

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ S VYUŽITÍM BALANČNÍCH POMŮCEK

KATEŘINA VESELÁ

Příloha bakalářské práce

Soubor cviků s válcovou a kulovou úsečí

Obsah

Úvod	5
1 Válcová úseč	6
1.1 Zahřátí.....	6
Cvik č. 1 Zahřátí.....	6
Cvik č. 2 Zahřátí.....	7
1.2 Uvolnění kloubů	8
Cvik č. 3 Uvolnění ramenního kloubu	8
Cvik č. 4 Uvolnění kolenního kloubu	9
1.3 Úvodní protahování	10
Cvik č. 5 Protahování horní části trapézu	10
Cvik č. 6 Protahování šíjových vzpřimovačů	11
Cvik č. 7 Protahování zdvihače hlavy.....	12
Cvik č. 8 Protahování zdvihače lopatky.....	13
Cvik č. 9 Protahování velkého prsního svalu.....	14
Cvik č. 10 Protahování malého prsního svalu.....	15
Cvik č. 11 Protahování čtyřhranného svalu bederního	16
Cvik č. 12 Protahování bederní páteře	17
Cvik č. 13 Protahování čtyřhranného svalu bederního a uvolnění páteře.....	18
Cvik č. 14 Protahování bedrokyčlostehenního svalu	19
1.4 Posilování.....	20
Cvik č. 15 Posilování hlubokých flexorů krku	20
Cvik č. 16 Posilování dolních fixátorů lopatek.....	21
Cvik č. 17 Posilování dolních fixátorů lopatek.....	22
Cvik č. 18 Posilování břišních svalů	23
Cvik č. 19 Posilování břišních svalů	24
Cvik č. 20 Posilování břišních svalů	25
Cvik č. 21 Posilování velkého svalu hýžd'ového a břišních svalů	26
Cvik č. 22 Posilování šikmých břišních svalů	27
Cvik č. 23 Posilování malého a středního hýžd'ového svalu	28
Cvik č. 24 Posilování velkého hýžd'ového svalu	29
Cvik č. 25 Posilování svalů dolních končetin a rozvoj rovnováhy	30
Cvik č. 26 Zpevňování celého těla a rozvoj rovnováhy.....	31

Cvik č. 27 Zpevňování celého těla a rozvoj rovnováhy	32
Cvik č. 28 Zpevňování celého těla a rozvoj rovnováhy	33
Cvik č. 29 Zpevňování celého těla a posilování velkého hýžďového svalu	34
1.5 Závěrečné protahování a relaxace	35
Cvik č. 30 Protahování zadní strany stehen	35
Cvik č. 31 Protahování trojhlavého svalu pažního	36
Cvik č. 32 Protahování vnitřní strany stehen	37
Cvik č. 33 Protahování napínače povázky stehenní	38
Cvik č. 34 Nácvik bráničního dýchání	39
2 Kulová úseč	40
2.1 Zahřátí organismu	40
Cvik č. 1 Zahřátí	40
Cvik č. 2 Zahřátí	41
2.2 Uvolnění kloubů	42
Cvik č. 3 Uvolnění ramenního kloubu	42
Cvik č. 4 Uvolnění kolenního kloubu	43
2.3 Úvodní protahování	44
Cvik č. 5 Protahování horní části trapézu	44
Cvik č. 6 Protahování šíjových vzpřimovačů	45
Cvik č. 7 Protahování zdvihače hlavy	46
Cvik č. 8 Protahování zdvihače lopatky	47
Cvik č. 9 Protahování velkého prsního svalu	48
Cvik č. 10 Protahování malého prsního svalu	49
Cvik č. 11 Protahování čtyřhranného svalu bederního	50
Cvik č. 12 Protahování bederní páteře	51
Cvik č. 13 Protahování čtyřhranného svalu bederního a uvolnění páteře	52
Cvik č. 14 Protahování bedrokyčlostehenního svalu	53
2.4 Posilování	54
Cvik č. 15 Posilování hlubokých flexorů krku	54
Cvik č. 16 Posilování dolních fixátorů lopatek	55
Cvik č. 17 Posilování dolních fixátorů lopatek	56
Cvik č. 18 Posilování břišních svalů	57
Cvik č. 19 Posilování břišních svalů	58

Cvik č. 20 Posilování břišních svalů	59
Cvik č. 21 Posilování šikmých břišních svalů	60
Cvik č. 22 Posilování rotátorů páteře	61
Cvik č. 23 Posilování velkého svalu hýžděového a břišních svalů	62
Cvik č. 24 Posilování velkého svalu hýžděového a břišních svalů	63
Cvik č. 25 Zpevňování celého těla	64
Cvik č. 26 Zpevňování celého těla	65
Cvik č. 27 Zpevňování celého těla	66
Cvik č. 28 Posilování svalů dolních končetin	67
Cvik č. 29 Posilování svalů dolních končetin a rozvoj rovnováhy	68
2.5 Závěrečné protahování a relaxace	69
Cvik č. 30 Protahování zadní strany stehen	69
Cvik č. 31 Protahování trojhlavého svalu pažního.....	70
Cvik č. 32 Protahování vnitřní strany stehen	71
Cvik č. 33 Protahování napínače povázky stehenní.....	72
Cvik č. 34 Nácvik bráničního dýchání.....	73

Úvod

Při cvičení s balančními pomůckami je stejně jako u každého cvičení nutné dodržet všechny jeho fáze, a to úvodní zahřátí a uvolnění kloubů, protažení, posílení a závěrečné protažení.

