

ZVEDÁNÍ NOHOU NA BOKU

- 1 Lehněte si na levý bok, pravou paži si položte pod hlavu a levou paži položte na pravé stehno. Nohy k sobě pevně stlačte.



- 2 Zatáhněte břišní svalstvo a nohy zvedněte od podlahy.



RYCHLÝ PRŮVODCE

CÍL

- šikmé svaly
- břišní svalstvo

PLUS

- posiluje a stabilizuje celé tělo

CVIČENÍ NENÍ VHODNÉ PŘI

- bolesti v bedrech

NEJLEPŠÍ PRO

- přímý sval břišní
- příčný sval břišní
- zevní šikmý sval břišní
- vnitřní šikmý sval břišní

VYSVĚTLIVKA

Tučně zvýrazněný text označuje aktivní svaly.

Normální text označuje stabilizující svaly.

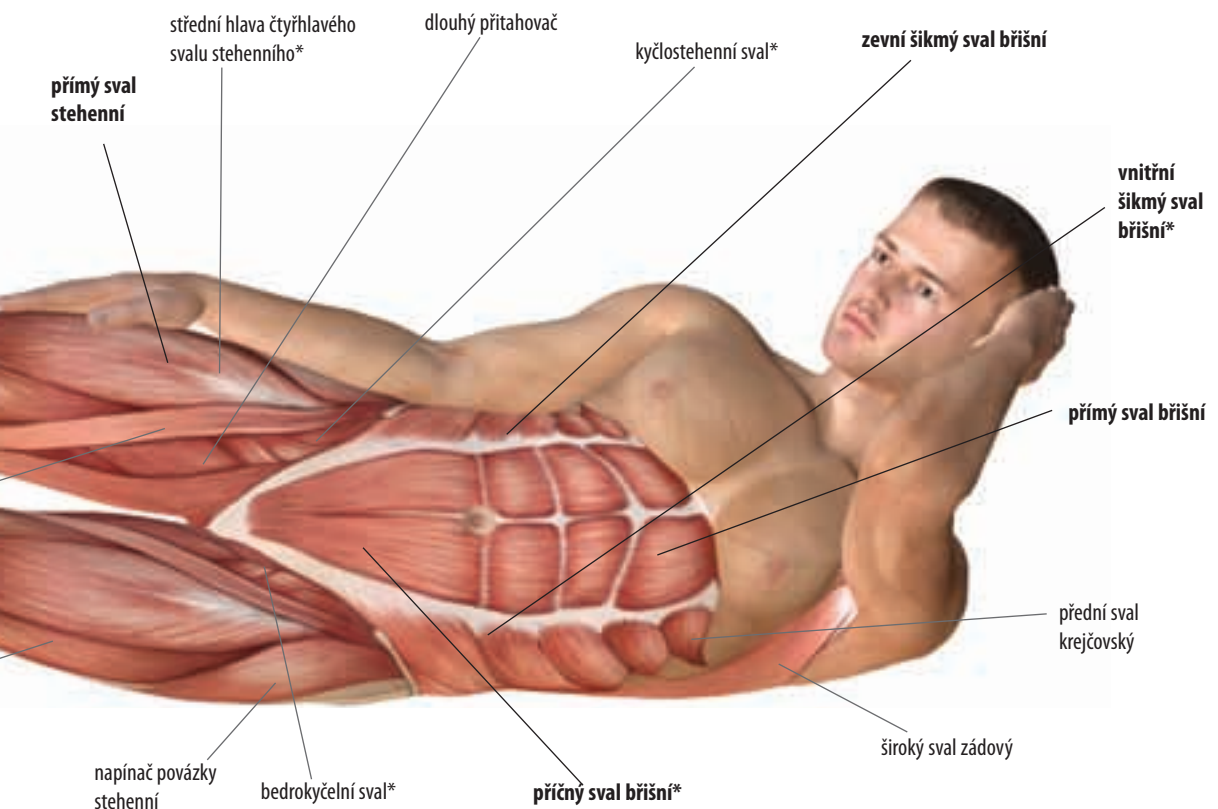
* hluboké svaly



PROVÁDĚJTE CVIK SPRÁVNĚ**SOUSTŘEĎTE SE**

- Aby zadeček byl pevně stažený, než zvednete nohy od země. Lépe tak stabilizujete pánev.
- Aby krk byl v prodloužení páteře.
- Abyste při sklápování klouzali rukou po natažené noze.

