

ESSENTIAL MATWORK

(X = cviky určené k použití v prvních pěti lekcích)

WARM UP

X	Breathing		X	Hip rolls	
X	Imprint & release		X	Scapula isolation	
X	Hip release		X	Arm circles	
X	Spinal rotation		X	Head nods	
X	Cat stretch		X	Elevation & depression of scapule	

testa by cviky mely nasledovat, s uctem pristroju, ale ne to vubec!

EXERCISE

X	Ab prep	5 to 10 rep		Breast stroke	5 to 8 rep
X	Breast stroke preps 1-2-3	3 to 5 rep	X	Shell stretch	
X	Shell stretch			Saw10	3 to 5 rep
X	Hundred	10 sets		Neck pull prep	5 to 8 rep
X	Half roll back	5 to 8 rep		Obliques roll back	3 to 5 rep
	Roll up	5 to 8 rep		Side kick	8 to 10 rep
X	One leg circle	5 rep		Side leg lift series 1,2,3,4,5	5 to 10 rep
X	Spine twist	3 to 5 rep	X	Spine stretch forward	3 to 5 rep
X	Rolling like a ball	8 to 10 rep		Teaser prep	3 to 5 rep
X	Single leg stretch	8 to 10 rep		Single leg extension	6 to 8 rep
X	Obliques	8 to 10 rep	X	Swan dive prep	5 to 8 rep
	Double leg stretch	5 to 10 rep		Swimming prep	2 to 4 rep
	Scissors	8 to 10 rep	X	Shell stretch	
	Shoulder bridge prep	3 to 6 rep		Leg pull front prep	3 to 6 rep
X	Roll over prep	6 to 8 rep		Seal	8 to 10 rep
	Heel squeeze prone	8 to 10 rep		Side bend prep	3 to 5 rep
	One leg kick prep	5 to 8 rep		Push up prep	5 to 10 rep

Název dyžalů

• s nádechem vytvářejí vakuum • zapojím multifidus, fakerní
dus



• nádech kládeme do boku a zad
(4 prsty vpřed + pike zad)

• mají fakerního dus • existuje také, pokud jsme je zapojili

• různé prouhy společně u edromního člověka, skří, abychom
zapojili jeden a měli by se zapojit všechny

Hluboký stabiliz. systém

- 1) bránice
- 2) fakerní dus
- 3) multifidy (
- 4) příčný bráně + rectus abdominis + síťový kmen + vnější st. bráně

→ stálým napětím udržují páteř a hrudník což v optimálním postavení,
což je také jednotlivé segmenty jsou v se, všechny různé slouby
jsou nad sebou. v boční poloze jsou nakloněny ke gravitaci
v různém vzhledu.

• nádech nespou - pánve se oteplí a, místo
• nádech usly - aktivuje více hlubší svaly

• když máme rychlou akci (ač, bít...) nemůžeme dyžat do bránice

• hluboké mají dvě fáze v neutrální postavení !! ten, mít minimální
• často stačí položit hrudník na zem a hlavu zapojit páteř

• v hlavě na boku - stáhnout dovnitř bok dolů, pod prsem mezitím

• - " na hlavě - / - " fakerní dolů → prodloužit páteř, hlavu fakerní
se stáhnout hlava

• v neutrálnímu postavení vzniká pohyb ~~rotace~~, posunu, jedinou osou

• v neutrálnímu postavení je větší nejdříve

• postavení impert = ^{rodící, exalující}
 = pro ty, kteří mají vhodné extensory,
 slabé biceps, v rovněžové režii kinetického
 (všimněte si toho jako náhled)

- zkrátka síla bicepsu má, spousta svalů rodu, je to
 celý druh beder

- pohyb rychleji k bicepsu, NE z bicepsu!

• navázání se zapojení kluk. st. systému

• přes dech

• zapojením multiplexu

• překonání dno - rychlejší stáhnout dno (dříve
 přes nový brsti bydlacích - stáhnout jako dno,
 když se zapojí, měkčí ležee "blánu" do
 prsti.)

tilt warm up

- 1) rozpracování + nastavit 5-ti principů
- 2) mobilizace páteře a kloubů

dýchání



⇒ dle cíle v n. p. l. u.