Během cvičení je nutné dbát na bezpečnost a v případě kluzké podlahy stavět úseč na karimatku nebo jinou protiskluzovou podložku. Dále je třeba dodržovat správně držení těla a provedení cviku, stálé zapojení středu těla a správné dýchání.

V souboru cviků jsou cviky pro začátečníky označeny ○ a cviky pro pokročilé □.

Při cvičení byla použita válcová úseč o rozměrech plochy 50 x 50 cm a výšce 10 cm a kulová úseč Togu s průměrem plochy 40 cm a výškou 8 cm. Kulová úseč se dá využít u většiny předchozích cviků pro úseč válcovou, vzniká tak obtížnější verze cviku.

Cviky jsou vlastní nebo převzaté od Muchové, Tománkové, 2009.

Fotografie jsou vlastní, z Liberce, ze dne 20. 3. 2013.

1 Válcová úseč

1.1 Zahřátí

Cvik č. 1 Zahřátí



Výchozí pozice: Stoj na úseči v předozadním postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Sestup jednou nohou vedle úseče, sestup druhou nohou. Postupně návrat do výchozí pozice a opakování.

□ **Provedení cviku:** Seskok, široký stoj rozkročný, skok zpět do výchozí pozice a opakování.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, kulatá záda.

Fyziologický činek: Zahřátí organismu.

Cvik č. 2 Zahřátí



Výchozí pozice: Stoj na úseči v předozadním postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Unožení jedné nohy s upažením stejné nohy, návrat do výchozí pozice a stejné provedení a druhou stranu.

□ **Provedení cviku:** Unožení jedné nohy s dotykem podložky, přeskok, druhá noha na úseči. Opakované provedení.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zvednutí ramene, kulatá záda.

Fyziologický činek: Zahřátí organismu.

1.2 Uvolnění kloubů

Cvik č. 3 Uvolnění ramenního kloubu



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči v pravolevém postavení, dlaně na ramenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

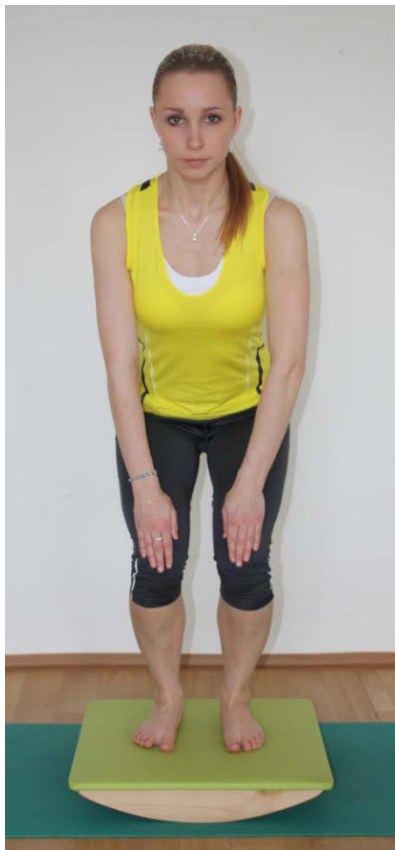
□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v pravolevém postavení, dlaně na ramenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Kroužení v ramenou. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Uvolnění ramenního kloubu.

Cvik č. 4 Uvolnění kolenního kloubu



Výchozí pozice: Stoj na úseči v pravolevém postavení. Nohy na šíři boků, dlaně na kolenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Kroužení v kolenou. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, ohnutá záda.

Fyziologický účinek: Uvolnění kolenního kloubu.

1.3 Úvodní protahování

Cvik č. 5 Protahování horní části trapézu



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: S výdechem čistý úklon hlavy směrem k rameni, dopomoc ruky. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení a druhou stranu.

Chyby: Předsun hlavy, prohnutí v bedrech, zvednuté rameno, úklon trupu.

Fyziologický činek: Protahování horní části trapézu.

Cvik č. 6 Protahování šíjových vzpřimovačů



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Předklon hlavy do hrudní jamky, dopomoc rukou.

Chyby: Předsun hlavy, ohnutá záda, předklon trupu.

Fyziologický činek: Protažení šíjových vzpřimovačů.

Cvik č. 7 Protahování zdvihače hlavy



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Rotace hlavy na jednu stranu, brada směřuje k rameni. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Předsun nebo úklon hlavy, ohnutá záda, rotace trupu.

Fyziologický činek: Protažení zdvihače hlavy.

Cvik č. 8 Protahování zdvihače lopatky



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Rotace hlavy k rameni do úhlu 45° a s výdechem úklon hlavy směrem k hrudníku na klíční kost, dopomoc ruky. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Předsun hlavy, ohnutá záda, předklon trupu.

Fyziologický činek: Protažení zdvihače lopatky.

Cvik č. 9 Protahování velkého prsního svalu



Výchozí pozice: Sed na patách, dlaně na šíři ramen na úseči v pravolevém postavení.