- 3 Pravou ruku posunujte po natažené noze, levou rukou zvedněte hlavu a zároveň zatáhněte šikmé svaly horní i dolní části těla. Zopakujte desetkrát na každou stranu.



VRUT

CVIKY NA ZVÝŠENÍ SÍLY SVALŮ STŘEDU TĚLA

RYCHLÝ PRŮVODCE

CÍL

- ramena
- břišní svalstvo

PLUS

- procvičíte celé tělo
- zvyšuje výdrž svalů

CVIČENÍ NENÍ VHODNÉ PŘI

- problémech s rameny
- bolesti zad
- zranění zápěstí



- 1 Lehněte si na bok, nohy natažené a pevně stlačené k sobě. Pravým bokem zatlačte do země a trup podpírejte oběma rukama.



- 2 Pravou ruku položte přímo pod rameno a tělo zdvihněte nahoru do pozice desky. Pro lepší udržení rovnováhy si položte levou ruku na stehno.



- 3 Zatáhněte pupík k páteři a levou paži vzpažte ke stropu.

PROVÁDĚJTE CVIK SPRÁVNĚ

SOUSTŘEĎTE SE

- Aby končetiny byly co nejvíce natažené.
- Aby se ramena nehýbala.
- Abyste zvedli boky dostatečně vysoko a tím snížili zátěž vyvíjenou na horní část těla.

POZOR

- Ať ramena neklesnou do kloubních jamek.



4 Poté přitáhněte levou paži dolů a pod tělo, čímž se trup vytočí doprava. V pozici chvíli vydržte.

5 Vraťte se do výchozí pozice – bok na zemi, obě ruce podepírají trup. Cvik zopakujte čtyři až šestkrát a poté vyměňte strany.

NEJLEPŠÍ PRO

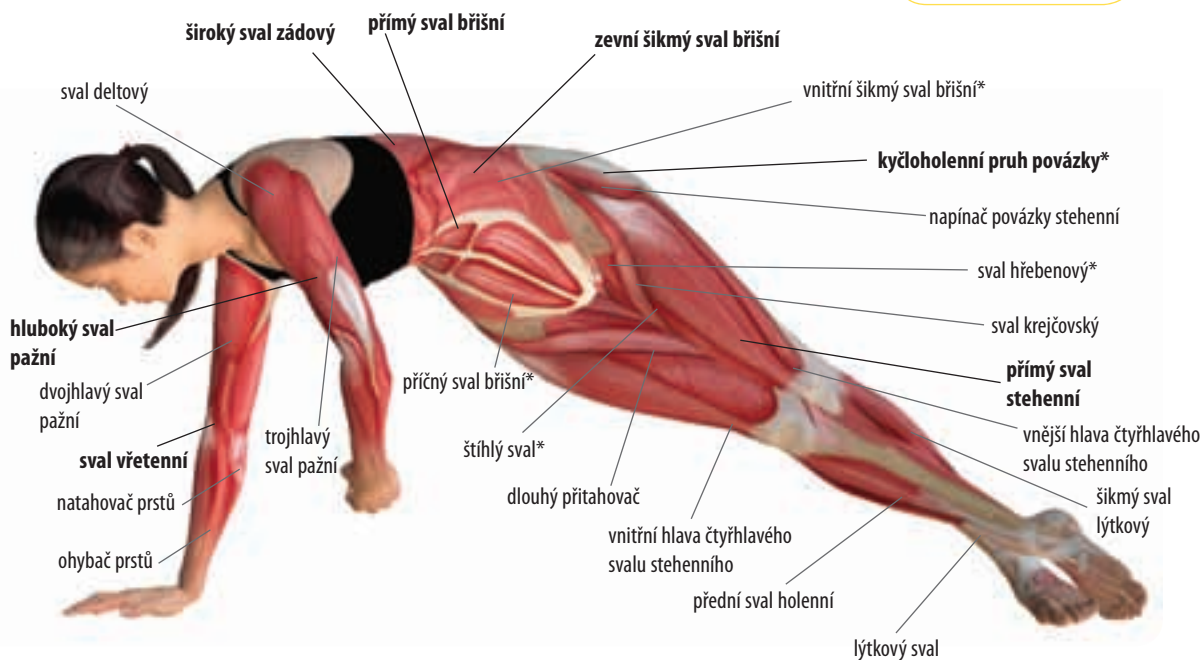
- široký sval zádový
- příčný sval břišní
- velký přitahovač
- dlouhý přitahovač
- deltový sval
- zevní šikmý sval břišní
- vnitřní šikmý sval břišní
- příčný sval břišní*
- štíhlý sval*
- vnitřní sval stehenní
- přední sval holenní
- lýtkový sval

