1.3 Základní body, ze kterých funkční trénink vychází

- **3D model lidského těla, pohyb ve všech rovinách**
- **zapojení hlubokého stabilizačního svalstva**
- **vyrovnání dominancí laterality**

- **3D model - tři roviny**

- na lidské tělo se z anatomického a motorického hlediska musíme dívat ze tří různých rovin:
 - frontální - čelní
 - sagitální - boční
 - transversální - příčná
- v těchto rovinách se i tělo přirozeně pohybuje
- myšlenkou funkčního tréninku je tyto pohyby vždy spojovat a aplikovat ve všech třech rovinách
- funkční cviky budou většinou cviky celotělové, cviky, kde se zapojí větší množství segmentů těla nebo alespoň více svalových partií. I kdyby jen stabilizačně

- **Tělesné jádro - core**

- komplex svalů, vytvářející pomyslný box okolo bederní páteře, v oblasti břišní dutiny. Ohraničený hrudníkem a pánví
- funguje jako stabilizační místo pro jakékoliv přetížení, vychýlení těla z rovnováhy
- účastní se zde tyto svaly:
 - bránice (diaphragma)
 - příčný sval břišní (m. transversus abdominis)
 - vnitřní šikmé břišní svaly (m. obliquus abdominis) - někdy vynechávané
 - pánevní dno (diaphragma pelvis)
 - hluboké svalstvo páteře (mm. multifidi, rotatores)

1.4 Parametry funkčního tréninku

1. Počet opakování, velikost odporu

- čím vyšší je počet opakování, tím nižší musí být odpor, a naopak
- „1 opakování“ - maximální síla (ne objem, ani vytrvalost, ani rychlost)
- 6 – 12 opakování – objem
- 15 – 25 opakování – pro spalování, rýsování, silová vytrvalost
- HLÍDAT VYSPĚLOST JEDINCE A URČIT SPECIFICKÉ CVIČENÍ!!

2. Počet sérií

- více opakování, méně sérií, nebo méně opakování, více sérií – podle metod funkčního tréninku
- hlídat parametry: začátečník, pokročilý, rozvoj pohybových schopností (co rozvíjíme)

3. Interval odpočinku

- důležité jaký cíl volíme a čeho chceme dosáhnout – metody funkčního tréninku
- aerobní (dlouhodobé) x anaerobní cvičení (kratší dobu)
- čím více je v sérii zapojeno svalů, tím je potřeba většího odpočinku, nebo u koordinačně náročných cviků je potřeba většího intervalu odpočinku

4. Výběr cviků

- důležitá technika cviku!!!
- cviky hlavní (dřep, výpad, klik, rotace, skok, tlak, tah)
- cviky doplňkové (pomocné)

5. Počet cviků

- je výhodnější vykonat vyšší počet sérií s nižším počtem opakování cviků, nebo nižší počet sérií s vyšším počtem opakování cviků?

6. Pořadí cviků

- pořadí cviků ovlivňuje kvalitu tréninku
- velké svalové skupiny zařazujeme v tréninku na nejdříve
- max. sílu, rychlost, dynamiku zařazujeme před silovou vytrvalost a vytrvalost
- rychlé explozivní cviky zařazujeme na začátku (dřep s výskokem, trh...)
- komplexní cviky a cviky náročné na techniku zařazujeme mezi prvními

2 Zásady posilování

- **Zpevnit pánevní oblast a hluboký stabilizační systém – důležitá je fixace správné polohy**
 - nepřetěžovat bederní oblast páteře
 - kontrakce břišních svalů
 - pánev v přirozené poloze
 - kolena mírně pokrčená
 - hlava v prodloužení páteře
 - ruce v prodloužení paží
- **fázické svaly posilujeme nejdříve izometricky, až se zvýší klidové napětí svalu, zařadíme pomalé dynamické pohyby**
- **před posilováním uvolněte a protáhněte antagonisty**
- **protahujeme-li kontrakci antagonisty, již posilujeme agonisty – hlavně u začínajících jedinců**
- **obtížnost cviků a počet opakování volte podle zdatnosti cvičenců**
 - pozor na vysoký počet opakování na úkor techniky cvičení
- **důležitá je přesnost provedení**
- **neprovádět švihové pohyby**
- **klouby v neutrálním postavení**
- **posilovací cviky volte co nejjednodušší a provádějte je v co nejjednodušších polohách**
 - lépe zajistíte správné provedení
- **každý cvik by měl být prováděn v celém rozsahu pohybu**
- **důležitá je kontrola pomůcek**
- **vysvětlit a stále připomínat správnou techniku a dýchání**
- **postupujte od jednodušších cviků ke složitějším**
- **motivace cvičenců – verbální i neverbální**

3 Stavba lekce

1. **Průpravná část – zahřátí + rozcvička** – přibližně 10 minut, rozcvičení
2. Hlavní část
3. **Závěrečný strečink** – 4 – 7 min., uklidnění, závěrečné protažení a uklidnění

3.1 **Průpravná část – zahřátí + rozcvička**

3.1.1 Význam

Rozcvičku by měla obsahovat každá tréninková jednotka jakékoliv pohybové aktivity:

- **připravuje celá pohybový (svaly, klouby,...) a oběhový (kardiovaskulární a respirační) systém na následující zatížení**
- **jeho hlavním úkolem je předcházet zranění a zvyšovat efektivitu aerobního nebo odporového cvičení, které následuje**
- **pro instruktora je důležitým pro zjištění zdatnosti cvičenců**
- **psychologický efekt**

3.1.2 Působení

Při WU v těle probíhají fyziologické a psychické změny:

- **dochází k aktivizaci sympatického systému – *sympatiku***
- **V důsledku zvyšující se spotřeby kyslíku dochází k prohloubení dýchání a zvýšení srdeční frekvence**
 - zvyšuje se přívod kyslíku pracujícím tkáním
 - krev z trávicích orgánů se transportuje do pohybového aparátu a CNS
- **tělesná teplota se zvyšuje**
- **nervosvalová koordinace je efektivnější**
 - mobilizace většího počtu motorických jednotek, které se účastní na kontrakci po předchozí aktivaci rozcvičením
 - snižuje se riziko poranění muskuloskeletálního systému
- **ovlivnění glykogenolýzy**
- **spotřeba energetických fosfátových zdrojů**
- **vzniká mírná acidóza (vyšší hladina La), která ale zvyšuje toleranci na následnou zátěž**

3.1.3 Délka rozcvičky

- **ACSM (2006) uvedla, že intenzita zatížení během rozcvičení by měla být nízká**
 - prvních 5-10 minut jen 10-30 % $\dot{V}O_2R$, postupně se může zvyšovat až na dolní hranici doporučené tréninkové intenzity zatížení
 - intenzita zatížení by se měla pohybovat mezi 40 – 60% následné zátěže
- **provádět pohyby zaměřené na hlavní svalové skupiny**
- **využít všechny směry – laterální, frontální i vertikální**
- **zaměřit se na techniku cvičenců**
- **s větším zapojením paží zvyšujeme intenzitu cvičení**

- neprovádět technicky náročné pohyby, otočky, silové prvky omezeně
- bez pomůcek (běhy, vzpory, lezení,...)
- nebo s pomůckami (bosu, TRX,...)
- nezařazovat lunges, angličáky, tabata (velice intenzivní cviky)

3.1.4 Dynamické protažení

- důraz je kladen na svaly dolních končetin a bederní části páteře
- jeho úkolem je předcházet zranění
- zlepšit funkci kloubů
- protáhnout svaly
- zlepšit funkci receptorů a zpětnovazebnou kontrolu pohybů
- protahujeme hlavně – lýtkové svaly, svaly přední strany stehna, zadní strany stehna, zádové svaly
- provádíme dynamický strečink – aby nám TF neklesla zbytečně moc
- strečink ve stoji

3.1.5 Jak?

- **Klasicky**
 - běh kolem dokola + „školní rozcvička“ + posilovací cviky v závěru úvodní části
- **Funkční dynamický strečink**
 - aktivuje systém – mobilita, stabilita, síla, koordinace, zahřátí
 - možná náprava menších svalových asymetrií
 - jde o kvalitu, ne kvantitu = držení těla, technika
 - kombinace aktivního strečinku a dynamického zahřátí a posilování
 - umožňuje tělu přizpůsobit se požadavky při tréninku
 - zlepšení psychické a mentální přípravy – zvýšení soustředění a koncentrace
 - postupné zvyšování intenzity
- **PRAXE:**
 - chůze po špičkách, po patách (paže v upažení, v přepažení...)
 - chůze s přitažením kolene k hrudníku
 - v chůzi ruka křížem ke koleni
 - dotýkání špičky rukou v chůzi
 - ruce v předpažení + přednožování
 - výpady (i s rotací)
 - kašpar (postupně zrychlovat ☺)
 - různé lezení (vzpory, podpory)
 - mobilizační cviky (i s pomůckami – rollery, míče...)