Provedení cviku: S výdechem protlačení hrudníku směrem k zemi.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, nevhodné u hybermobility v ramenním kloubu.

Fyziologický účinek: Protažení velkého prsního svalu, především spodních vláken.

Cvik č. 10 Protahování malého prsního svalu

Pohled zepředu

Pohled zezadu



Výchozí pozice: Vzpřímený turecký sed na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Spojení rukou za zády, stažení ramen dolů a mírně dozadu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, předklon trupu, prohnutí v bedrech.

Fyziologický činek: Protažení malého prsního svalu.

Cvik č. 11 Protahování čtyřhranného svalu bederního



Výchozí pozice: Vzpřímený turecký sed na úseči v předozadním postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: S výdechem čistý úklon trupu, spodní ruka opřená o loket vedle těla. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, úklon trupu mimo osu (dopředu či dozadu), zvednutí hrbolu sedací kosti.

Fyziologický účinek: Protažení čtyřhranného bederního svalu, protažení širokého svalu zádového.

Cvik č. 12 Protahování bederní páteře



Výchozí pozice: Sed pokrčmo na úseči v pravolevém postavení, dlaně na kolenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: S výdechem zakulacení zad, protlačení beder dozadu, brada do hrudní jamky.

Chyby: Nepravidelný průběh zakulacení.

Fyziologický účinek: Protážení a uvolnění beder. Protážení šíjových vzpřimovačů.

Cvik č. 13 Protahování čtyřhranného svalu bederního a uvolnění páteře



Výchozí pozice: Vzpor klečmo, dlaně na úseči v pravolevém postavení, špičky nohou nad zemí. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

Provedení cviku: S výdechem pohled na špičky, pohyb hlavy a nohou proti sobě. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy.

Fyziologický účinek: Uvolnění páteře. Protahování čtyřhranného bederního svalu a širokého svalu zádového.

Cvik č. 14 Protahování bedrokyčlostehenního svalu



Výchozí pozice: Stoj, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Klek na jedné noze, druhá pokrčená, ploska na úseči v pravolevém postavení. Protlačené pánve dopředu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

□ **Provedení cviku:** Klek na jedné noze, druhá noha pokrčená, ploska na úseči v pravolevém postavení, zvednutí kolene zadní nohy. Protlačené pánve dopředu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, koleno přední nohy před úrovní špičky

Fyziologický účinek: Protahování bedrokyčlostehenního svalu (flexoru kyčle).

1.4 Posilování

Cvik č. 15 Posilování hlubokých flexorů krku



Výchozí pozice: Leh pokrčmo, plosky na úseči v pravolevém postavení. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

Provedení cviku: Flexe hlavy, brada směřuje do hrudní jamky. Posilování ve výdrži.

Chyby: Předsun hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Posílení hlubokých flexorů krku.

Cvik č. 16 Posilování dolních fixátorů lopatek

Pohled zepředu



Pohled zezadu



○ **Výchozí pozice:** Vzprámený turecký sed na úseči v pravolevém postavení, ruce ve vzpažení.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v pravolevém postavení, ruce ve vzpažení.

Provedení cviku: Stažení ramen dozadu a dolů, paže tvar svícnu, jdou tak nízko, dokud lokty směřují dolů. Pohyb lopatek opisuje písmeno S a rozevírá se spodní úhel lopatek.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zvednutí ramen, lokty směřující dozadu, zapojení horních vláken trapézu.

Fyziologický účinek: Posílení dolních fixátorů lopatek a mezilopatkových svalů.

Cvik č. 17 Posilování dolních fixátorů lopatek

Pohled zepředu



Pohled zboku a zezadu



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči v pravolevém postavení. Ruce v předpažení s pokrčenými lokty, předloktí v pronaci (dlaně dolů). Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v pravolevém postavení. Ruce v předpažení s pokrčenými lokty, předloktí v pronaci (dlaně dolů). Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Opakovaná vnější rotace paží, lokty zůstávají vedle těla, stažení lopatek k sobě.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zvednutí ramen, zapojení horních vláken trapézu.

Fyziologický účinek: Posílení dolních fixátorů lopatek a meziplopatkových svalů.

Cvik č. 18 Posilování břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči v předozadním postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Plosky na zemi.

□ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Plosky na zemi.

Provedení cviku: S výdechem opakované propnutí jedné nohy. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou. Držení rovnováhy.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zakulacená záda.

Fyziologický účinek: Posílení břišních svalů.

Cvik č. 19 Posilování břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Nohy nad zemí.

□ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči v předozadním postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Nohy nad zemí.

Provedení cviku: S výdechem opakované propnutí jedné nohy. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou. Držení rovnováhy.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zakulacená záda.

Fyziologický účinek: Posílení břišních svalů.

Cvik č. 20 Posilování břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Nohy nad zemí.

□ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči v předozadním postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Nohy nad zemí.

Provedení cviku: S výdechem propnutí obou nohou. Držení rovnováhy ve výdrži.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zakulacená záda.

Fyziologický účinek: Posílení břišních svalů, rozvoj rovnováhy.