VYSVĚTLIVKA

Tučně zvýrazněný text označuje aktivní svaly.

Normální text označuje stabilizující svaly.

* hluboké svaly



ROTACE BOKŮ

NEJLEPŠÍ PRO

- napínač povázky stehenní
- přímý sval stehenní
- vnější hlavu čtyřhlavého svalu stehenního
- dvojhlavý sval stehenní
- velký sval hýžďový
- střední sval hýžďový
- kyčloholenní pruh povázky
- sval křečcovský
- vnitřní hlavu čtyřhlavého svalu stehenního
- střední hlavu čtyřhlavého svalu stehenního
- dlouhý přitahovač

- 1 Sedněte si na zem a pažemi se opřete za zády, čímž získáte lepší oporu. Nohy jsou natažené a u sebe. Zvedněte je do výšky.



- 2 Zapojte břišní svalstvo a ramena pro získání lepší stability.

- 3 Natažené nohy začněte pomalu přetáčet na pravou stranu.

- 4 Nohama opisujte kruh nahoru a dolů přes tělo tak, aby se neporušila stabilita pánve.



- 5 Navraťte nohy do výchozí pozice. Zopakujte dva až šestkrát v každém směru.



PROVÁDĚJTE CVIK SPRÁVNĚ

SOUSTŘEĎTE SE

- Aby nohy byly při pohybu do stran co nejvíce natažené.
- Aby se paže vytahovaly z ramen a tak se do cviku lépe zapojil trup.
- Aby krk byl v prodloužení páteře.

POZOR

- Na napínání svalů krku a ramen.

RYCHLÝ PRŮVODCE

CÍL

- břišní svalstvo

PLUS

- posiluje břišní svaly za využití gravitace a váhy nohou

CVIČENÍ NENÍ VHODNÉ PŘI

- bolesti zad
- nestabilitě kyčlí

VYSVĚTLIVKA

Tučně zvýrazněný text označuje aktivní svaly.

Normální text označuje stabilizující svaly.

* hluboké svaly



UNOŽOVÁNÍ VKLEČE

CVIKY NA ZVÝŠENÍ SÍLY SVALŮ STŘEDU TĚLA

- 1 Klekněte si. Pravou nohu unožte do boku, levou nohu natáhněte dozadu v jedné rovině s boky. Ruce spojte za hlavou, lokty směřují do stran.



- 2 Trupem se začněte pomalu uklánět na levou stranu.



NEJLEPŠÍ PRO

- přímý sval břišní
- příčný sval břišní
- zevní šikmý sval břišní
- dlouhý přitahovač
- bedrokyčelní sval
- kyčlostehenní sval
- štíhlý sval
- dvojhlavý sval stehenní
- vnější hlavu čtyřhlavého svalu stehenního

- 3 Pravou nohu odlepte od podlahy a zvedněte ji až do úrovně boků. Cvik zopakujte pět až šestkrát. Vyměňte strany a cvik zopakujte na levou nohu.