3.2 Hlavní část

- cca 40 minut
- každý FT by měl obsahovat 6 základních cviků:
 - výpad, dřep, klik (vzpor), rotace, tah, tlak, skok

- cílem je být v tréninkové zóně
 - cca 60% MTR +
 - intenzita zatížení by se měla pohybovat v rozmezí mezi 60-80 % $\dot{V}O_{2max}$,
 - čím vyšší intenzita zatížení, tím vyšší tréninkový efekt
 - intenzita zatížení by se měla lišit podle úrovně tělesné zdatnosti
 - zatímco jedincům s nízkou úrovní tělesné zdatnosti ($\dot{V}O_{2max} < 40 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) je pro rozvoj aerobní zdatnosti dostačující cvičení při intenzitě 40-49 % $\dot{V}O_{2R}$ nebo MTR
 - jedinci s aerobní kapacitou vyšší než $40 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ vyžadují pro další rozvoj aerobní kapacity intenzitu zatížení minimálně 45 % $\dot{V}O_{2R}$
 - pro jedince s velmi nízkou úrovní tělesné zdatnosti je dostačující cvičení při intenzitě 30 % $\dot{V}O_{2R}$
 - přestože vyšší intenzita zatížení je pro zvýšení aerobní kapacity efektivnější, při vyšší intenzitě roste riziko kardiovaskulárních nebo ortopedických komplikací, zranění
 - příliš vysoká intenzita zatížení snižuje adherenci
 - příliš vysoká intenzita – špatná technika, únava,...
-
- možný také anaerobní trénink, ale pouze krátce (cca 1 min) – v rámci intervalového tréninku

3.2.1 Metody funkčního tréninku

- **Maximálního úsilí: 1 – 5 opakování, maximální síla, spíše stroje**
- **Opakovaného úsilí: 6 – 15 opakování, objem, spíše stroje**
- **Rychlostní: 1 – 10s zátěž, 2 – 4 min pauza, rychlost**
- **Kontrastní: max.síla + dynamika (6 dřepů + 20 dřepů s výskokem)**
- **Plyometrická: seskakování, vyskakování, 1 – 10 s zátěž, 2- 4 min pauza**
- **Silově vytrvalostní: 15 a více opakování, forma kruhového tréninku**
 - Kruhový trénink na stanovištích
 - počet opakování, velikost odporu: max. síla x vytrvalost
 - počet sérií (počet kol?)
 - interval odpočinku (40:20, 30:15, 60:30, 20:10, 30:30, od 10 opakování po 1 a zpět,) – rychlost x vytrvalost
 - výběr cviků – komplexní x jednoduché, základní x pomocné
 - počet cviků – podle počtu lidí, podle zdatnosti jedince, ...
 - pořadí cviků – „těžký“ cvik + dynamický cvik (s vlastní váhou apod.)
 - Každý sám:
 - * **Ve dvojici: Každý sám - stejný cvik**
 - Každý sám – těžký cvik + dynamický
 - Společné cvičení – pomáhají si
 - Kruhový trénink na místě (viz na stanovištích)
 - Nemusí být kruhový trénink (pokaždé jiný cvik)

3.2.2 Obsah hlavní části

- kruhový trénink na stanovištích
- kruhový trénink na místě
- skupinové cvičení ne kruhovým tréninkem

3.3 Závěrečný strečink

- slouží k závěrečnému uvolnění a relaxaci
- protažení všech posturálních svalů
- protažení všech zatížených svalů – urychlení regenerace – odplavení škodlivých látek ze svalů (katabolitů, La)
- provádíme statický strečink – kvalitnější protažení
- výdrž v protahovací poloze
- uvolňovací cvičení
- cvičení z jógy
- **nevhodné cviky**
 - úklon bez opory, překážkový sed
 - kobra, ...

4 Teoretické základy cvičení metody spirální stabilizace – cvičení s elastickým lanem

- Spirální stabilizace je originální metoda cvičení, kterou lze léčit poruchy páteře. Kromě léčebného charakteru má také význam preventivní a regenerační. Při správném vedení cviků lze tuto metodu využít i v kondičním tréninku.
- Cvičení posiluje oslabené svaly, protahuje svaly zkrácené, obnovuje kloubní pohyblivost, zajišťuje stabilitu v době klidu i během pohybu, procvičuje pohybové stereotypy (chůze, běh, práce, sport).

4.1 Hlavní zásady cvičení SPS

- V průběhu cvičení dbáme na dodržování všech zásad uvedených v této kapitole. To nám umožní provádět cvičení s maximální účinností.
 1. Cvičíme ve stoji
- Výjimkou jsou již zmíněné protahovací cviky prováděné v kleku nebo bolestivé stavy, při kterých můžeme zvolit polohu v sedu na židli.
- Ve vzpřímeném stoji vyvíjí naše tělo intenzivní tlak na chodidla. Informace o velikosti tlaku na plošku nohy předávaná do mozku má zásadní význam pro tvorbu ochranného svalového napětí břišní stěny, které se podílí na stabilizaci bederní a hrudní páteře. Ve stoji je tedy přirozený tonus břišní stěny vyšší než v sedu. Ve stoji na jedné noze je požadavek na zvýšení tonu břišních svalů ještě naléhavější a narůstá také působením vnější síly (elastického lana) mírně nás vychylující z rovnováhy.

2. Cvičíme bez obuvi

- V oblasti chodidla se nachází množství receptorů, které snímají informaci o poloze těla a velikosti tlaku na plošku nohy.

3. Střídáme aktivní a pasivní pozici těla

- Nesoustředíme se pouze na zpevnění svalů v aktivní pozici, ale také na uvolnění v pasivním stoji. Střídání tlaku a odlehčení způsobené střídavou aktivitou paravertebrálních svalů je oním žádoucím mechanismem umožňujícím výměnu kapalin mezi ploténkami a okolními tkáněmi, jejich výživu a regeneraci.

4. Koordinace pohybu

- Zpevnění při přechodu do aktivní pozice provádíme zesponu nahoru, tedy od pánve k ramenům a vyrovnanému postavení hlavy. Relaxujeme od záhlaví směrem dolů po páteři.
- Postup od sponu v průběhu přechodu do aktivní pozice usnadňuje kontrolu polohy pánve, pletence ramenního a hlavy. Naopak uvolnění šíje a ramen snáze navodí relaxaci svalů trupu a nohou.

5. Cvičíme malou silou s velkým rozsahem pohybu

- Síla vždy odpovídá nejslabšímu článku pohybového řetězce (oslabený sval, poškozený kloub). Pokud bychom nerespektovali tento princip, dojde ke vzniku náhradního pohybového stereotypu, který přemostí nejslabší článek pohybového řetězce. Oslabený sval či poškozený kloub pak nemá možnost rehabilitace a obnovy plně funkčního stavu. Rozsáhlé pohyby končetin vyžadují dobrou koordinaci pohybu a polohy v rámci pánevního či ramenního pletence, což je jedna ze základních podmínek fungování spirálních svalových řetězců.

6. Cvičíme pomalu a plynule

- Pomalý pohyb umožňuje kontrolu správného provedení i výsledné pozice. Snažíme se setrvat co nejdéle v pohybu stabilizovaném spirálovými řetězci, proto provádíme pohyb plynule, bez delších výdrží.

7. Kontrolujeme správnost provedení a účinku cvičení

- Základním projevem efektivitv cvičení je účast páteře na pohybu končetin. Vnější projevem je útlum paravertebrálních svalů na jedné straně a aktivace břišní stěny na straně druhé.

8. Postupujeme od cviků jednoduchých ke složitějším

- Nejprve je nutné zvládnout precizně základy pohybu, proto začínáme se cvičením cviků symetrických, jednodušších z pohledu koordinace polohy a pohybu jednotlivých částí těla. S nácvikem všech cviků začínáme v jejich základní variantě. Teprve po zvládnutí základního provedení pokračujeme ke cvičení ve stoji na jedné noze a posléze ke cvičení v nejučinnější formě, v chůzi na místě, kdy dynamicky střídáme stojnou nohu.

9. Intenzitu cvičení přizpůsobujeme aktuální kondici

- Cvičíme vždy v nebolestivém rozsahu, cvičení provádíme přiměřenou silou a intenzitou s ohledem na možnou únavu.

5 Praxe

5.1 Výpad

• **Technika**

- rovná záda (přirozená křivka páteře)
- neustále se “vytahovat nahoru”
- přední koleno je ideálně nad kotníkem, nepřesahuje přes špičku
- zadní DK je pokrčená, koleno je těsně nad zemí
- kolena jsou v ose (kotník – koleno – kyčel)
- chodidla míří dopředu, zadní chodidlo se opírá o prsty, přední chodidlo je celé na podložce
- paže podél těla, nebo ruce v bok



• **Chyby**

- prohnutá bedra, shrbená (kulatá) záda, vysazené boky (kyčle) do stran
- koleno přední DK je před špičkou
- pata přední nohy je nad zemí (opora pouze o prsty)
- koleno zadní nohy je opřené o podložku
- kolena se vtáčejí dovnitř
- zadní chodidlo je vytočené ven, nebo vtočené dovnitř

• **Varianty**

- **výpad vpřed** – ze stoje vykročit dopředu jednou nohou, klesnout dolů. V ideálním případě pokračovat v pohybu vpřed druhou DK. Není vhodné vracet se zpět do stoje (při nedostatečném odrazu přední DK zpět do základní pozice obvykle dochází k prohnutí beder!!)
- **výpad vzad** – ze stoje vykročit vzad jednou nohou, klesnout dolů. Z této pozice je možné se vrátit zpět odrazem zadní DK vpřed – nemělo by dojít k předklonu!!
- **výpad do stran** – ze stoje ukročit do strany a:
 - rozložit váhu rovnoměrně na obě DK
 - přenést váhu na DK, která udělal krok do strany (stojná noha se propíná v koleni – opora chodidla o podložku) – podřep úožný
 - váhu nechat na stojné noze (DK, která provedla krok je natažená – opora chodidla o podložku) – podřep úožný

• **Provedení**

- pohybu – výpady vpřed se pohybují vpřed, výpady do strany se pohybují do stran, vzad se nepohybují!!
- hmoty
- výpady se zátěží (jednoruční činky, osa)
- výpady s doprovodnými pohyby paží
- výpady na/s pomůckami (BOSU, TRX, medicinbaly, powerbagy, kettlebells a další)

5.2 Dřep

• Technika

- hlava je v prodloužení páteře, pohled cca 1,5 – 2 m dopředu na zem
- rovná záda (přirozená křivka páteře)
- výchozí pozice je stoj rozkročný, tzv. kyčelním ohybem a krčením kolen klesají hýždě dolů
- pohyb je rovnoměrný, uvědomělý
- hýždě jsou na úrovni kolen (stehna jsou vodorovně s podložkou)
- kolena jsou nad kotníky a v ose: prsty u nohou - kotníky – kolena – kyčle
- obě chodidla jsou celou dobu na podložce – pevná opora o kloub pod palcem, malíčkem a o patu
- od chodidel se odtlačovat nahoru (myšlenka „odraz do výskoku“)
- paže předpažené, případně předpažené skrčmo



• Chyby

- hlava v záklonu, nebo v předklonu
- shrbená (kulatá) záda, prohnutá bedra, přílišný předklon
- příliš vysazené hýždě, nebo podsazená pánev
- není udržena osa: prsty – kotníky – kolena – kyčle
 - prsty jsou vytočeny příliš ven
 - kotníky jsou vpadnuté dovnitř
 - kolena se stáčí dovnitř (X), nebo příliš ven (O), kolena přesahují přes špičku
- hýždě nedostatečně klesnou dolů (v kolenou je úhel víc jak 90°)
- paty jsou vzdáleny od podložky

• Varianty

- hluboký dřep – hýždě klesnou pod úroveň kolen
- široký dřep (sumo dřep) – výchozí pozice je široký stoj rozkročný, špičky jsou více vytočeny ven (kvůli zachování osy)

• Provedení

- hmity v dolní pozici
- výdrž ve dřepu
- dřep s výskokem
- dřep na jedné noze
- dřep s osou (čelní dřep, zadní dřep, dřep ve vzpažení (s činkou nad hlavou))
- dřep s jednoručními činkami
- dřep na/s pomůckami (BOSU, TRX, medicinbal, powerbag, kettlebell...)