• tucdy' sed, fitball, měm'el god kadeb

! rovná' záda, meubálui' postavení

• A elastibandem - kolem hrudníku, s N se roztahuje, s V stahujeme v prsou' rukou



nustim' sedět na sedacích křesle (vyposlovit)



nikotikrát nádech, vydech
šed dr měč
A V rypim

Amputat x release

- uib na postavení' p. l. u.

- zapojení' šhidu těla



slip release

• mobilizace kyč. kloubů

• rovná' ~~hlava~~ pohyb je vusken stabilitou kloubů ⇒
zapojení' šhidu těla



na 2 dchy
⇒ na 4 dchy
je lepší
stabilita

• kromě' rhytich

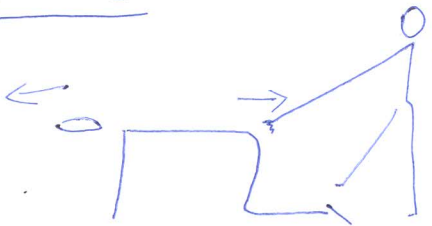
Spine rotation

- ulem je mobilizace páteře s p. l. u. s potužjeme spici
rotaci' hrudni' páteře, kye' stoji' kderne' páteře

! klasa následujc' pohyb!

• kloub pod kloub

cat position

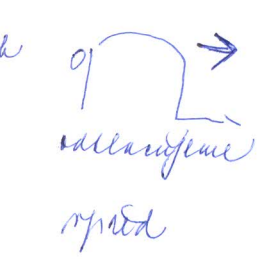


takim se p. l. u. p. yč, tim zapojime
růchno hrad

Cat stretch - mobilizace pletve shadel po obratli (artikulovst.)

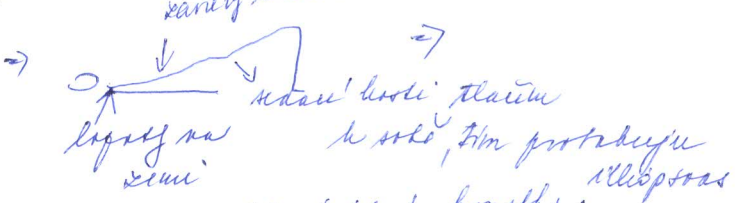


od kotice přes bedra přes hrudník po hlavu
 jako by se chtěla šiknout
 předložit



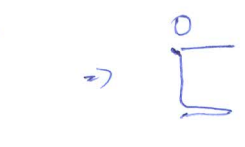
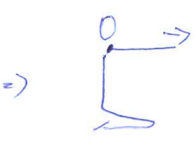
od kotice přes bedra přes hrudník po hlavu
 jako by se chtěla šiknout
 předložit

Hip rolls - artikulace pletve a opodstatnění proložením těla

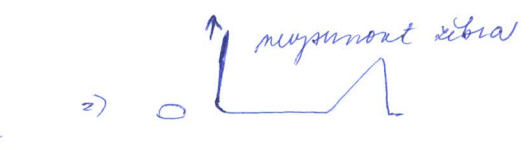


- musí být shadel po obratli; nesmí přeskocit žádný kmen.
- na hově dno by se měla, tlakem sadať kosti k sobě
- prospit se suneť pletve položit dál.
- nesmí se suneť!

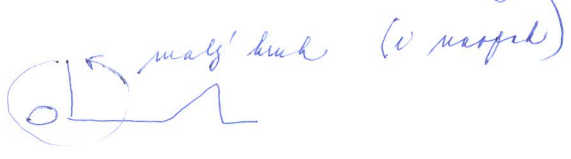
Scapula rotation - protrakce a retrakce



nutit a pohyb v hrudníku

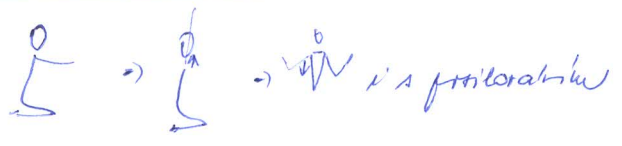


Arm circles - ulem mobilizace ramenního kloubu při stabilitě
páne, lopatek



Head nods - nastavení hlavy => kyvnutí (i s posouváním páne)