RYCHLÝ PRŮVODCE

CÍL

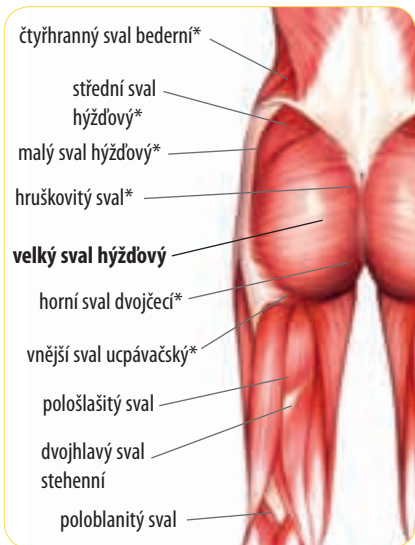
- odtahovače
- břišní svalstvo
- hýždě

PLUS

- zeštíhluje pas

CVIČENÍ NENÍ VHODNÉ PŘI

- bolesti nebo zranění kolenou
- bolesti zad



PROVÁDĚJTE CVIK SPRÁVNĚ

SOUSTŘEĎTE SE

- Aby trup byl vyrovnaný. Snadněji tak udržíte rovnováhu při pohybu nohou.
- Aby krk byl uvolněný a v prodloužení páteře.
- Aby napnutá noha byla co nejvíce natažená.

POZOR

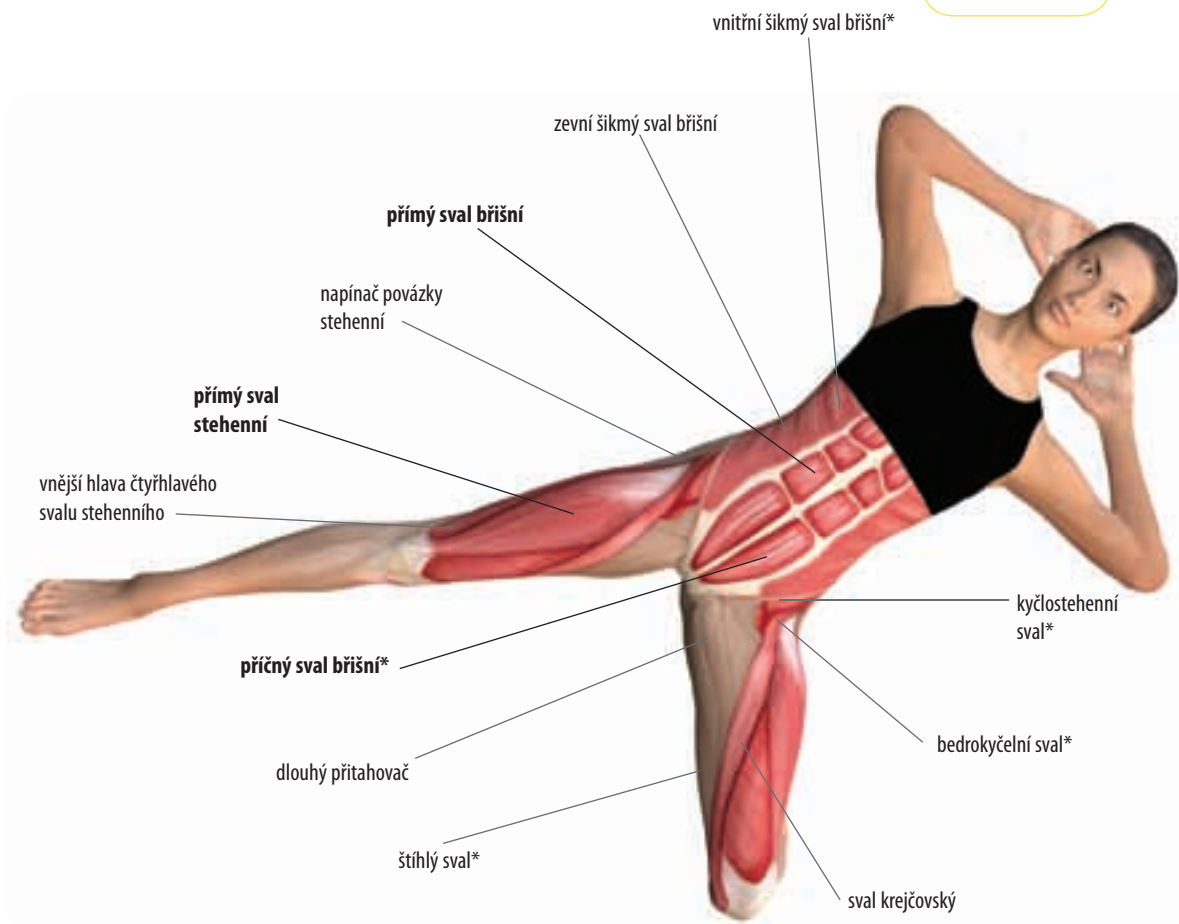
- Na poklesnutí krku nebo ramen.