5.3 Klik (podpor, vzpor)

• Technika

- dlaně pod rameny, prsty roztažené, ukazováček míří dopředu, odtlačovat se od podložky směrem nahoru
- paže propnuté, loketní jamky jsou nasměrovány k sobě
- hlava v prodloužení páteře, pohled cca 30 cm před dlaně
- přirozená křivka páteře
- DK propnuté, zpevněné
- opora o špičky mířící dopředu



• Chyby

- zaťaté dlaně v pěst, prsty vtočené k sobě
- „zamčené“ lokty
- hlava v předklonu (pohled pod sebe), nebo v záklonu (pohled daleko před sebe)
- záda vyhrbená, nebo prohnutá v bedrech, „propadnutí“ mezi lopatkami
- hýždě vysazeně, nebo podsazená pánev
- „zamčená“ kolena
- opora o špičky, které míří různě do stran

• Varianty

- vzpor ležmo zaměřený na posílení CORE
- silový vzpor ležmo – snaha zatnout všechny svaly těla

• Provedení

- bočný vzpor ležmo
- ručkování do stran ve vzporu ležmo
- lezení před/vzad ve vzporu ležmo
- ve vzporu ležmo zvedání protilehlých končetin a jiná práce končetin
- vzpor vzadu ležmo
- lezení v „raku“ vpřed i vzad
- vzpor ležmo s/na pomůckami (gymball, medicinbal, TRX, BOSU, bradla, jednoruční činky, ViPR – posilovací tubus, Flowin a další)
- a další...



5.4 Rotace

- především rotace trupu (rotace páteře)
- zajistit pevnou oporu nerotované části těla
- rotace ve výpadu, vzporu, podporu, v lehu pokrčmo a další
- existují cviky, kde je vhodné rotaci zabránit, a tím dojde k většímu zapojení CORE

5.5 Tah, tlak

Tlak

- důležitá je pevná opora (chodidel, dlaní...), využít co největší plochu opor
- záda nehrbit, udržet přirozenou křivku páteře
- cvičit s myšlenkou, že „sebe odtlačuji“
- v krajní poloze „nezamykat“ klouby
- leg-press, tlak činkou nad hlavou, kliky, vyhazování medicinbalu nad hlavu ze dřepu, dřepy!!, mrtvý tah!!, výpady!! Apod.

Tah

- jedná se o veškeré cviky, kdy něco táhneme (taháme) – něco držíme v rukou
- důležitý je pevný úchop, palec v opozici
- nezalamovat zápěstí (je v prodloužení předloktí), důležitá je centrace ramenního kloubu
- záda nehrbit, udržet přirozenou křivku páteře
- cvičit s myšlenkou, že „sebe přitahuji“, ne že „tahám k sobě“
- cvičení na kladkách, mrtvý tah, cvičení s/na TRX, cvičení s lany, s expandéry, s činkami...

5.6 Skok

- skoky charakterizujeme větším prostorovým rozsahem a větším svalovým úsilím
- uvědomělý pohyb
- doskok s tlumením dopadu
- při skoku/poskoku je vhodné zařadit i doprovodnou práci paží
- je náročnější forma (varianta) daného cviku (větší nároky na fyzickou kondici i koordinaci)
- vhodné pro fyzicky zdatné jedince a sportovce
- nevhodné pro osoby s nadváhou (obezitou), pro osoby se srdečními obtížemi, pro málo zdatné jedince

6 Použitá literatura

FORMÁNKOVÁ, Soňa. Základní gymnastika - názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná). Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. Skripta. ISBN 80-244-1061-3.

MUCHOVÁ, Marta a Karla TOMÁNKOVÁ. *Cvičení na balanční plošině*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN isbn9788024729480.

SMÍŠEK, Richard, Kateřina SMÍŠKOVÁ a Zuzana SMÍŠKOVÁ. Spirální stabilizace páteře: léčba a prevence bolestí zad: metoda SPS - Spirální stabilizace páteře: stabilizace páteře a celého těla spirálními svalovými řetězci : systém výuky, léčby, regenerace, prevence, organizace rehabilitační péče. 5., rozš. vyd. [Praha]: Richard Smíšek, 2014. ISBN 978-80-87568-42-2.

Aplikace statického a dynamického strečinku - aplikace strečinku. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity | MUNI SPORT* [online]. Copyright © 2011 [cit. 20.4.2020]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/strecink/?stranka=aplikace-strecinku&podstranka=staticky>


Hlavní zásady cvičení SPS | Spirální stabilizace | Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. *Informační systém* [online]. Copyright © 2018 Masarykova univerzita [cit. 15.6.2020]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js18/spiralni_stabilizace/web/pages/08-zasady_cviceni.html

7 Přílohy

- Seznam příloh:
 1. Cvičební jednotka č. 1 tělocvična - Kruhový trénink
 2. Cvičební jednotka č. 2 tělocvična - Kruhový trénink
 3. Cvičební jednotka č. 3 tělocvična - Kruhový trénink
 4. Cvičební jednotka č. 4 tělocvična - Kruhový trénink
 5. Cvičební jednotka č. 5 tělocvična - Kompenzační trénink na foam válcích 4
 6. Cvičební jednotka č. 6 tělocvična – SM system 1
 7. Cvičební jednotka č. 7 tělocvična – SM system 2
 8. Cvičební jednotka č. 8 tělocvična – SM system 3
 9. Cvičební jednotka č. 9 doma - Kruhový trénink
 10. Cvičební jednotka č. 10 doma – Intervalový trénink
 11. Cvičební jednotka č. 11 doma - TABATA trénink
 12. Cvičební jednotka č. 12 doma – Intervalový trénink

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 1 TĚL

Materiální zajištění: Bosu, medicinbal, gymnastický míč, overball, jednoruční činky, atletický žebřík, TRX

Čas min	Obsah
	<ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink s náčiním
10 min	<p>Úvodní a průpravná část</p> <ul style="list-style-type: none"> Zahřátí a rozcvičení Funkční dynamický strečink <ol style="list-style-type: none"> Chůze, kroužení paží vpřed Chůze na patách, kroužení paží vzad Chůze → střídat výpad vpřed pravou, pokrčit předpažmo dlaně spojit, rotace trupu vpravo → výpad vpřed levou, pokrčit předpažmo dlaně spojit, rotace trupu vlevo Chůze, upažit → výkrok vpřed pravou, zanožit levou, hluboký předklon, předpažit levou, dlaně na zem → výkrok vpřed levou, zanožit pravou, hluboký předklon, předpažit pravou, dlaně na zem Stoj spatný, hluboký předklon, dlaně na zem → ručkováním vzpor ležmo, výdrž 2 sec → chůzí vpřed do vzpor stojmo
	<p>Hlavní část:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink 10 stanovišť Zátěž 40 sec, odpočinek 20 sec. Celkem 3 kola 1. Mírný stoj rozkročný na Bosu (balančním výstupku) → dřep - pokrčit předpažmo, dlaně spojit a zpět <div data-bbox="590 1534 853 1881">  </div>

35 min

2. Stoj - pokrčít předpažmo, předloktí vzhůru, v rukách medicinbal → přehazovat medicinbal z ruky do ruky



3. Leh - pokrčít přednožmo - předpažit poníž, dlaně na stehna (nad kolena) → tlak dlaní do stehna a stehna do dlaní → výdrž



4. Vzpor ležmo, nohy zavěšené na TRX → klik a zpět



5. Leh na břiše mírně roznožený - skrčit upažmo povýš, v dlaních overball, čelo na zem → předávání si overballu nad hlavou a nad hýžděmi



6. Běh střídmonož v atletickém žebříku

7. Mírný stoj rozkročný - vzpažit, v dlaních jednoruční činky → podřep zánožný pravou (výpad vzad) - připažit → mírný stoj rozkročný - vzpažit → podřep zánožný levou - připažit (výpad vzad), → mírný stoj rozkročný – vzpažit



8. Leh na míči pokrčmo - pravá ruka v týl, levou předpažit → rotace trupu vpravo → předklon (flexe trupu) k pravému kolenu → návrat zpět → výměna stran



9. Vzor ležmo, výdrž





10. Stoj - předpažit (zavěšení za TRX), dlaně drží TRX → přitáhnout se do stoje - skrčit připažmo



10 min	<p>Závěrečná část:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Závěrečná relaxace, strečink; každý cvik zopakovat 3x 2. Leh na zádech, nádech a výdech do břicha 3. Leh na zádech - skrčit přednožmo vzhůru pravou, rukama obejmout koleno, tlak kolena do rukou → vyměnit 4. Sed - hluboký rovný předklon 5. Sed zkřížný skrčmo, pravou vpřed → vzpažit pravou, připažit levou → úklon vpravo → vyměnit 6. Sed zkřížný skrčmo, levou vpřed → skrčit upažmo povýš, ruce v týl → předklon hlavy 7. Sed zkřížný skrčmo, pravou vpřed → skrčit vzpažmo pravou, předloktí dolů, pokrčit vzpažmo levou dlaň na pravý loket → mírný tlak lokte proti dlani a naopak, protažení zadní strany paže → vyměnit 8. Stoj na pravé - skrčit přinožmo levou, pata vzad, pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nártem do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany
--------	---

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 2 TĚL

Materiální zajištění: Bosu, gymnastický míč, jednoruční činky, atletický žebřík, TRX, overball