Eleostion + Depres lopatek



Hlavní část

ab prep - namít se flaci trupu, zohlednění správný pohyb. náryk flaci
podepnutí páteří => je ulem

kdž nida podporuje páne, dalm plyn * kladit paty k byždle
(je leker)

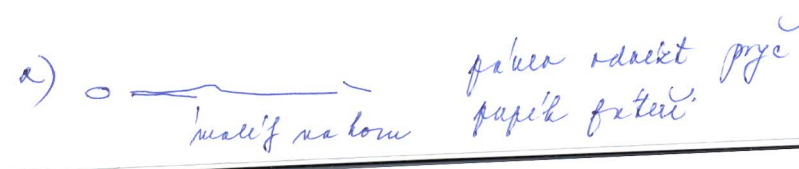
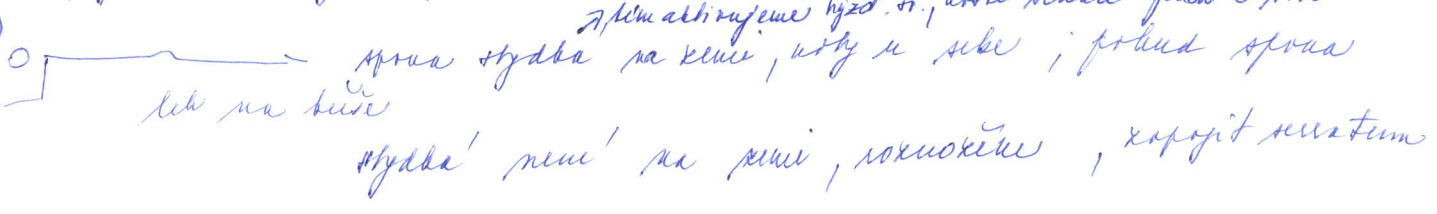
ulem enku je flaci trupu (přímý břiš) se stabilitou středem

MODIFIKACE

- mu + fl (ale pozor => aktivace svalů)
- lordóze -> nohy přímá brza nebo nohy
- polohy pát (reparace opěd...)
- -n nohy (přímá předložka, propukání rukou)

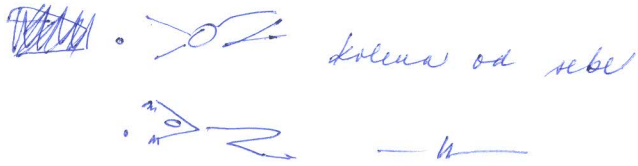
Prst stroke prep

- ulem nadešle zelenki v neutri. postavení -> bedra jsm a klidu
- expozice fixátory lopatek (nida nam taha lokty stranu, my je chceme stáhnout)



Skull sketch

- relaxaci, involuce
- rdy pro ustenku



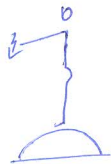
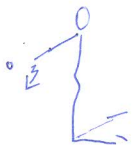
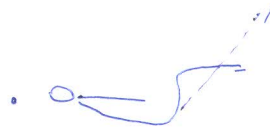
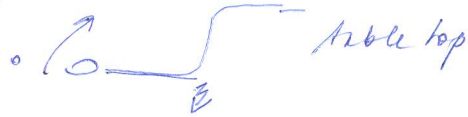
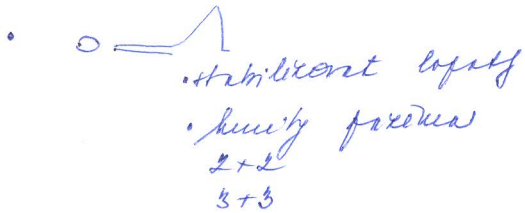
=> rdy kulatě nahoru