Cvik č. 21 Posilování velkého svalu hýžd'ového a břišních svalů



Výchozí pozice: Leh pokrčmo, nohy u sebe, plosky na úseči v pravolevém postavení. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

○ **Provedení cviku:** S výdechem opakované podsazení pánve a protlačení směrem vzhůru, brada směřuje do hrudní jamky.

□ **Provedení cviku:** S výdechem opakované podsazení pánve a protlačení směrem vzhůru, zároveň propnutí jedné nohy. Návrat do výchozí pozice, stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Posílení svalstva dolních končetin, velkého svalu hýžd'ového a břišních svalů.

Cvik č. 22 Posilování šikmých břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči v pravolevém postavení, předpažit. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Plosky na zemi.

□ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči v pravolevém postavení, přepažit. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Plosky nad zemí.

Provedení cviku: S nádechem rotace trupu a kolen na opačnou stranu. S výdechem návrat do výchozí pozice, zapojení šikmých břišních svalů a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zakulacená záda, zvednutá ramena.

Fyziologický účinek: Posílení vnitřních i vnějších šikmých břišních svalů.

Cvik č. 23 Posilování malého a středního hýžd'ového svalu

○



□



○ **Výchozí pozice:** Leh na boku v podporu na předloktí, trup naléhá na úseči v horně-dolním postavení. Spodní noha natažená, vrchní pokrčení v koleni. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, nohy na úseči v pravolevém postavení, kolena u sebe, dlaně na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

Provedení cviku: Opakované čisté unožení pokrčené nohy do 45°. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, (□rotace pánve, přenesení váhy, propadnutí v ramenou).

Fyziologický účinek: Posílení malého a středního svalu hýžd'ového.

Cvik č. 24 Posilování velkého hýžd'ového svalu

○



□



○ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, dlaně na úseči v pravolevém postavení, kolena mírně od sebe, dlaně na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor ležmo, dlaně na úseči v pravolevém postavení, kolena mírně od sebe, dlaně na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

Provedení cviku: Opakované čisté zanožení nohy pokrčené v koleni. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, propadnutí v ramenou. Zanožení s rotací či vybočením nohy.

Fyziologický účinek: Posílení velkého hýžd'ového svalu (□ zpevnění celého těla).

Cvik č. 25 Posilování svalů dolních končetin a rozvoj rovnováhy

Pohled zepředu a zboku



○ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v pravolevém postavení. Nohy na šíři boků, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči v předozadním postavení. Nohy na šíři boků, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Dřep s předpažení. Opakování s výdrží.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, kolena před úrovní špiček.

Fyziologický účinek: Posílení svalů dolních končetin, rozvoj rovnováhy.

Cvik č. 26 Zpevnění celého těla a rozvoj rovnováhy

○



□



○ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, dlaně na úseči v pravolevém postavení, kolena na šíři boků, dlaně na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, nohy na úseči v pravolevém postavení, kolena u sebe, dlaně na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

Provedení cviku: Opakované čisté zanožení natažené nohy do vodorovné pozice a udržení rovnováhy. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, propadnutí v ramenou. Zanožení s rotací či vybočením nohy.

Fyziologický účinek: Zpevnění celého těla, rozvoj rovnováhy.

Cvik č. 27 Zpevňování celého těla a rozvoj rovnováhy

○



□



○ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, nohy na úseči v pravolevém postavení, kolena na šíři boků, dlaně blíže než na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, dlaně na úseči v pravolevém postavení, kolena na šíři boků, dlaně blíže než na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

Provedení cviku: Opakované čisté vzpažení napnuté ruky do vodorovné pozice a udržení rovnováhy. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou rukou.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, propadnutí v ramenou. Vzpažení s rotací či vybočením ruky.

Fyziologický účinek: Zpevnění celého těla, rozvoj rovnováhy.

Cvik č. 28 Zpevňování celého těla a rozvoj rovnováhy

○



□



○ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, dlaně na úseči v pravolevém postavení, kolena u sebe, dlaně blíže než na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, nohy na úseči v pravolevém postavení, kolena u sebe, dlaně blíže než na šíři ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

Provedení cviku: Čisté vzpažení napnuté ruky a zanožení protilehlé natažené nohy do vodorovné pozice, udržení rovnováhy. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na opačnou stranu.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, propadnutí v ramenou. Vzpažení a zanožení s rotací či vybočením ruky a nohy.

Fyziologický účinek: Zpevnění celého těla, rozvoj rovnováhy.

Cvik č. 29 Zpevňování celého těla a posilování velkého hýžd'ového svalu



○ **Výchozí pozice:** Vzpor ležmo na loktech, lokty na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výkonová pozice:** Vzpor ležmo, dlaně na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Opakované čisté zanožení jednou nohou, návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, propadnutí v ramenou.

Fyziologický účinek: Zpevnění celého těla a posílení velkého hýžd'ového svalu.

1.5 Závěrečné protahování a relaxace

Opakování cviků č. 3 – 12.

Cvik č. 30 Protahování zadní strany steh



Výchozí pozice: Vzpřímený sed, paty na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Rovný předklon, přitažení špiček.

Chyby: Ohnutá záda, záklon či předklon hlavy, zvednutá ramena.

Fyziologický účinek: Protažení zadní strany steh (hamstringů) a trojhlavého svalu lýtkového.