VYSVĚTLIVKA

Tučně zvýrazněný text označuje aktivní svaly.

Normální text označuje stabilizující svaly.

* hluboké svaly



VÝKOP VKLEČE

CVIKY NA ZVÝŠENÍ SÍLY SVALŮ STŘEDU TĚLA

NEJLEPŠÍ PRO

- přímý sval břišní
- příčný sval břišní
- zevní šikmý sval břišní
- vnitřní šikmý sval břišní
- střední sval hýžďový
- velký sval hýžďový
- dlouhý přitahovač
- štíhlý sval
- napínač povázky stehenní
- sval krejčovský
- přímý sval stehenní
- kyčlostehenní sval
- bedrokyčelní sval
- vnější hlavu čtyřhlavého svalu stehenního



- 1 Klekněte si. Pravou ruku položte na podlahu přímo pod rameno, prsty směřují ven. Levou ruku položte za hlavu.

- 2 Levou nohu zvedněte až do výšky boků, narovnejte ji a vytahujte ji z paty. Do cviku zapojte celé tělo tak, aby bylo v jedné rovině a nemohlo se protáčet.



- 3 Na levém chodidle udělejte fajfku, levou nohou vykpněte přímo před sebe a snažte se nepohnout v pase.

RYCHLÝ PRŮVODCE

CÍL

- odtahovače nohou
- břišní svalstvo

CVIČENÍ NENÍ VHODNÉ PŘI

- problémech se zápěstím
- závažné bolesti zad
- problémech s rameny

- 4 Poté levou nohu zatáhněte dozadu; na chodidle udělejte špičku. Nohu stále držte ve výšce boků. Cvik zopakujte desetkrát na každou stranu.



PROVÁDĚJTE CVIK SPRÁVNĚ

SOUSTŘEĎTE SE

- Abyste váhu těla přenesli na dlaň podírající ruky a tak snadněji udrželi rovnováhu.
- Aby krk zůstal v prodloužení a uvolněný.
- Abyste do cviku zapojili celé tělo. Tím se lépe srovnají ramena, boky a nohy a snadněji se zaktivují hluboko uložené svaly.