Skull stud

- jakmile je se cirkem rozpojima korek. slozka, je nutne !
je nut

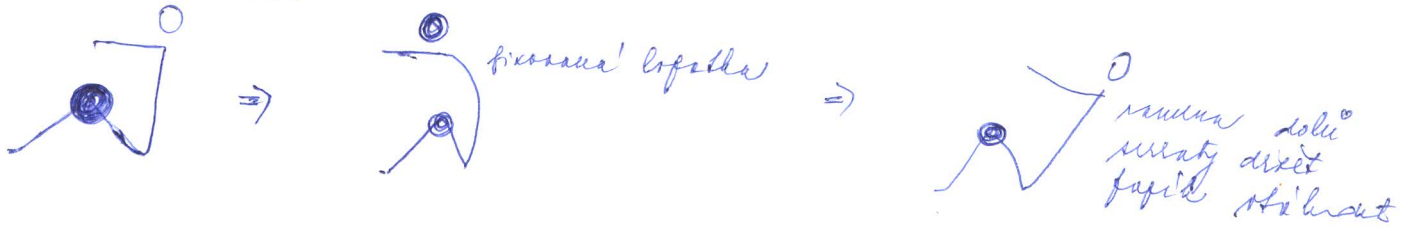
- ab prep
- musi byt stabiliz. lopatka

uzeni => frakce faze v numericku slozku => duleziti fixace lopatky
prubud ma nido napnuti faze, nema stabil. lopatku



~ skundred - masi, kdze jsm rdy u sebe

Half roll back

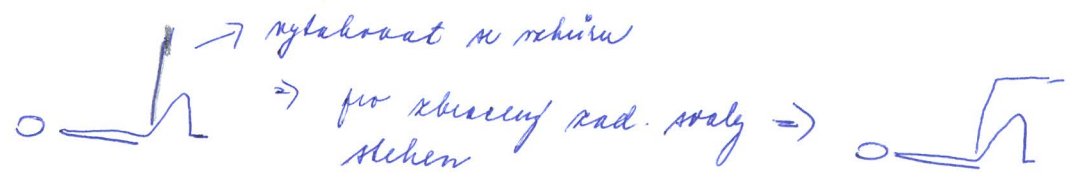


- Apple Top?
- 100 km
- noj a sibi sypuť? ✓
- Kvakola mode!

- rýdy, ledy, ryjede bůcha (přímý bůcha tral), meu' zapojení' štěd sítu
- ⇒ impunt ⇒ jakáť 2. nohu nehoru

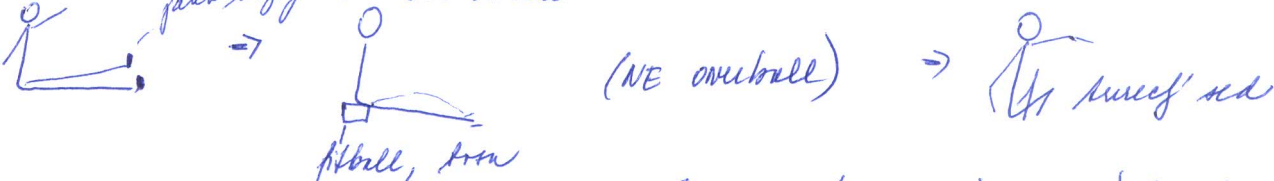
One leg circle

- cílem je mobilita a kyčelní kloubu při stabilitu páneí



nidech - píl kuku
rydech - 2. píl. kuku

Spine twist - cílem udržet stabilitu páneí při rotaci krcu páneí sed a neutrální (na sedu sůch krotch), páneí vertikálně, rovná za'da jakobyž kláčil do xdi



- prouci' plovit'ho upakímec (příměří' ledy), měji' xtrou

- paxi pús sibi, klíčnu do brkoulu
- rekui sítu
- klac na klavn



→



- na 3 rydceky rotace
- na 1 rydceku zpět

- pater stojí
- hrudní kóla
- pater paterit
- káru bráru sady

MODIFIKACE



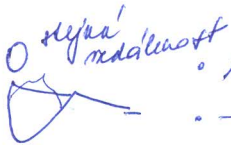
slab do mobilite a s rukou do hrudni kóla a pater rotace