Cvik č. 31 Protahování trojhlavého svalu pažního

Pohled zepředu



Pohled zezadu



Výchozí pozice: Vzpřímený turecký sed na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Vzpažení jedné ruky, dlaň mezi lopatky. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou rukou.

□ **Provedení cviku:** Vzpažení jedné ruky, dlaň mezi lopatky. Druhá ruka zapažení, hřbet ruky mezi lopatky, propletení prstů. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, předklon trupu.

Fyziologický účinek: Protahování trojhlavého svalu pažního.

Cvik č. 32 Protahování vnitřní strany steh



Výchozí pozice: Stoj, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Úkrok jednou nohou na úseč v předozadním postavení, přenesení váhy na nohu na úseči. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Záklon hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Protažení vnitřní strany steh (adduktorů).

Cvik č. 33 Protahování napínače povázky stehenní



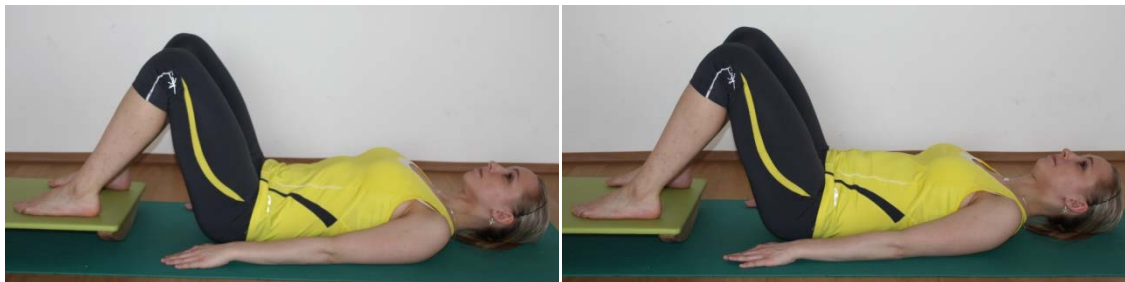
Výchozí pozice: Vzpřímený sed na úseči v pravolevém postavení. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Jedna noha pokrčená, chodidlo z vnější strany vedle kolene. Rotace vzpřímeného trupu na stejnou stranu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou na druhou stranu.

Chyby: Předsun hlavy, ohnutá záda.

Fyziologický účinek: Protažení napínače povázky stehenní.

Cvik č. 34 Nácvik bráničního dýchání



Výchozí pozice: Leh pokrčmo, plosky na úseči v pravolevém postavení. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

Provedení cviku: Provádění nádechů do oblasti břicha, aktivní výdech s tlakem beder do podložky.

Chyby: Zvedání ramen, dýchání do hrudníku, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Posílení svalů hlubokého stabilizačního systému.

2 Kulová úseč

2.1 Zahřátí organismu

Cvik č. 1 Zahřátí



Výchozí pozice: Stoj, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Jedna noha úseč, přechod přes úseč. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

□ **Provedení cviku:** Jedna noha úseč, přednožení druhé pokrčené nohy. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Zahřátí organismu.

Cvik č. 2 Zahřátí



Výchozí pozice: Stoj, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Špička jedné nohy na úseč, přeskokování a střídání nohou.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Zahřátí organismu.

2.2 Uvolnění kloubů

Cvik č. 3 Uvolnění ramenního kloubu



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči, dlaně na ramenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči, dlaně na ramenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Kroužení v ramenou. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Uvolnění ramenního kloubu.

Cvik č. 4 Uvolnění kolenního kloubu

Pohled zepředu

Pohled z boku



○ **Výchozí pozice:** Stoj špičkami na úseči. Nohy na šíři boků, dlaně na kolenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči. Nohy na šíři boků, dlaně na kolenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Kroužení v kolenou. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, ohnutá záda.

Fyziologický účinek: Uvolnění kolenního kloubu.

2.3 Úvodní protahování

Cvik č. 5 Protahování horní části trapézu



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: S výdechem čistý úklon hlavy směrem k rameni, dopomoc ruky. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení a druhou stranu.

Chyby: Předsun hlavy, prohnutí v bedrech, zvednutí ramene, úklon trupu.

Fyziologický činek: Protažení horní části trapézu.

Cvik č. 6 Protahování šíjových vzpřimovačů



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Předklon hlavy do hrudní jamky, dopomoc rukou.

Chyby: Předsun hlavy, ohnutá záda, předklon trupu.

Fyziologický činek: Protažení šíjových vzpřimovačů.