Čas min	Obsah
	<ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink s náčiním
5 min	Úvodní část <ul style="list-style-type: none"> Zahřátí Atletický žebřík <ol style="list-style-type: none"> Chůze, kroužení paží vpřed Chůze na patách, kroužení paží vzad Proběhnutí atletického žebříku Skoky po pravé Skoky po levé Další variace klusu v atletickém žebříku
5 min	Průpravná část <ul style="list-style-type: none"> Rozcvička – každý cvik 5 opakování Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo Stoj rozkročný - připažit → kroužení ramen vpřed a vzad Stoj rozkročný - vzpažit → hluboký předklon, dlaně na zem → zpět Stoj rozkročný, hluboký předklon - dlaně na zem → pokrčením pravé podřep únožný levou, dlaně na zem → zpět do výchozí polohy Výměna stran Sed roznožný, hluboký předklon k pravé a levé noze Sed roznožný - upažit → hluboký úklon k pravé noze, vzpažit levou, výdrž Výměna stran „Zdravý“ překážkový sed pravou - hluboký předklon Výměna stran
	Hlavní část: <ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink 10 stanovišť Zátěž 35 sec, odpočinek 15 sec. Celkem 3 kola 1. Mírný podřep rozkročný na BOSU (balanční úseč) - připažit, činky v rukou → hluboký podřep, skrčit připažmo a zpět <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

35 min

2. Leh na BOSU (balanční úseči) porčmo, výdrž



3. Vzpor ležmo → střídavě vzpažit pravou a levou



4. Leh na břicho na gymnastickém míči mírně roznožný - pokrčit předpažmo → pokrčit upažmo



5. Mírný podřep rozkročný na 2 BOSU (balanční kopule) - připažit → hluboký podřep rozkročný



6. Skákání přes švihadlo snožmo, střídmonož

7. Mírný stoj rozkročný – pokrčit předpažmo, vzhůru, dlaně drží TRX → skrčit předpažmo, předloktí vzad – posilování tricepsu



8. Leh na zádech – pokrčit přednožmo, overball pod hýždě – pravá ruka v týl, levou předpažit → rotace trupu vpravo → předklon (flexe trupu) k pravému kolenu → návrat zpět → výměna stran





9. Podpor na předloktích ležmo → mírně pokrčit kolena, výdrž



10 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Závěrečná relaxace, strečink; každý cvik zopakovat 3x <ol style="list-style-type: none"> 1. Leh na zádech, nádech a výdech do břicha 2. Leh na zádech – vzpažit → vytahování se pažemi a patami 3. Leh na zádech - skrčit přednožmo vzhůru pravou, rukama obejmout koleno, tlak kolena do rukou → vyměnit 4. Sed, hluboký rovný předklon – výdrž 5. Vzpor klečmo → vyhrbit → mírně prohnout 6. Vzpor klečmo prohnutě – paže v prodloužení trupu 7. Stoj spojný - vzpažit → levou skrčit vzpažmo, dlaň na rameno, pravou pokrčit vzpažmo, dlaň na loket levé → protažení zadní strany paže → výměna stran 8. Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo – protažení trapézu 9. Stoj na pravé - skrčit přinožmo levou, pata vzad, pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nártem do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany
--------	--

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 3 TĚL

Materiální zajištění: Bosu, TRX, švihadlo, jednoruční činky

	Obsah <ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink s náčiním
5 min	Úvodní část <ul style="list-style-type: none"> Zahřátí švihadlo <ol style="list-style-type: none"> Skákání snožmo Skákání střídmonož Skoky po pravé Skoky po levé Skoky vzad „Vajíčka“ vpřed
5 min	Průpravná část <ul style="list-style-type: none"> Rozcvička – každý cvik 5 opakování <ol style="list-style-type: none"> Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo Stoj rozkročný - vzpažit → kroužení paží, L vpřed, P vzad Stoj - vzpažit → hluboký předklon, dlaně na zem → zpět Stoj rozkročný, hluboký předklon - dlaně na zem → pokrčením pravé podřep únožný levou, dlaně na zem → zpět do výchozí polohy Výměna stran Vzpor podřepmo zánožný pravou → tlak pánve k zemi Výměna stran Sed roznožný, hluboký předklon k pravé a levé noze „Zdravý“ překážkový sed pravou - hluboký předklon Výměna stran
	Hlavní část: <ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink 12 stanovišť Zátěž 30 sec, odpočinek 10 sec. Celkem 3 kola <ol style="list-style-type: none"> Výpad vzad na 2 BOSU → přeskakování ve výpadu <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

2. Posilování zad na TRX: stoj mírně rozkročný – předpažit, zavěšení na TRX → upažit mírně pokrčmo



3. Leh na zádech - pokrčit přednožmo pravou – upažit dolů levou, vzpažit pravou → tahem se dotknout pravou rukou levé špičky



4. Výměna stran

5. Vzpor ležmo → nohy na BOSU (balanční plošině)



6. Hluboký dřep rozkročný – předpažit povýš, chytit TRX → přitahem a srčením paží stoj rozkročný



35 min

7. Skipink na BOSU (balančním výstupku)



8. Mírný podřep rozkročný na BOSU (balanční plošina) - připažit, činky v rukou → upažit



9. Sed na BOSU (balančním výstupku) pokrčmo – mírně pokrčit předpažmo zevnitř → rovný náklon vzad



10. Podpor na předloktí vpravo ležmo na BOSU (balančním výstupku) → výdrž



11. Výměna stran

12. Leh na břiše mírně roznožný - skrčit upažmo povýš, dlaně směřují k sobě, čelo na zem
→ vzeprení na předloktích, hlava v prodloužení trupu max 10 cm nad zem, výdrž




Závěrečná část:

- Závěrečná relaxace, strečink; každý cvik zopakovat 3x
- 1. Leh na zádech – vzpažit → vytahování se pažemi a patami
- 2. Leh na zádech - skrčit přednožmo vzhůru pravou, rukama obejmout koleno, tlak kolena do rukou → vyměnit
- 3. Leh na zádech – pokrčit upažmo → s výdechem položit nohy vpravo a hlavu otočit vlevo → s dalším výdechem zpět → vyměnit strany
- 4. Sed, hluboký předklon – výdrž
- 5. Vzpor klečmo prohnutě – paže v prodloužení trupu
- 6. Stoj spojný - vzpažit → levou skrčit vzpažmo, dlaň na rameno, pravou pokrčit vzpažmo, dlaň na loket levé → protažení zadní strany paže → výměna stran
- 7. Stoj na pravé - skrčit přinožmo levou, pata vzad - pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nárt do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany
- 8. Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo – protažení trapézu
- 9. Stoj rozkročný, připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo – protažení trapézu

10 min

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 4 TĚL

Materiální zajištění: stacionární kolo, BOSU

Čas min	Obsah <ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink
10 min	Úvodní část: <ul style="list-style-type: none"> Zahřátí <ul style="list-style-type: none"> * Jízda na stacionárním kole v rytmu hudby
5 min	Průpravná část <ul style="list-style-type: none"> Rozcvička – každý cvik zopakovat 5x <ol style="list-style-type: none"> Stoj mírně rozkročný → hlava rovně → předklon hlavy → záklon hlavy → hlava rovně Stoj mírně rozkročný - vzpažit → kroužit levou vzad, pravou vpřed → výměna stran Stoj mírně rozkročný - upažit → rotace trupu a hluboký předklon, pravá ruka se dotkne levé nohy → vzpřim a druhá strana Podřep úložný levou - ruce v týl → přenést váhu vlevo → podřep úložný pravou, ruce v týl → přenést váhu vpravo Klek na levé (pravé) → přenos hmotnosti na pravou (levou) pohybem pánví vpřed Klek na pravé (levé) → skrčit → uchopit za nárt, přitáhnout k hýždím → přenos hmotnosti na levou (pravou) pohybem pánví vpřed Vzpor ležmo → pravou rukou upažit a dál rotace do bočního vzporu → zpět a výměna stran Podpor ležmo na předloktích prohnutě
	Hlavní část: <ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink 12 cviků Zátěž 35 s, pauza 15 s Celkem 3 kola 1. Dřep na bosu (může být i s výskokem) <div data-bbox="566 1610 865 2007" data-label="Image">  </div>

35 min

2. Podřep - pokrčit připažmo, držet bosu v rukou → podřep - vzpažit, držet bosu v rukou nad hlavou → zpět



3. Sed pokrčmo na bosu (nohy na podložce) - ruce v týl → rotace trupu a předklon k pravému kolenu → zpět a druhá strana



4. Na bosu podpor na předloktí ležmo → výdrž



5. Vzpor klečmo na bosu → vzpažit levou, zanožit pravou → zpět a druhá strana



6. Stoj na bosu levou, pravou skrčit přednožmo vzhůru, ruce v bok → výpad vzad pravou nohou → zpět

7. Stoj na bosu pravou, levou skrčit přednožmo vzhůru, ruce v bok → výpad vzad levou nohou → zpět



8. Běh na bosu (může být i skipping)



9. Podřep, vzpažit, držet bosu nad hlavou → podřep, skrčit vzpažmo, držet bosu za hlavou → zpět



10. Sed pokrčmo na bosu (nohy nad podložkou), předpažit → výdrž



11. Vzor klečmo, nohy na bosu → zvednout kolena od podložky (max 10 cm) → výdrž



12. Leh na břicho na bosu, vzpažit zevnitř → zpevnit trup, neprohýbat, výdrž



Závěrečná část:

- Závěrečná relaxace, strečink, každý cvik opakovat 3x
 1. Stoj mírně rozkročný, pravá ruka v bok, levou vzpažit → úklon trupu vpravo → výdrž → zpět a druhá strana
 2. Stoj mírně rozkročný - vzpažit → hluboký ohnutý předklon → vzpřim
 3. Stoj na pravé, skrčit přímožmo levou, pata vzad, pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nártem do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany
 4. Vzor klečmo, prsty směřují ke kolenům → přenášet váhu dopředu, dozadu
 5. Vzor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
 6. Sed roznožný skrčmo pravou (levou) → předklon trupu k natažené noze
 7. Sed → ohnutý předklon → zpět
 8. Sed zkřížný (turecký sed) → předpažit skrčmo pravou (levou), dlaň položena na rameno levé, předpažit pokrčmo levou (pravou), uchopit loket pravé (levé)
 9. Sed zkřížný, ruce v týl, hlava rovně, nádech → výdech, předklon hlavy, lokty k hlavě → zpět
 10. Stoj mírně rozkročný - zapažit poníž, prsty propletené → hluboký ohnutý předklon → vzpřim