dlane na sebe, slab do steru

Rolling like a ball - cilena je mobilizace pateru a hrudni flece pateru

fler pateru udela pateru bráru, silene bráru
— n — hrudni je pateru hrudni



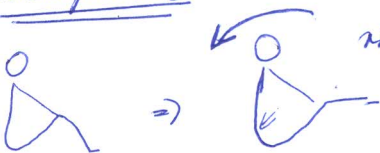
rypa mobilizost

- suru srobu na kotence
- — n — pater stáru mame od sebe (uohy kláru od sebe)



medydu na káru

modifikace



stáru bráru

je odlepít pateru a káru se položit nad

medydu hrudni (pater rotace erku)
stáru hrudni
pateru



otisk bráru

zastáru papír a pateru, káru do uče




⇒ pomocí břicha, stáče nohy k sobě (tím pádem jde trup do flexe) a rukama nohy odhlazeněji pryč (tím napjatě uzavřete a stabilizujete lopatku)
 dlaně v boků směrem, lokty dle k zemi

serie na břicho

single leg stretch - ulem je namít neutrální pánev a flexi trupu



⇒  pravý i levá ruka, ucha je v napětí + 2. noha
 - ulem není dát nohu na zem, ani středem na břiše, ale přiklonit ji od břicha
 - je to i mobilizace v kyč. kloubu

MODIFIKACE




ruce na rameni + rucejše koleno a pak odhlazenat středem nohy od těla pryč

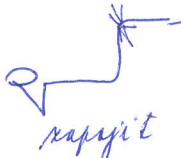

- 1. Stiskem břicha svalů
- 1. stáče nohy do k sobě (snově!)
- 2. stáče nohy k sobě a uzavřete od těla

oblique - situace biskupovy
 cilem rotace hradeni falce při stabilitě falce
 "criss cross"
 dnu rebra k opetné lyži

MODIFIKACE





slavn - chodidla na xmu ⇒ 

diskem je nahore
 neodlupuju lopatky


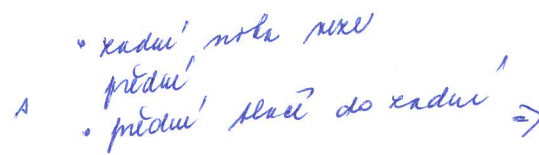

 ⇒ 
 napojit
 maximálně (loží jma nad xmu)


• dřevina tyč na slavn

Roll over grip - voluje dolnu polovinu při stabilitě slavn poloviny
 těla

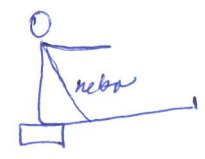
 ⇒  ⇒  ⇒ 
 přibit kolečka ⇒
 opravená kůže
 s kůže
 nepoužívat kůže
 s kůže
 (reparit)

⇒  fity k soku
 + kalkanit chodidla ke stopu

 ⇒  ⇒ 
 "xadu" naha nize
 "předu"
 "předu" slavn do xadu ⇒
 přibit kůže
 přivaz
 voluje opět

•  mč pod bedly (ve pod kůžku)
 xadu nize přes

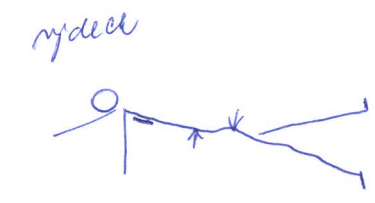
Spine stretch forward



- pátu stabilitu, pítat jmu na sedavé křesle
- předkládání se krouživě a hlavu, pedu hlavě na opačnou stranu
- jako kdybych šla přes záhadlí
- stabilitu ložiska