Cvik č. 7 Protahování zdvihače hlavy



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

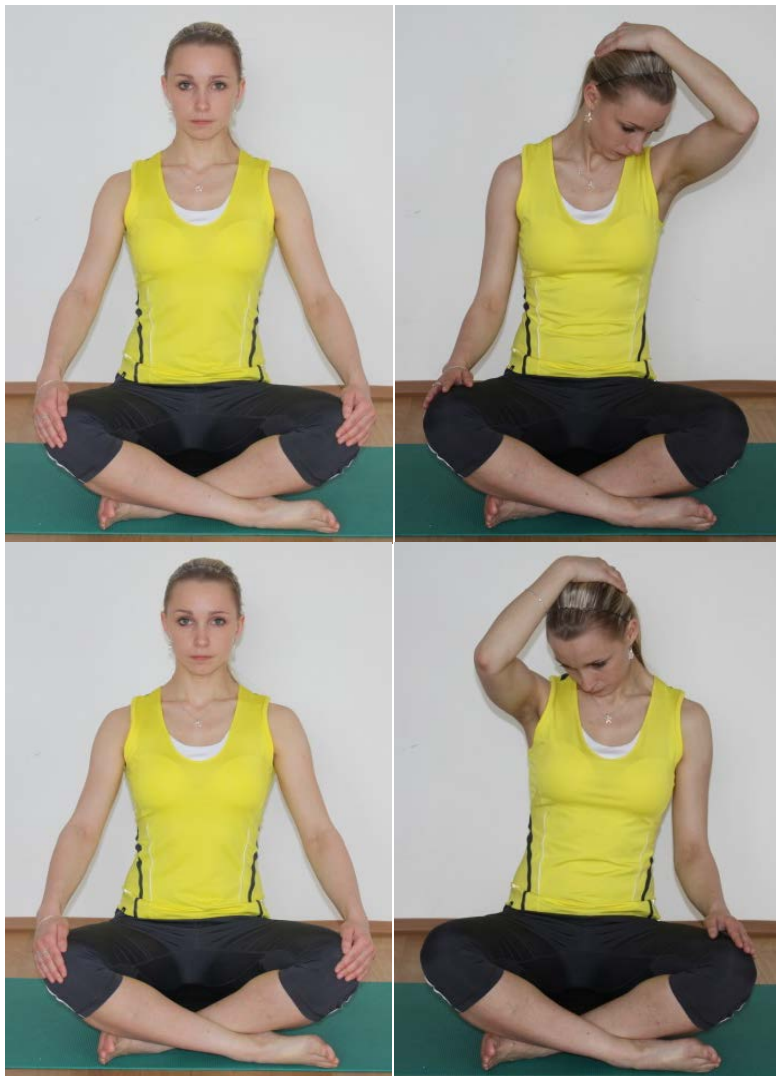
□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Rotace hlavy na jednu stranu, brada směřuje k rameni. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Předsun či úklon hlavy, ohnutá záda, rotace trupu.

Fyziologický činek: Protažení zdvihače hlavy.

Cvik č. 8 Protahování zdvihače lopatky



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Rotace hlavy k rameni do úhlu 45° a s výdechem úklon hlavy směrem k hrudníku na klíční kost, dopomoc ruky. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Předsun hlavy, ohnutá záda, předklon trupu.

Fyziologický činek: Protažení zdvihače lopatky.

Cvik č. 9 Protahování velkého prsního svalu



Výchozí pozice: Sed na patách, dlaně na šíři ramen na úseči.

Provedení cviku: S výdechem protlačení hrudníku směrem k zemi.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, nevhodné u hybermobility v ramenním kloubu.

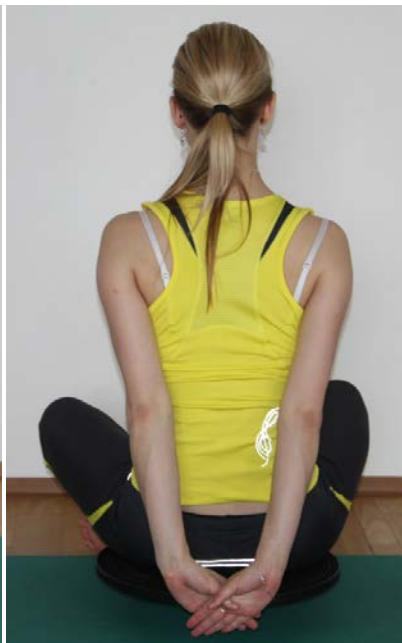
Fyziologický účinek: Protažení velkého prsního svalu, především spodních vláken.

Cvik č. 10 Protahování malého prsního svalu

Pohled zepředu



Pohled zezadu



Výchozí pozice: Vzpřímený turecký sed na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Spojení rukou za zády, stažení ramen dolů a mírně dozadu.

Chyby Záklon či předklon hlavy, předklon trupu, prohnutí v bedrech.

Fyziologický činek: Protahování malého prsního svalu.

Cvik č. 11 Protahování čtyřhranného svalu bederního



Výchozí pozice: Vzpřímený turecký sed na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: S výdechem čistý úklon trupu, spodní ruka vedle těla. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, úklon trupu mimo osu (dopředu či dozadu), zvednutí hrbolu sedací kosti.

Fyziologický účinek: Protahování čtyřhranného bederního svalu, protahování širokého svalu zádového.

Cvik č. 12 Protahování bederní páteře



Výchozí pozice: Sed pokrčmo, dlaně na kolenou. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: S výdechem zakulacení zad, protlačení beder dozadu, brada do hrudní jamky.

Chyby: Nepravidelný průběh zakulacení.

Fyziologický účinek: Protažení a uvolnění beder. Protažení šíjových vzpřimovačů.

Cvik č. 13 Protahování čtyřhranného svalu bederního a uvolnění páteře

○



□



○ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, dlaně na úseči, špičky nohou nad zemí. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, kolena na úseči, špičky nohou nad zemí. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

Provedení cviku: S výdechem pohled na špičky, pohyb hlavy a nohou proti sobě. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy.