5 min

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 5 TĚL

Materiální zajištění: FOAM válece

	<p>Obsah</p> <ul style="list-style-type: none"> Kompenzační cvičení zaměřené na posílení HSSP
5 min	<p>Úvodní část</p> <ul style="list-style-type: none"> Teoretické základy cvičení s foam válcem Nácvik správného bráničního dýchání
	<p>Průpravná část</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozcvička – každý cvik 5 opakování <p>1. Mírný podřep rozkročný, neutrální pozice páteře – předpažit dolů, ruce na válec → postupně ohnutý hrudní a pak i bederní předklon, válec rolovat po stehnech dolů, pozvolný napřím</p> <div data-bbox="347 963 582 1274" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="675 958 912 1274" data-label="Image"> </div> <p>2. Mírný podřep rozkročný – vzpažit zevnitř, válec v rukách, vytažení z páteře, ramena dolů → pomalá rotace trupu vpravo a vlevo, hlava doprovází pohyb</p> <div data-bbox="344 1429 595 1758" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="663 1429 924 1771" data-label="Image"> </div>

<p>10 min</p>	<p>3. Mírný podřep rozkročný – vzpažit zevnitř, válec v rukách, vytažení z páteře, ramena dolů → pozvolný úklon vpravo a vlevo</p> <div data-bbox="349 394 601 725"> </div> <div data-bbox="716 394 962 719"> </div>
	<p>Hlavní část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomalé cvičení na HSSP s použitím válců • Počet opakování dle zdatnosti cvičenců <p>Dohlížet na správnou techniku provedení jednotlivých cviků</p> <p>1. Mírný podřep rozkročný, chodidla na šířku pánve, neutrální pozice páteře – předpažit dolů, ruce na válec → rolováním válce po stehnech mírný podřep rozkročný → a zpět</p> <div data-bbox="341 1095 574 1406"> </div> <div data-bbox="652 1095 885 1402"> </div> <p>2. Mírný podřep zánožný pravou, nárt leží na válci – připažit → rolováním válce vzad výpad vzad – předpažit → zpět do mírného podřepu na levé, pokrčit přinožmo pravou, špičky prstů na válci – připažit</p> <div data-bbox="344 1610 596 1942"> </div> <div data-bbox="732 1610 981 1937"> </div>

350min

3. Vzpór klečmo, kolena na válci - vytažení z páteře, neutrální pozice páteře, kolena pod pánev, dlaně pod ramena, ramena dolů → postupně střídavě vzpažit pravou a levou



4. Vzpór klečmo, kolena na válci - vytažení z páteře, neutrální pozice páteře, kolena pod pánev, dlaně pod ramena, ramena dolů → s výdechem rolováním válce, přitažení kolen mezi dlaně a zpět



5. Vzpór klečmo, dlaně na válci - vytažení z páteře, neutrální pozice páteře, kolena pod pánev, dlaně pod ramena, ramena dolů → zvednout pánev do vzporu podřepmo vysazeně, rovná záda, výdrž



6. Sed na válci pokrčmo – předpažit zevnitř - vytažení z páteře, neutrální pozice páteře, celá chodidla na zemi → mírný náklon vzad, stále rovná záda, výdrž



7. Sed skrčný, chodidla u sebe – skrčit vzpažmo zevnitř, špičky prstů se dotýkají - vytažení z páteře, neutrální pozice páteře, ramena dolů, válec za tělem, válec se dotýká týl, hrudní páteř a křížová páteř → pomalá rotace trupu kolem válce vpravo a poté vlevo



8. Vzpor klečmo, kolena na válci, vytažení z páteře, neutrální pozice páteře, ramena nad dlaněmi, hlava v prodloužení páteře → klik a zpět



9. Leh na válci, pokrčit přednožmo – upažit dolů, dlaně se lehce opírají o zem, neprohýbat se v bedrech → pomalu přinášit pravou a vzpažit dolů pravou → pozvolna vystřídat



10. Leh na válci – přednožit – upažit dolů, dlaně se lehce opírají o zem, neprohýbat se v bedrech → pomalu leh vznesmo a zpět



11. Leh, pokrčít přednožmo – pokrčít připažmo zevnitř, vytažení z páteře, neprohýbat se v bedrech → válec na kolenou, malíkové hrany dlaní na válci → tlak kolen a paží proti válci, výdrž



Závěrečná část:

- Závěrečná relaxace, strečink; každý cvik zopakovat 3x
1. Leh na zádech, skrčít přinožmo pravou – pokrčít připažmo zevnitř → přitáhnout koleno k hrudníku → výdrž, poté vystřídat strany



2. Leh pokrčmo – skrčít upažmo, ruce v týl, válec pod hrudní páteří v oblasti pod lopatkama → pomalý hrudní záklon přes válec – výdrž, hlava se nezaklání, neprohýbat v bedrech







3. Vzpor klečmo, dlaně na válci → rolováním od těla vzpor klečmo prohnutě, hrudník tlačit k zemi, výdrž



10 min	<p>4. Sed roznožný – pokrčit připažmo, dlaně na válec, vytažení z páteře, neutrální pozice páteře → rolováním od těla hluboký rovný předklon, paže na válci a zpět</p> <div data-bbox="384 407 740 669" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="828 416 1182 678" data-label="Image"> </div> <p>5. Mírný podřep přednožný pravou pokrčmo, chodidlo na válci – připažit → mírným rolováním válce vpřed a vzad masírovat chodidlo → výměna</p> <div data-bbox="647 837 916 1193" data-label="Image"> </div>
--------	--

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 6 - SM SYSTÉM 1

Materiální zajištění: lana SM systém

	Obsah: Spirální stabilizace
10 min	<p>Úvodní část:</p> <ul style="list-style-type: none"> Teoretické zásady cvičení
	<p>Hlavní část:</p> <p>1. Tah oběma pažemi vzad s pokrčenými lokty</p> <ul style="list-style-type: none"> Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, dlaně směřují dolů, lopatky vytažené vpřed, svésíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; bradu zasouváme vzad; přitáhneme lopatky k sobě, dozadu dolů; ruce a předloktí jsou zcela uvolněné a zůstávají v prodloužení elastického lana. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2. Tah oběma pažemi vzad s rotací předloktí zevně</p> <ul style="list-style-type: none"> Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, dlaně směřují dolů, lopatky vytažené vpřed, svésíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; bradu zasouváme vzad; přitáhneme lopatky k sobě, dozadu dolů; dlaně se vytáčejí vzhůru, předloktí do stran <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

30 minut

3. Boční tah jednou paží

- Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, cvičící ruka leží uvolněná překřížená před tělem, lopatka cvičící paže vytažena vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev, cvičící rukou táhneme stranou a vzhůru, lopatku cvičící paže táhneme dozadu a dolů, ramena klesají dolů, záhlaví táhneme nahoru. Cviky opakujeme v různých úrovních.



4. Z aktivního předpažení pomalý pasivní tah oběma pažemi vzad

- S nádechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; paže v předpažení → s výdechem natažené paže pomalu protahujeme směrem dozadu; bradu zasouváme mírně vzad, zvedáme záhlaví; lopatky se posouvají k sobě, dozadu dolů, předloktí rotuje zevně



5. Kruhy oběma pažemi, přitažení hrudníku k pánvi

- Zpevníme hýždě → paže zdviháme vzadu, lokty a dlaně tlačíme co nejdále nazad, zahájíme pomalu výdech → paže dotáhneme až do úplného vzpažení, prohlédneme dolů a přitáhneme bradu k hrudní kosti → hrudník pomalu přitahujeme dolů k pánvi, paže zůstávají na místě → hrudník zůstává ve sklopení, paže pomalu dokončují dolní část kruhu → konečné postavení, relaxace, nádech.



6. Kruhy oběma pažemi, přitažení hrudníku k pánvi, protažení do předklonu

- Princip cvičení je úplně stejný jako u předchozího cviku. Ve výchozím postavení mírný stoj rozkročný, jedna noha vřed → v poslední fázi s pokrčením zadního kolena klesáme dolů, přední noha je propnuta.



7. Protažení pánve vpřed v pozici v kleče

- Tento cvik opakujeme s posunutím pravého kolena vpřed.
- Klek sedmo, hrudník na kolena, paže v připažení, levé koleno je cca o 10 cm vpředu, nádech → s pomalým výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáme pánev, pak postupným rolováním obratel po obratli vyrovnáme hrudník do zadní osy; poslední se vyrovnává hlava (pozor nezaklánět), pánev protlačíme vpřed → s nádechem se postupným rolováním od hlavy dolů, obratel po obratli, vracíme do výchozí pozice.



8. Protažení do předklonu v pozici v kleče

- Klek na pravé noze, levou přednožit, bérce kolmo na sebe, hýždě jsou zpevněné, pánev podsazena, trup a hlava jsou vyrovnány do zadní osy, výdech → s nádechem postupně rolujeme od hlavy dolů, obratel po obratli se poskládáme do předklonu; trup se přitahuje k napjaté noze, ruce směřují k chodidlu; výdech → s pozvolným nádechem rolujeme od pánve nahoru, obratel po obratli vyrovnáme trup a vracíme se do výchozí pozice







Závěrečná část:

- **Relaxace**
- Leh na bok, nohy pokrčené v kolenou, hluboký nádech a výdech.