pročítání nohy
nebo brna

hran dvere prap - plus' extenze pítel s aktivitou stidu



leh na břiše,
pauzou byjedi, vytvočte nohy

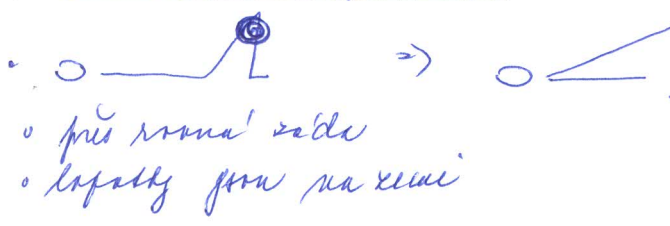

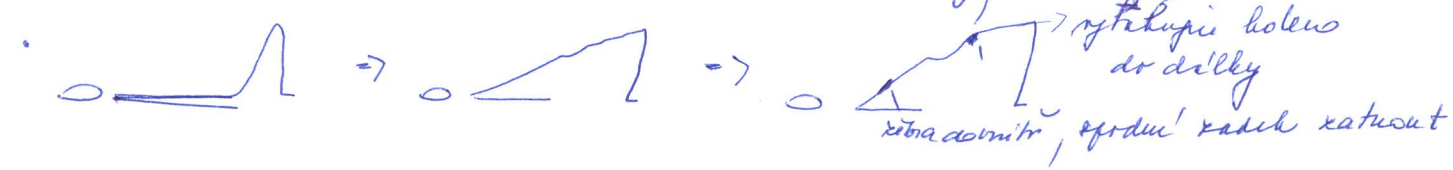
napnutí faxi
vyzda' aktivita byjedi, hlav' stabilizuje fakulo
stydka' kost na xenu

vytahují se za krouživem hlavu



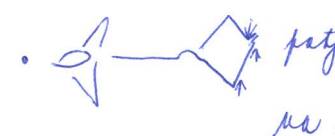
shell stretch

- řada pro extenzi' ch



Shoulder bridge prep (pro byžděné nohy)

- 
 - při rovné zemi
 - lopatky jsou na zemi
- 
 - neroluje, pánev přáď v neutrálním postavení
 - hlava přelama do podložky a paty přitáhnout k zemi (zapojí se spodní část byždě. svalů)
- 
 - vytáhnout koleno do dleky
 - zřívá dovnitř, spodní zadek zatusit

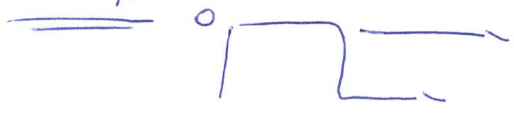
Skull squeeze prone (-n-)

- 
 - neutrální na břiše
 - u kyfotické -> položit pás noco
- pomocí byždě. svalů rotace, spina stydná na zemi, pokrčená nohy v kolenu, paty k zemi
- 
 - hlava přelama paty k zemi
- 
 - paty k zemi a zvednout koleno, ale přáď spina stydná na zemi

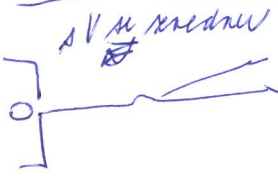
One leg kick prep - pro stabilitu páne a lize na břiše při dynamické pohybu v kolenním kloubu

- 
 - neutrální na břiše, zapojením kaustrižní pokrčená noha v kolenu
- 
 - normálně u am přinout, stabilizovaná pánev
 - cílem je mobilizace klenního kloubu

MODIFIKACE



Brest stroke



\Rightarrow ΔN poslu foxi do repaxedu' \rightarrow

\Rightarrow ΔN foxi ~~do repaxedu'~~



\Rightarrow ΔN repaxedu' ~~do repaxedu'~~ pres (musl' jst stabil. topxedu') \rightarrow

mlcen



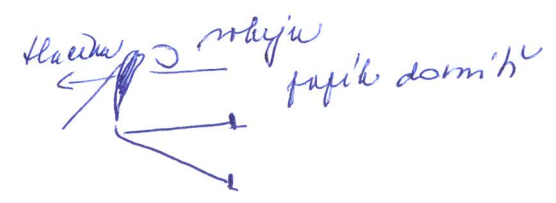
Law (pilde) - kombinace spine stack forward + spine twist



- palcu a bedu stoji, dera sed mi na sika palcu,
- sedaci' hodi kuzakaji' na klemi
- pravici' xoni' utru a meste xoxedu
- palcu x neutalu

ΔN utru, ΔV puxellon, ΔN xpolaju, ΔV matku

- piden' foxi che jst dopredu, gumicha podpruvaj na xpaxedu' shani che jst doxadu
- pilled smeruji do smeru foxyba