Fyziologický účinek: Uvolnění páteře. Protahování čtyřhranného bederního svalu a širokého svalu zádového.

Cvik č. 14 Protahování bedrokyčlostehenního svalu



Výchozí pozice: Stoj, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Klek na jedné noze, druhá noha pokrčená, ploska na úseči. Protlačené pánve dopředu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

□ **Provedení cviku:** Klek na jedné noze, druhá noha pokrčená, ploska na úseči, zvednutí kolene zadní nohy. Protlačené pánve dopředu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, koleno přední nohy před úrovní špičky

Fyziologický účinek: Protažení bedrokyčlostehenního svalu (flexoru kyčle).

2.4 Posilování

Cvik č. 15 Posilování hlubokých flexorů krku



Výchozí pozice: Leh pokrčmo, plosky na úseči. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

Provedení cviku: Flexe hlavy, brada směřuje do hrudní jamky. Posilování ve výdrži.

Chyby: Předsun hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Posílení hlubokých flexorů krku.

Cvik č. 16 Posilování dolních fixátorů lopatek

Pohled zepředu



Pohled zezadu



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči, ruce ve vzpažení.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči, ruce ve vzpažení.

Provedení cviku: Stažení ramen dozadu a dolů, paže tvar svícnu, jdou tak nízko, dokud lokty směřují dolů. Pohyb lopatek opisuje písmeno S a rozevírá se spodní úhel lopatek.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zvednutí ramen, lokty směřující dozadu, zapojení horních vláken trapézu.

Fyziologický účinek: Posílení dolních fixátorů lopatek a mezilopatkových svalů.

Cvik č. 17 Posilování dolních fixátorů lopatek

Pohled zepředu



Pohled zboku a zezadu



○ **Výchozí pozice:** Vzpřímený turecký sed na úseči. Ruce v předpažení s pokrčenými lokty, předloktí v pronaci (dlaně dolů). Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

□ **Výchozí pozice:** Stoj na úseči. Ruce v předpažení s pokrčenými lokty, předloktí v pronaci (dlaně dolů). Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Opakovaná vnější rotace paží, lokty zůstávají vedle těla, stažení lopatek k sobě.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zvednutí ramen, lokty směřující dozadu, zapojení horních vláken trapézu.

Fyziologický účinek: Posílení dolních fixátorů lopatek a mezilopatkových svalů.

Cvik č. 18 Posilování břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Leh pokrčmo, plosky na úseči. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

□ **Výchozí pozice:** Leh pokrčmo, roznožené nohy úseči. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

Provedení cviku: Zvedání lopatek nad podložku, brada směřuje do hrudní jamky

Chyby: Předsun hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Posílení břišních svalů.

Cvik č. 19 Posilování břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Vzpor sedmo vzadu, na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Nohy nad zemí, dlaně na podložce.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor sedmo vzadu, na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Nohy nad zemí, dlaně na úseči.

Provedení cviku: S výdechem opakované propnutí jedné nohy. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu. Držení rovnováhy.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zakulacená záda.

Fyziologický účinek: Posílení břišních svalů, (□ rozvoj rovnováhy).

Cvik č. 20 Posilování břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Vzpor sedmo vzadu, na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Nohy nad zemí, dlaně na podložce.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor sedmo vzadu, na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Nohy nad zemí, dlaně na úseči.

Provedení cviku: S výdechem opakované roznožování a snožování. Držení rovnováhy.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zakulacená záda.

Fyziologický účinek: Posílení břišních svalů, (□ rozvoj rovnováhy).

Cvik č. 21 Posilování šikmých břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči, předpažit. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Plosky na zemi.

□ **Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na úseči, předpažit. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Plosky nad zemí.

Provedení cviku: Rotace trupu a kolen na opačnou stranu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na opačnou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, zakulacená záda, zvednutá ramena.

Fyziologický účinek: Posílení vnitřních i vnějších šikmých břišních svalů, (□ rozvoj rovnováhy).

Cvik č. 22 Posilování rotátorů páteře



Výchozí pozice: Vzpor klečmo, kolena na úseči mírně od sebe, dlaně na šíři ramen, špičky nad zemí. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod rameny.

Provedení cviku: Rotace trupu s upažením. Pohled směřuje k dlani. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Prohnutí v bedrech, uvolnění středu těla, záklon hlavy.

Fyziologický účinek: Posílení rotátorů páteře.

Cvik č. 23 Posilování velkého svalu hýžd'ového a břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Leh pokrčmo, plosky na úseči. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

□ **Výchozí pozice:** Leh pokrčmo, ploska jedné na úseči, druhá přednožená kolmo k zemi. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

Provedení cviku: S výdechem opakované protlačení pánve směrem vzhůru, (□ chodidlo směrem ke stropu), brada směřuje do hrudní jamky.

Chyby: Prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Posílení svalstva dolních končetin, velkého svalu hýžd'ového a břišních svalů.