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 7 - SM SYSTÉM 2

Materiální zajištění: lana SM systém

	Obsah: Spirální stabilizace
5 min	Úvodní část: <ul style="list-style-type: none"> Teoretické zásady cvičení
	Průpravná část: <ul style="list-style-type: none"> Každý cvik opakujeme maximálně 8 krát, respektujeme teoretické základy cvičení <ol style="list-style-type: none"> Tah oběma pažemi vzad s pokrčenými lokty <ul style="list-style-type: none"> Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, dlaně směřují dolů, lopatky vytažené vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; bradu zasouváme vzad; přitáhneme lopatky k sobě, dozadu dolů; ruce a předloktí jsou zcela uvolněné a zůstávají v prodloužení elastického lana. <div data-bbox="327 1075 608 1447" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="724 1075 992 1433" data-label="Image">  </div> Tah oběma pažemi vzad s rotací předloktí zevně <ul style="list-style-type: none"> Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, dlaně směřují dolů, lopatky vytažené vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; bradu zasouváme vzad; přitáhneme lopatky k sobě, dozadu dolů; dlaně se vytáčí vzhůru, předloktí do stran <div data-bbox="320 1718 576 2056" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="724 1722 976 2058" data-label="Image">  </div>

35 minut

3. Boční tah jednou paží

- Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, cvičící ruka leží uvolněná překřížená před tělem, lopatka cvičící paže vytažena vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev, cvičící rukou táhneme stranou a vzhůru, lopatku cvičící paže táhneme dozadu a dolů, ramena klesají dolů, záhlaví táhneme nahoru. Cviky opakujeme v různých úrovních.



4. Z aktivního předpažení pomalý pasivní tah oběma pažemi vzad

- S nádechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; paže v předpažení → s výdechem natažené paže pomalu protahujeme směrem dozadu; bradu zasouváme mírně vzad, zvedáme záhlaví; lopatky se posouvají k sobě, dozadu dolů, předloktí rotuje zevně.



Hlavní část:

- Cviky vyžadují detailní provedení a procvičení

1. Kruhy oběma pažemi, přitažení hrudníku k pánvi
 - Zpevníme hýždě → paže zdviháme vzadu, lokty a dlaně tlačíme co nejdále nazad, zahájíme pomalu výdech → paže dotáhneme až do úplného vzpažení, prohlédneme dolů a přitáhneme bradu k hrudní kosti → hrudník pomalu přitahujeme dolů k pánvi, paže zůstávají na místě → hrudník zůstává ve sklopení, paže pomalu dokončují dolní část kruhu → konečné postavení, relaxace, nádech.



2. Kruhy oběma pažemi, přitažení hrudníku k pánvi, protažení do předklonu
 - Princip cvičení je úplně stejný jako u předchozího cviku. Ve výchozím postavení mírný stoj rozkročný, jedna noha vřed → v poslední fázi s pokrčením zadního kolena klesáme dolů, přední noha je propnuta.



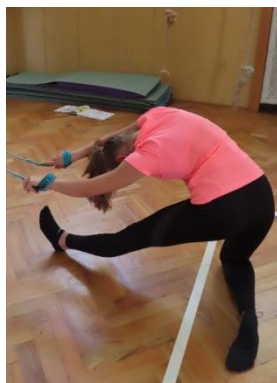
3. Protažení pánve vpřed v pozici v kleče

- Tento cvik opakujeme s posunutím pravého kolena vpřed.
- Klek sedmo, hrudník na kolena, paže v připažení, levé koleno je cca o 10 cm vpředu, nádech → s pomalým výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáme pánev, pak postupným rolováním obratel po obratli vyrovnáme hrudník do zadní osy; poslední se vyrovnává hlava (pozor nezaklánět), pánev protlačíme vpřed → s nádechem se postupným rolováním od hlavy dolů, obratel po obratli, vracíme do výchozí pozice.



4. Protažení do předklonu v pozici v kleče

- Klek na pravé noze, levou přednožit, bérce kolmo na sebe, hýždě jsou zpevněné, pánev podsazena, trup a hlava jsou vyrovnány do zadní osy, výdech → s nádechem postupně rolujeme od hlavy dolů, obratel po obratli se poskládáme do předklonu; trup se přitahuje k napjaté noze, ruce směřují k chodidlu; výdech → s postzvolným nádechem rolujeme od pánve nahoru, obratel po obratli vyrovnáme trup a vracíme se do výchozí pozice







Závěrečná část:

- **Relaxace**
- Leh na zádech, nohy pokrčené v kolenou, chodidla položena o podložku, hluboký nádech a výdech.

5 minut

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 8 - SM SYSTÉM 3

Materiální zajištění: lana SM systém

	Obsah: Spirální stabilizace
2 min	Úvodní část: <ul style="list-style-type: none"> Teoretické zásady cvičení
	Průpravná část: <ul style="list-style-type: none"> Každý cvik opakujeme maximálně 8 krát, respektujeme teoretické základy cvičení <ol style="list-style-type: none"> Tah oběma pažemi vzad s pokrčenými lokty <ul style="list-style-type: none"> Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, dlaně směřují dolů, lopatky vytažené vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; bradu zasouváme vzad; přitáhneme lopatky k sobě, dozadu dolů; ruce a předloktí jsou zcela uvolněné a zůstávají v prodloužení elastického lana. <div data-bbox="328 1066 616 1444" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="730 1072 1007 1442" data-label="Image">  </div> Tah oběma pažemi vzad s rotací předloktí zevně <ul style="list-style-type: none"> Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, dlaně směřují dolů, lopatky vytažené vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; bradu zasouváme vzad; přitáhneme lopatky k sobě, dozadu dolů; dlaně se vytáčejí vzhůru, předloktí do stran. <div data-bbox="320 1711 596 2069" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="730 1715 991 2063" data-label="Image">  </div>

45 min

3. Boční tah jednou paží

- Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, cvičící ruka leží uvolněná překřížená před tělem, lopatka cvičící paže vytažena vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev, cvičící rukou táhneme stranou a vzhůru, lopatku cvičící paže táhneme dozadu a dolů, ramena klesají dolů, záhlaví táhneme nahoru. Cviky opakujeme v různých úrovních.



4. Z aktivního předpažení pomalý pasivní tah oběma pažemi vzad

- S nádechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; paže v předpažení → s výdechem natažené paže pomalu protahujeme směrem dozadu; bradu zasouváme mírně vzad, zvedáme záhlaví; lopatky se posouvají k sobě, dozadu dolů, předloktí rotuje zevně.



5. Kruhy oběma pažemi, přitažení hrudníku k pánvi

- Zpevníme hýždě → paže zdviháme vzadu, lokty a dlaně tlačíme co nejdále nazad, zahájíme pomalu výdech → paže dotáhneme až do úplného vzpažení, prohlédneme dolů a přitáhneme bradu k hrudní kosti → hrudník pomalu přitahujeme dolů k pánvi, paže zůstávají na místě → hrudník zůstává ve sklopení, paže pomalu dokončují dolní část kruhu → konečné postavení, relaxace, nádech.



6. Kruhy oběma pažemi, přitažení hrudníku k pánvi, protažení do předklonu

- Princip cvičení je úplně stejný jako u předchozího cviku. Ve výchozím postavení mírný stoj rozkročný, jedna noha vřed → v poslední fázi s pokrčením zadního kolena klesáme dolů, přední noha je propnuta.



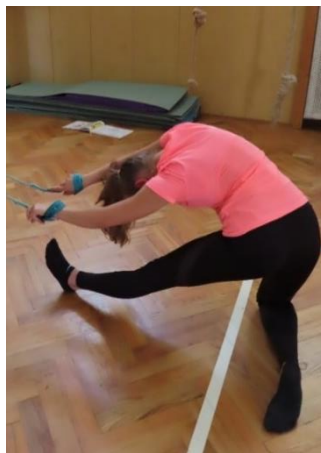
7. Protažení pánve vpřed v pozici v kleče

- Tento cvik opakujeme s posunutím pravého kolena vpřed.
- Klek sedmo, hrudník na kolena, paže v připažení, levé koleno je cca o 10 cm vpředu, nádech → s pomalým výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáme pánev, pak postupným rolováním obratel po obratli vyrovnáme hrudník do zadní osy; poslední se vyrovnává hlava (pozor nezaklánět), pánev protlačíme vpřed → s nádechem se postupným rolováním od hlavy dolů, obratel po obratli, vracíme do výchozí pozice.



8. Protažení do předklonu v pozici v kleče

- Klek na pravé noze, levou přednožit, bérce kolmo na sebe, hýždě jsou zpevněné, pánev podsazena, trup a hlava jsou vyrovnány do zadní osy, výdech → s nádechem postupně rolujeme od hlavy dolů, obratel po obratli se poskládáme do předklonu; trup se přitahuje k napjaté noze, ruce směřují k chodidlu; výdech → s pozvolným nádechem rolujeme od pánve nahoru, obratel po obratli vyrovnáme trup a vracíme se do výchozí pozice.



Hlavní část

1. Tah jednou paží vzad

- Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, dlaně směřují dolů, lopatky vytažené vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev; bradu zasouváme vzad; přitáhneme lopatky k sobě, dozadu dolů; ruce a předloktí jsou zcela uvolněné a zůstávají v prodloužení elastického lana.



2. Boční tah jednou paží

- Stojíme relaxovaní v mírném podřepu, cvičicí ruka leží uvolněná překřížená před tělem, lopatka cvičicí paže vytažena vpřed, svěsíme hlavu, nádech → s výdechem zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev, cvičicí rukou táhneme stranou a vzhůru, lopatku cvičicí paže táhneme dozadu a dolů, ramena klesají dolů, záhlaví táhneme nahoru. Cviky opakujeme v různých úrovních.



3. Kruh vpřed jednou paží, přitažení hrudníku k pánvi

- Zpevníme hýždě → pravou paží zdviháme vzadu, loket a dlan tlačíme co nejdále nazad, zahájíme pomalu výdech → paži dotáhneme až do úplného vzpažení, prohlédneme dolů a přitáhneme bradu k hrudní kosti → hrudník pomalu přitahujeme dolů k pánvi, paže zůstává na místě → hrudník zůstává ve sklopení, paže pomalu dokončuje dolní část kruhu → konečné postavení, relaxace, nádech.







4. Boční tah paže do osy těla

- Stojíme relaxovaní, cvičící ruka je volně odtažena elastickým lanem na bok od těla, nádech → zpevníme hýždě, vyrovnáváme pánev → s výdechem lopatka cvičící paže rotuje zevně a rukou táhneme do střední osy těla. S nádechem se vracíme zpět do výchozího postavení. Cviky opakujeme v různých úrovních (viz obrázky).





5. Cviky 1 – 4 na jedné noze

- Cviky mají stejnou techniku provedení jako u předešlých cvičení 9 – 12, mění se až v konečném postavení, kdy po jeho zaujmutí postupně zvedneme patu a pak také špičku jedné nohy. V následujícím opakování se nohy vystřídají.