POZOR

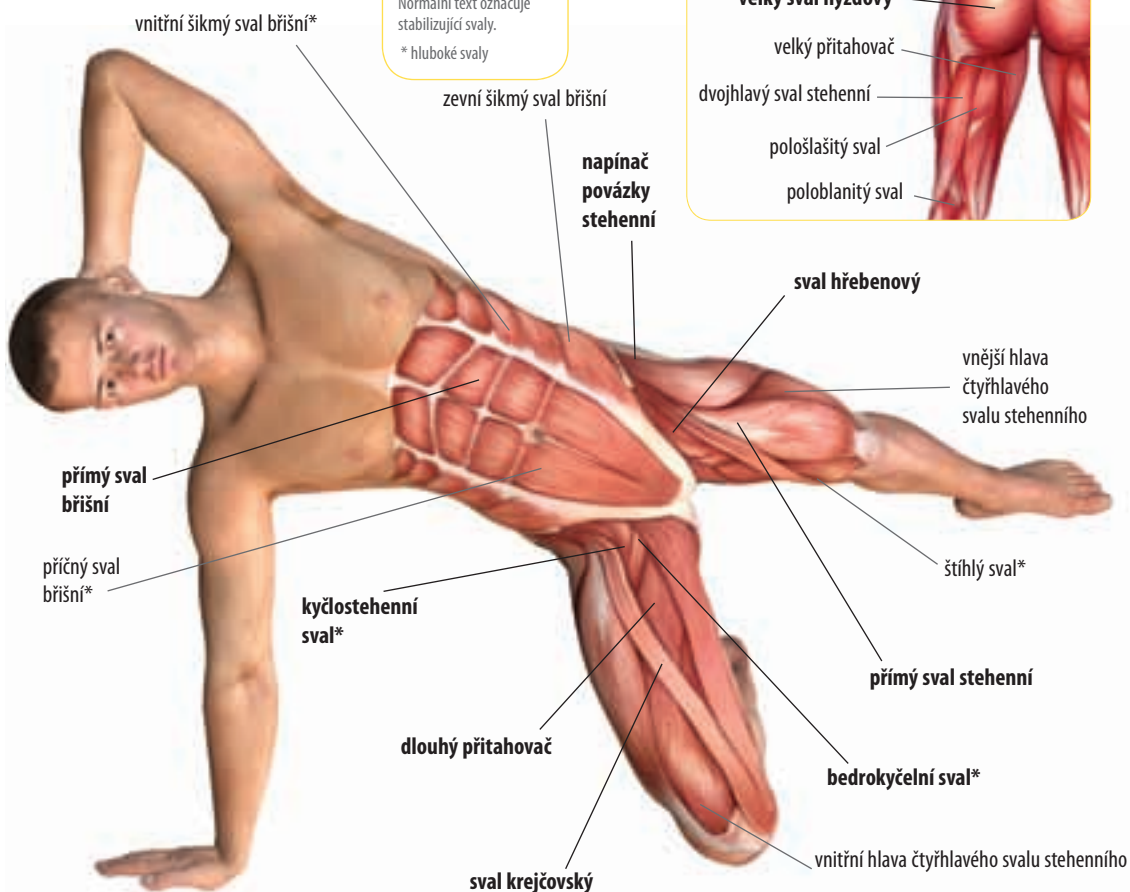
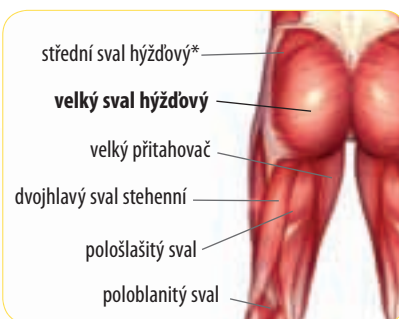
- Na kymáčení při pohybu nohou – v takovém případě raději zmenšete pohyb.

VYSVĚTLIVKA

Tučně zvýrazněný text označuje aktivní svaly.

Normální text označuje stabilizující svaly.

* hluboké svaly



ZVEDÁNÍ BOKŮ NA POSÍLENÍ

CVIKY NA ZVÝŠENÍ SÍLY SVALŮ STŘEDU TĚLA

RYCHLÝ PRŮVODCE

CÍL

- břišní svalstvo
- tricepsy

PLUS

- posiluje stabilizátory středu těla a pánve
- zpevňuje a napíná spodní břišní svaly

CVIČENÍ NENÍ VHODNÉ PŘI

- bolesti zad
- bolesti krční páteře
- bolesti ramen

- 1 Lehněte si na zem, zvedněte nohy ke stropu, kolena rovná. Překřížte kotníky. Paže položte podél těla.



- 2 Stlačte nohy k sobě, zatněte zadeček, zatlačte do zadní strany paží a boky zvedněte nahoru.

- 3 Boky vračejte pomalu k zemi. Zopakujte desetkrát a poté vyměňte překřížené nohy.



PROVÁDĚJTE CVIK SPRÁVNĚ

SOUSTŘEĎTE SE

- Aby nohy byly během cvičení stále rovné a pevné.
- Aby byl při zvedání boků uvolněný krk i ramena.

POZOR

- Na trhaný pohyb nebo rychlé zvedání boků.

BŘÍŠKA

NEJLEPŠÍ PRO

- přímý sval břišní
- příčný sval břišní
- střední hlavu čtyřhlavého svalu stehenního
- napínač povázky stehenní
- velký sval hýžděový
- střední sval hýžděový
- trojhlavý sval pažní
- přímý sval stehenní
- kyčlostehenní sval
- bedrokyčelní sval



MODIFIKACE

Obtížnější varianta:

Boky mějte stále přitlačené k zemi a paže zvedněte ke stropu. Rukama se snažte dotknout prstů u nohou během toho, jak zvedáte ramena od podlahy.



VYSVĚTLIVKA

Tučně zvýrazněný text označuje aktivní svaly.