Cvik č. 24 Posilování velkého svalu hýžd'ového a břišních svalů



○ **Výchozí pozice:** Vzpor pokrčmo sedmo vzadu, na úseči, dlaně na úseči. Ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

□ **Výchozí pozice:** Vzpor sedmo vzadu, na úseči, dlaně na úseči. Ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

Provedení cviku: S výdechem opakované podsazení a protlačení pánve směrem vzhůru, hlava je v prodloužení páteře, dlaně pod rameny, (○ pravý úhel v koleni).

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, dlaně mimo úroveň ramen.

Fyziologický účinek: Posílení svalstva dolních i horních končetin, velkého svalu hýžd'ového a svalů břicha.

Cvik č. 25 Zpevnění celého těla



Výchozí pozice: Vzpor ležmo, dlaně na úseči pod úrovní ramen. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, podsazená pánev.

○ **Provedení cviku:** Výdrž ve vzporu a náklon na jednu stranu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

□ **Provedení cviku:** Opakovaný klik s výdechem.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, propadnutí v ramenou.

Fyziologický účinek: Zpevnění celého těla, (□ posílení trojhlavého svalu pažního).

Cvik č. 26 Zpevnění celého těla



Výchozí pozice: Vzpor ležmo, dlaně na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Výdrž ve vzporu, opakované krčení jedné nohy na hrudník, návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy, propadnutí v ramenou.

Fyziologický účinek: Zpevnění celého těla.

Cvik č. 27 Zpevnění celého těla



Výchozí pozice: Vzpor ležmo, na předloktí, nohy na úseči, špičky mírně od sebe. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře, dlaně pod úrovní ramen.

Provedení cviku: Po jedné ruce do vzporu na rukou. Návrat po jedné ruce do výchozí polohy a stejné provedení, začíná druhá ruka.

Chyby: Předsunutí hlavy, záklon hlavy, prohnutí v bedrech, uvolnění středu těla.

Fyziologický účinek: Zpevnění celého těla, posílení svalů horních končetin.

Cvik č. 28 Posilování svalů dolních končetin

Pohled zepředu

Pohled z boku



Výchozí pozice: Stoj na úseči. Nohy na šíři boků, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Dřep s předpažením. Opakování s výdrží.

□ **Provedení cviku:** Dřep s rotací trupu a kolen na opačnou stranu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu. Opakování cviku s výdrží.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy.

Fyziologický účinek: Posílení svalů dolních končetin, rozvoj rovnováhy.

Cvik č. 29 Posilování svalů dolních končetin a rozvoj rovnováhy



Výchozí pozice: Stoj na úseči na jedné noze, druhá v mírné unožení, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Přednožení a pokrčení unožené nohy. Opakování s výdrží. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení s druhou nohou.

□ **Provedení cviku:** Dřep s předpažením. Opakování s výdrží, držení rovnováhy.

Chyby: Prohnutí v bedrech, záklon či předklon hlavy.

Fyziologický účinek: Posílení svalů dolních končetin, rozvoj rovnováhy.

2.5 Závěrečné protahování a relaxace

Opakování cviků č. 3 – 12.

Cvik č. 30 Protahování zadní strany steh



Výchozí pozice: Vzpřímený sed, paty na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Rovný předklon, přitažení špiček.

Chyby: Ohnutá záda, záklon či předsun hlavy, zvednutá ramena.

Fyziologický účinek: Protažení zadní strany steh (hamstringů) a trojhlavého svalu lýtkového.

Cvik č. 31 Protahování trojhlavého svalu pažního

Pohled zepředu



Pohled zezadu



Výchozí pozice: Vzpřímený turecký sed na úseči. Rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

○ **Provedení cviku:** Vzpažení jedné ruky, dlaň mezi lopatky. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou rukou.

□ **Provedení cviku:** Vzpažení jedné ruky, dlaň mezi lopatky. Druhá ruka zapažení, hřbet ruky mezi lopatky, propletení prstů. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení na druhou stranu.

Chyby: Záklon či předklon hlavy, prohnutí v bedrech, předklon trupu.

Fyziologický účinek: Protažení trojhlavého svalu pažního.

Cvik č. 32 Protahování vnitřní strany steh



Výchozí pozice: Stoj, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Úkrok jednou nohou na úseč, přenesení váhy na nohu na úseči. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou.

Chyby: Záklon hlavy, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Protahování vnitřní strany steh (adduktorů).

Cvik č. 33 Protahování napínače povázky stehenní



Výchozí pozice: Vzpřímený sed na úseči, rovná záda, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: Jedna noha pokrčená, chodidlo z vnější strany vedle kolene. Rotace vzpřímeného trupu na stejnou stranu. Návrat do výchozí pozice a stejné provedení druhou nohou na druhou stranu.

Chyby: Předsun hlavy, ohnutá záda.

Fyziologický účinek: Protahování napínače povázky stehenní.

Cvik č. 34 Nácvik bráničního dýchání



Výchozí pozice: Leh pokrčmo, plosky na úseči. Bedra na podložce, ramena směřují dozadu a dolů, hlava v prodloužení páteře. Pánev je mírně podsazená, zapojena spodní část břicha.

Provedení cviku: Provádění nádechů do oblasti břicha, aktivní výdech s tlakem beder do podložky.

Chyby: Zvedání ramen, dýchání do hrudníku, prohnutí v bedrech.

Fyziologický účinek: Posílení svalstva hlubokého stabilizačního systému.