	   
8 minuty	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaxace • Klek sedmo, hrudník položíme na stehna, hlavu opřeme o podložku, paže jsou poleženy podél těla, hluboký nádech á výdech.

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 9 DOMA

Materiální zajištění: Cvičební podložka, židle, plastové láhve s vodou (0,5l), švihadlo

	Obsah: Kruhový trénink
5 min	Úvodní část: <ul style="list-style-type: none"> Zahřátí: <ol style="list-style-type: none"> Chůze po obvodu pokoje, přeložené švihadlo na čtvrt v ruku → připažit → vzpažit Skákání přes švihadlo – vpřed snožmo, střídmonož, jednonož, „vajíčko“
5 minut	Průpravná část <ul style="list-style-type: none"> Rozcvička – každý cvik 5 opakování <ol style="list-style-type: none"> Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo Stoj rozkročný - připažit → kroužení ramen vpřed a vzad Stoj rozkročný - vzpažit → hluboký předklon, dlaně na zem → zpět Stoj rozkročný, hluboký předklon, dlaně na zem → pokrčením pravé podřep únožný levou, dlaně na zem → zpět do výchozí polohy Výměna stran Stoj, vzpažit → hluboký předklon, dlaně na zem → výdrž Mírný podřep rozkročný - upažit → úklony vpravo, pravý loket opřít o pravé koleno, vzpažit levou → výměna stran Podřep zánožný pravou, dlaně opřít o zem → protlačit pánev k zemi → propnutím levé nohy stoj rozkročný levou vpřed, hluboký předklon, dlaně na zem → zpět do výchozí polohy → výměna stran Stoj rozkročný pravou vpřed, pata levé na zemi, předpažit, prsty proplést → mírným pokrčením pravé nohy protažení lýtky → výměna stran
	Hlavní část: <ul style="list-style-type: none"> Kruhový trénink 10 stanovišť Zátěž 40 sec, odpočinek 20 sec Celkem 3 kola <ol style="list-style-type: none"> Mírný stoj rozkročný - upažit, v dlaních láhve s vodou → podřep zánožný pravou (výpad vzad) - připažit, láhve se dotknou → Mírný stoj rozkročný - upažit → podřep zánožný levou, připažit (výpad vzad), láhve se dotknou → mírný stoj rozkročný - upažit <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

40 minut

2. Vzpor vzadu ležmo pokrčmo mírně roznožený - ruce na židli → klik a zpět



3. Leh na zádech pokrčmo, pravá ruka v týl, levou předpažit → rotace trupu vpravo → předklon (flexe trupu) k pravému kolenu → návrat zpět → výměna stran

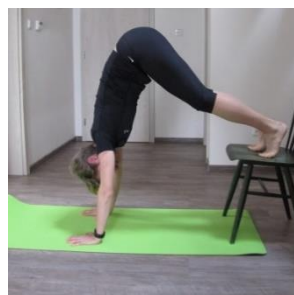


4. Mírný podřep rozkročný - připažit, láhve v rukou → hluboký podřep rozkročný, skrčit připažmo a zpět



5. „Angličáky“

6. Vzpor ležmo, špičky na židli → ručkováním směrem k židli vzpor ležmo vysazeně, rovná záda, výdrž a zpět



7. Skákání přes švihadlo střídmonož

8. Vzor ležmo → podpor ležmo na předloktích → zpět do vzoru ležmo



9. Sed pokrčmo roznožný - předpažit zevnitř, přeložené švihadlo na čtvrt v rukou → mírný rovný náklon vzad, hlava v prodloužení páteře, snaha oddálit ruce od sebe, výdrž



10. Leh na břicho mírně roznožný - skrčit upažmo povýš, dlaně směřují k sobě, čelo na zem → vzepření na předloktích, hlava v prodloužení trupu max 10 cm nad zem, výdrž



Závěrečná část:

- Závěrečná relaxace, strečink; každý cvik zopakovat 3x
- 1. Leh na zádech skrčmo, ruce na kolenou → s výdechem tlak kolenou do dlaní a dlaní do kolenou → uvolnit
- 2. Leh na zádech - pokrčit upažmo → s výdechem položit nohy vpravo a hlavu otočit vlevo → s dalším výdechem zpět → vyměnit strany
- 3. Vzpor klečmo → vyhrbit → prohnout
- 4. Vzpor podřepmo zánožný pravou (výpad vzad, dlaně na zem), rovná záda, hlava v prodloužení páteře, tlačit pánev k zemi, protahování přední strany stehna a flexorů kyčelního kloubu → vyměnit strany
- 5. Podřep únožný pravou - dlaně na zem → protažení vnitřní strany stehna → vyměnit strany
- 6. Stoj na pravé, skrčit přinožmo levou, pata vzad - pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nártem do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany
- 7. Stoj spojný → hluboký předklon, vzpažit → dlaně na zem → výdrž
- 8. Stoj spojný - vzpažit → levou skrčit vzpažmo, dlaň na rameno, pravou pokrčit vzpažmo, dlaň na loket levé → protažení zadní strany paže → výměna stran
- 9. Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo – protažení trapézu

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 10 DOMA

Materiální zajištění: podložka, stopky, židle, 2 x láhve s vodou 0,5 – 1 l

Čas	Obsah
	<ul style="list-style-type: none"> Intervalový trénink
5 min	<p>Úvodní část: Zahřátí</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 min. běh na místě 1 min. běh se zakováním na místě 30 sec. poskoky na pravé noze 30 sec. poskoky na levé noze 1 min. skipping na místě 1 min. podřep → upažit → poskok doprava, trup zůstává na středu → poskok doleva, trup zůstává na místě
5 min	<p>Průpravná část</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozcvička – každý cvik 5 opakování <ol style="list-style-type: none"> Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo Stoj rozkročný - připažit → kroužení ramen vpřed a vzad Stoj rozkročný - vzpažit → hluboký předklon, dlaně na zem → zpět Stoj rozkročný, hluboký předklon, dlaně na zem → pokrčením pravé podřep únožný levou, dlaně na zem → zpět do výchozí polohy Výměna stran Stoj, vzpažit → hluboký předklon, dlaně na zem → výdrž Mírný podřep rozkročný, upažit → úklony vpravo, pravý loket opřít o pravé koleno, vzpažit levou → výměna stran Podřep zánožný pravou, dlaně opřít o zem → protlačit pánev k zemi → propnutím levé nohy stoj rozkročný levou vpřed, hluboký předklon, dlaně na zem → zpět do výchozí polohy → výměna stran Stoj rozkročný pravou vpřed, pata levé na zemi, předpažit, prsty proplést → mírným pokrčením pravé nohy protažení lýtky → výměna stran

40 min

Hlavní část:

- Intervalový trénink - cvičení na jednom stanovišti
- 12 cviků
- Zátěž 35 sec, odpočinek 15 sec.
- 3 – 4 kola

1. Mírný výpon rozkročný → dřep na plných chodidlech → mírný výpon rozkročný



2. Úzký stoj rozkročný - pokrčit připažmo, dlaně dolů → skok se skrčením přednožmo, dlaně se dotknout stehů → 1-2 meziskoky → skok se skrčením přednožmo, dlaně se dotknout stehů



3. Mírný stoj rozkročný („nezamknutá“ kolena) - upažit, v dlaních láhve s vodou → rotace dlaněmi dopředu-dozadu



4. Leh skrčit přednožmo, ruce v týl → hrudní předklon a otočit trup k pravé noze, levá noha je propnutá → leh skrčit přednožmo, ruce v týl → hrudní předklon a otočit trup k levé noze, pravá noha je napnutá



5. Podpor na předloktí ležmo, pokrčená kolena (těsně nad zemí) – výdrž



6. Výpad pravou vpřed → přeskokem vyměnit nohy (výpad levou vpřed) – mezi jednotlivými přeskoky mohou být vloženy 2 – 3 hmyty



7. Rovný sed na židli - pokrčit upažmo, držet láhve s vodou → vzpažit → pokrčit upažmo



8. Leh – mírně pokrčit přednožmo, ruce v týl → tahem a pomalu provést leh vznesmo pokrčmo → leh – přednožit, ruce v týl



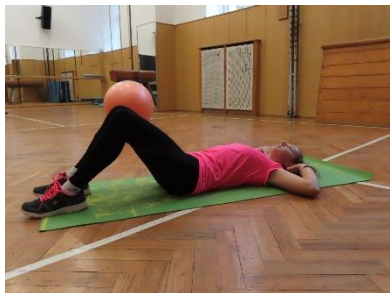
9. Vzpor ležmo → podpor na předloktích ležmo → vzpor ležmo





10. Podřep s oporou zad o stěnu – výdrž



11. Leh pokrčmo – skřít upažmo povýš, ruce v týl → hrudní předklon → rotace trupu k pravému kolenu, levý loket je opřený o podložku → leh pokrčmo, ruce v týl → hrudní předklon → rotace trupu k levému kolenu, pravý loket je opřený o podložku



	<p>12. Leh na břicho – skrčit upažmo povýš, hlava na hřbetech rukou → mírný hrudní záklon, hlava v prodloužení páteře, paže těsně nad podložkou, nohy volně, špičky opřené o podložku → úklon trupu vpravo → zpět na střed, nepokládat paže na zem → úklon trupu vlevo → zpět na střed, nepokládat paže na zem</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
5 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Závěrečná relaxace, strečink; každý cvik zopakovat 3x <ol style="list-style-type: none"> 1. Leh na zádech skrčmo, ruce na kolenou → s výdechem tlak kolenou do dlaní a dlaní do kolenou → uvolnit 2. Leh na zádech pokrčmo upažit → s výdechem položit nohy vpravo a hlavu otočit vlevo → s dalším výdechem zpět → vyměnit strany 3. Vzpór klečmo → vyhrbit → prohnout 4. Vzpór podřepmo zánožný pravou (výpad vzad, dlaně na zem), rovná záda, hlava v prodloužení páteře, tlačit pánev k zemi, protahování přední strany stehna a flexorů kyčelního kloubu → vyměnit strany 5. Podřep únožný pravou, dlaně na zem → protažení vnitřní strany stehna → vyměnit strany 6. Stoj na pravé - skrčit přinožmo levou, pata vzad, pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nártem do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany 7. Stoj spojný → hluboký předklon, vzpažit → dlaně na zem → výdrž 8. Stoj spojný - vzpažit → levou skrčit vzpažmo, dlaň na rameno, pravou pokrčit vzpažmo, dlaň na loket levé → protažení zadní strany paže → výměna stran 9. Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo – protažení trapézu