Normální text označuje stabilizující svaly.

* hluboké svaly



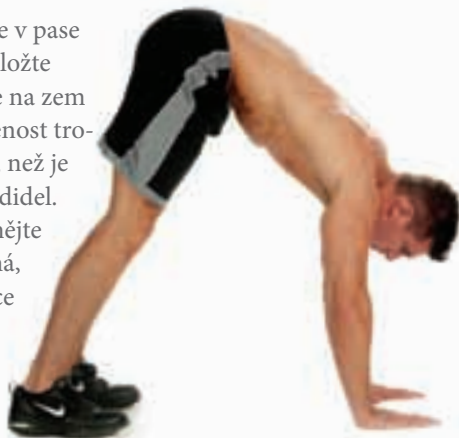
CHŮZE PO RUKOU

CVIKY NA ZVÝŠENÍ SÍLY SVALŮ STŘEDU TĚLA



- 1 Stoj vzpřímený, paže volně podél těla.

- 2 Ohněte se v pase a ruce položte před sebe na zem na vzdálenost trochu větší, než je šířka chodidel. Kolena mějte narovnaná, jak nejvíce to bude možné.



- 3 Přesuňte váhu na ruce a pomalu jimi pohybujte vpřed. Přitom jsou kolena stále rovná, boky směřují nahoru a páteř je také rovná.



PROVÁDĚJTE CVIK SPRÁVNĚ

SOUSTŘEĎTE SE

- Aby nohy i páteř byly stále rovné.
- Abyste cvik prováděli vyrovnaným, řízeným pohybem.

POZOR

- Na pokrčení kolen.
- Na prohnutí páteře ve střední části zad.
- Na pokrčení loktů.



RYCHLÝ PRŮVODCE

CÍL

- stabilita trupu
- břišní svalstvo

PLUS

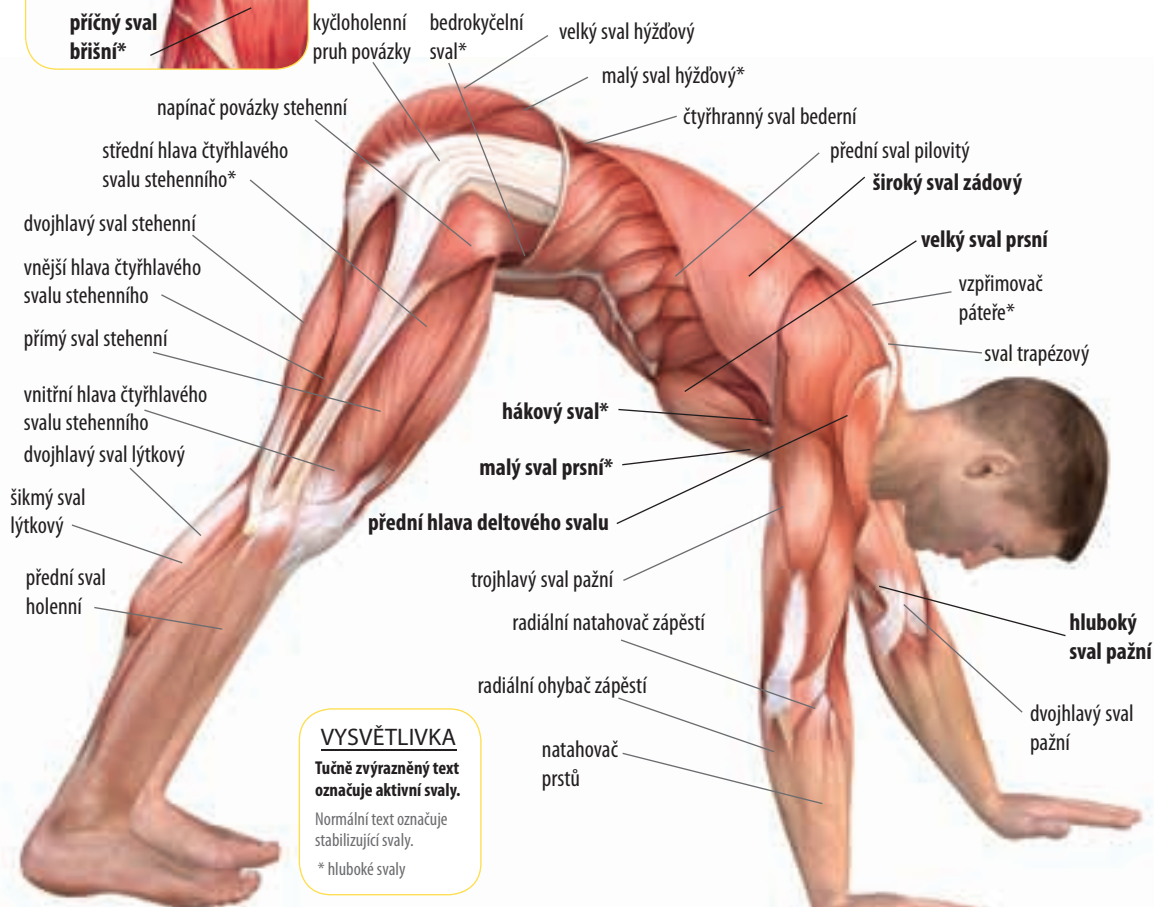
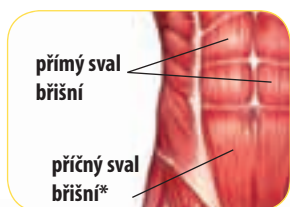
- stabilizuje svaly středu těla
- posiluje břišní svaly

CVIČENÍ NENÍ VHODNÉ PŘI

- problémech s rameny
- bolesti v bedrech

NEJLEPŠÍ PRO

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • velký sval prsní • malý sval prsní • hákový sval • přední sval deltový • trojhlavý sval pažní • bedrokyčelní sval • vnější hlavu čtyřhlavého svalu stehenního | <ul style="list-style-type: none"> • vnitřní hlavu čtyřhlavého svalu stehenního • střední hlavu čtyřhlavého svalu stehenního • přímý sval stehenní • příčný sval břišní • přední sval pilovitý • vzpřimovač páteře • trapézový sval | <ul style="list-style-type: none"> • široký sval zádo-vý • čtyřhranný sval bederní • hluboký sval pažní • přední sval holenní • radiální ohybač zápěstí • natahovač prstů • radiální natahovač zápěstí • dvojhlavý sval pažní |
|---|--|---|



VYSVĚTLIVKA

Tučně zvýrazněný text označuje aktivní svaly.

Normální text označuje stabilizující svaly.

* hluboké svaly

SKLAPOVAČKY NA ŽIDLI

1 Posadte se na židli a rukama uchopte okraj židle. Paže jsou rovné.



2 Udělejte krok vpřed tak, aby kolena byla pokrčená, ale zadeček byl zvednutý nad židli. Mezi pokrčenými koleny a kyčlemi by měl vzniknout pravý úhel (90°).

PROVÁDĚJTE CVIK SPRÁVNĚ

SOUSTŘEĎTE SE

- Aby páteř byla neustále v neutrálním postavení.
- Aby kolena byla nad kotníky.
- Abyste zůstali v blízkosti židle.

POZOR

- Ať se ramena nezvednou k uším.

3 Kostrč suňte dopředu k okraji židle, přitom přitahujte kolena k hrudi. Zároveň pokrčte i lokty. V nejnižším bodě pohybu lokty narovnejte a zatlačte do ramen.

4 Hlavu udržujte v neutrálním postavení. Zatlačte do židle a nohy pokládejte pomalu na zem do výchozí pozice. Udělejte dvě série po patnácti opakováních.



RYCHLÝ PRŮVODCE

CÍL

- stabilizátory ramen
- tricepsy

PLUS

- posiluje horní část těla
- zlepšuje stabilitu ramen

CVIČENÍ NENÍ VHODNÉ PŘI

- bolesti ramen
- bolesti krční páteře

NEJLEPŠÍ PRO

- trojhlavý sval pažní
- sval deltový
- sval podhřebenový*
- sval nadhřebenový
- malý sval oblý
- sval podlopatkový
- kyčlostehenní sval
- bedrokyčelní sval
- štíhlý sval
- přímý sval břišní
- příčný sval břišní