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 11 DOMA

Materiální zajištění: cvičební podložka, měřič času (Interval Timer – aplikace na mobilní telefonu)

Čas min	Obsah
	<ul style="list-style-type: none"> TABATA
5 min	<p>Úvodní část:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zahřátí <ol style="list-style-type: none"> Rychlá chůze na místě, zvedat kolena (30 sec) Běh se zakopáváním na místě (1 min) Poskoky střídnož na místě (1 min) Široký stoj rozkročný - upažit → přenést váhu na pravou stranu (podřep únožný levou) → široký stoj rozkročný - upažit → přenést váhu na levou stranu (podřep únožný pravou) → široký stoj rozkročný - upažit (1 min) Stoj rozkročný, připažit → dřep - vzpažit → stoj rozkročný - připažit (1 min) Výdrž ve dřepu (30 sec)
5 min	<p>Průpravná část</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozcvička – každý cvik 5 opakování Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo Stoj rozkročný - připažit → kroužení ramen vpřed a vzad Stoj rozkročný - vzpažit → hluboký předklon, dlaně na zem → zpět Stoj rozkročný, hluboký předklon, dlaně na zem → pokrčením pravé podřep únožný levou, dlaně na zem → zpět do výchozí polohy Výměna stran Stoj - vzpažit → hluboký předklon, dlaně na zem → výdrž Mírný podřep rozkročný - upažit → úklony vpravo, pravý loket opřít o pravé koleno - vzpažit levou → výměna stran Podřep zánožný pravou, dlaně opřít o zem → protlačit pánev k zemi → propnutím levé nohy stoj rozkročný levou vpřed, hluboký předklon, dlaně na zem → zpět do výchozí polohy → výměna stran Stoj rozkročný pravou vpřed, pata levé na zemi - předpažit, prsty proplést → mírným pokrčením pravé nohy protažení lýtky → výměna stran
	<p>Hlavní část:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tabata Zátěž 20 sec, odpočinek 10 8 intervalů = 1 série Celkem 6 sérií, mezi sériemi pauza 1 min

35 min

1. série: zátěž 20 sec, odpočinek 10 sec, celkem 8 intervalů, pak pauza 1 min před 2. sérií
A) dřep s výskokem



2. série: zátěž 20 sec, odpočinek 10 sec, střídát cvik A se cvikem B, celkem 8 intervalů, pak pauza 1 min před 3. sérií

- A) Leh přednožit - upažit → předpažit levou, hrudní předklon, rotace trupu vpravo (levá ruka ke špičce pravé nohy) → leh, přednožit - upažit → předpažit pravou, hrudní předklon, rotace trupu vlevo (pravá ruka ke špičce levé nohy) → leh, přednožit - upažit



- B) Vzpor ležmo → klik → vzpor ležmo (možná je též výchozí pozici vzpor klečmo)



3. série: zátěž 20 sec, odpočinek 10 sec, celkem 8 intervalů, pak pauza 1 min před 4. sérií

- A) Stoj - vzpažit → skok do hlubokého dřepu rozkročného (dotyk konečky prstů země) → skok so stoje spojitelného - vzpažit



4. série: zátěž 20 sec, odpočinek 10 sec, střídát cvik A se cvikem B, celkem 8 intervalů, pak pauza 1 min před 5. sérií

A) Podpor na předloktí ležmo → střídavě vzpažit levou/pravou paži



B) Leh na břiše - vzpažit → hrudní záklon (čelo těsně nad zemí), paže odlepit od podložky → stáhnout lokty k tělu (připažit skrčmo) → zpět do vzpažení



5. série: zátěž 20 sec, odpočinek 10 sec, celkem 8 intervalů, pak pauza 1 min před 6. sérií




A) Výpady s přeskokem (možné je též pouhé rychlé střídání: stoj spojný → výpad vzad levou → stoj spojný → výpad vzad pravou → stoj spojný; případně 2 - 3 hmity mezi přeskokem



6. série: zátěž 20 sec, odpočinek 10 sec, střídát cvik A se cvikem B, celkem 8 intervalů

A) Leh na zádech pokrčmo, pravá ruka v týl, levou předpažit → rotace trupu vpravo → předklon (flexe trupu) k pravému kolenu → návrat zpět → výměna stran



	<p>B) Leh na břiše - vzpažit, tlesknout → připažit skrčmo, opřít dlaně o podložku → klik (možnosti i přes kolena) → vzpor ležmo → klik (možnost i přes kolena) → leh na břiše - připažit skrčmo → leh na břiše - vzpažit, tlesknout</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>
10 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Závěrečná relaxace, strečink; každý cvik zopakovat 3x <ol style="list-style-type: none"> 1. Leh na zádech skrčmo, ruce na kolenu → s výdechem tlak kolenu do dlaní a dlaní do kolenu → uvolnit 2. Leh na zádech, pokrčit přednožmo - upažit → s výdechem položit nohy vpravo a hlavu otočit vlevo → s dalším výdechem zpět → vyměnit strany 3. Vzpor klečmo → vyhrbit → prohnout 4. Vzpor podřepmo zánožný pravou (výpad vzad, dlaně na zem), rovná záda, hlava v prodloužení páteře, tlačit pánev k zemi, protahování přední strany stehna a flexorů kyčelního kloubu → vyměnit strany 5. Podřep únožný pravou, dlaně na zem → protažení vnitřní strany stehna → vyměnit strany 6. Stoj na pravé, skrčit přínožmo levou, pata vzad, pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nártem do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany 7. Stoj spojný → hluboký předklon, vzpažit → dlaně na zem → výdrž 8. Stoj spojný - vzpažit → levou skrčit vzpažmo, dlaň na rameno, pravou pokrčit vzpažmo, dlaň na loket levé → protažení zadní strany paže → výměna stran 9. Stoj rozkročný - připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo – protažení trapézu

ZÁZNAM CVIČEBNÍ JEDNOTKY č. 12 DOMA

Materiální zajištění: židle, podložka

Čas min	Obsah
	<ul style="list-style-type: none"> Intervalový trénink
5 min	<p>Úvodní část:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zahřátí: <ol style="list-style-type: none"> Běh kolem pokoje Na místě: odrazem obounož poskoky na místě (20 x), odrazem jednož (pravá pak levá) poskoky na místě (2 x 10), odrazem obounož poskoky vlevo-vpravo (20 x)
10 min	<p>Průpravná část</p> <ol style="list-style-type: none"> Rozcvička: každý cvik opakovat 5 x Stoj rozkročný, připažit → kroužit hlavou vpravo (pak vlevo) Stoj rozkročný, upažit → kroužit v loktech, pak celými pažemi Stoj rozkročný, ruce v bok → kroužit trupem vpravo (pak vlevo) Stoj na pravé, skrčit přinožmo levou, pata vzad, pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nártem do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany Široký podřep, ruce v bok → podřep úožný levou, ruce v bok → široky podřep, ruce v bok → podřep úožný pravou, ruce v bok Podpor na předloktí ležmo → výdrž 20 s Vzpor ležmo → klik → vzpor ležmo (možné též vzpor klečmo)

Hlavní část:

- Intervalový trénink
- Počet cviků podle počtu písmen v celém jméně (své jméno, maminky, tatínka, babičky, dědečka, sourozenců apod.)
- 3 – 4 kola, mezi koly pauza 1 – 2 minuty

35 min

A - 15 dřepů s výskokem	N - 30 s výdrž v podřepu u zdi
B - 10 sed-lehů na šikmé břišní svaly	O - 2 x 20 poskoků odrazem jednonož
C - 20 s výdrž v podpoře na předloktí ležmo	P - 40 dřepů
D - 20 jumping jacků (panáků)	Q - 15 sklapovaček
E - 20 výstupů na židli	R - 15 tricepsových kliků na židli
F - 30 s skipping (vysoká kolena)	S - 20 výpadů s přeskokem
G - 10 kliků	T - 2 x 30 s výdrž v bočním vzporu ležmo, upažit, unožit (obě strany)
H - 30 s výdrž ve vzporu ležmo	U - 20 dřepů s výskokem s pokrčením přednožmo
I - 20 výpadů vzad	V - 30 angličáků
J - 30 sed - lehů	W - 10 jumping jacků (panáků)
K - 2 x 20 s výdrž v bočním podpoře na předloktí (obě strany)	X - 30 sklapovaček
L - 3- 0 poskoků odrazem obounož do stran	Y - 30 zkracovaček
M - 15 angličáků	Z - 20 kliků

10 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Závěrečná relaxace, každý cvik opakovat 3 x <ol style="list-style-type: none"> 11. Leh na zádech skrčmo, ruce na kolenou → s výdechem tlak kolenou do dlaní a dlaní do kolenou → uvolnit 12. Leh na zádech pokrčmo upažit → s výdechem položit nohy vpravo a hlavu otočit vlevo → s dalším výdechem zpět → vyměnit strany 13. Vzpor klečmo → vyhrbit → prohnout 14. Vzpor podřepmo zánožný pravou (výpad vzad, dlaně na zem), rovná záda, hlava v prodloužení páteře, tlačit pánev k zemi, protahování přední strany stehna a flexorů kyčelního kloubu → vyměnit strany 15. Podřep únožný pravou, dlaně na zem → protažení vnitřní strany stehna → vyměnit strany 16. Stoj na pravé, skrčit přinožmo levou, pata vzad, pravá vzpažit, levá připažit vzad → chytit nárt → zatlačit nártem do dlaně a dlaní do nártu → vyměnit strany 17. Stoj spojný → hluboký předklon, vzpažit → dlaně na zem → výdrž 18. Stoj spojný, vzpažit → levou skrčit vzpažmo, dlaň na rameno, pravou pokrčit vzpažmo, dlaň na loket levé → protažení zadní strany paže → výměna stran 19. Stoj rozkročný, připažit → úklony hlavou vpravo a vlevo – protažení trapézu
--------	--