MODIFIKACE



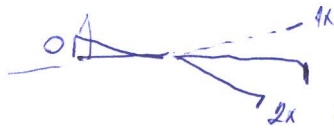
overbal za hucdnikem u zdi

Side kick

mobilita fo. kloubu



nohy měkce přidroxeny, kyčle nad sebou,
hrami prst jako jedinou částí posunout
podložku nad sebe, ruce kosi stran
k sobě, hrami nohu vytáhnout, a kroužek



kick vpřed + 1 zpět nad

↓ udeřit míčem
volem kloubů, symonálem
sekutím míče být
všude

Side leg lift series karát stěna

- ① leh na boku (pokus nejme stabilní, dáme do přidroxení)
- uoxem' posunout spíchu, flou zpátky

sedem' kosi u sebe, rapřed vytáhnout nohu a při tompe stědu
(kroužek a stědu vytáhnout)

- ② hroučly (obě směry)

- ③ uoxem' → přidatm deukou ⇒ spolu dolů
(rapřed vytáhnem 1. nohu - uoxem', vytáhnem 2. nohu
a při kroužku)


- ④ oh' spolu rukou
vytáhnout; spodní ruce hram'








loket mchalem na zem, jako bybych vřela
loket k sobě, klam vytáhnout do dally
chei předložit fo'čím, m se jen předložit
(to by d' spoda)

Terus prep

- je to volování


•  fixy del na stranich brat, nepušt nřit - strb. lopatka

⇒ fixy volování dr  je volování se kme, ke stranici bratm  ⇒  ⇒


⇒  ⇒  volování

MODIFIKACE

•  ⇒  je fixy


•  ⇒ 

• nřim' i fixy i nřby

•  ⇒ je fixy do nřim'

•  ⇒ volování deli + vol. nahom do tabletop

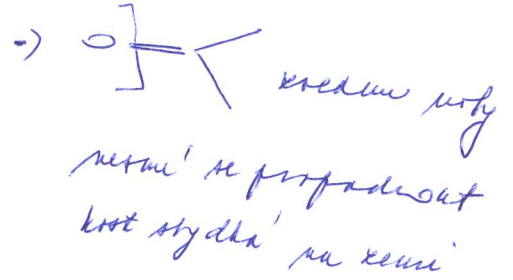
Single leg extension

 nřit se deli do kme, nřit nřlekovat do delly stabiliz. plic, lopatky

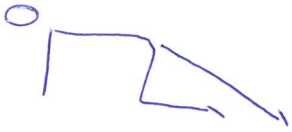
Double leg extension - vř nřby nřjednou

• MODIFIKACE - nřknu se nřku pyc, a ja' je chci nřit (přit, kř nř seloži 2, 3... lidi)

MODIFIKACE



MODIFIKACE



rychlejší nebo do dále



Iminová skup



⇒ *méně vedlejší hlav, stabil. fáze, ani by
se nemela přelápat, stabil. logika!!!*

- *2 fáze + 1 molek - klasa před méně sad ksemi*
- *↓ méně rychlosti*
- *procedura nad ksemi a jiné před sad ksemi*

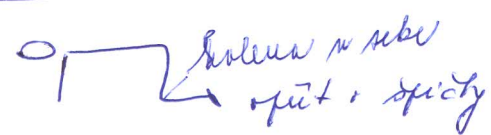
MODIFIKACE



jen fáze stabilizace

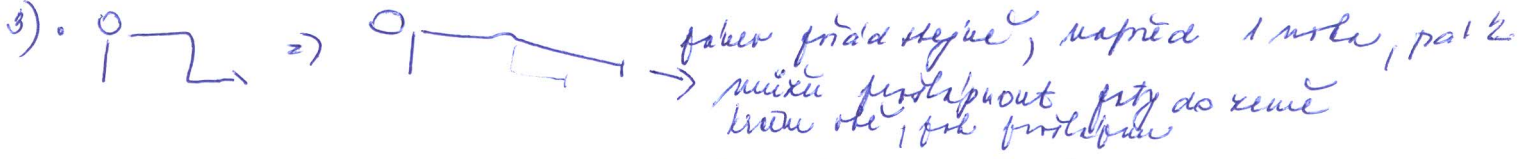
• 1 fáze i sba stabilizace

Key pull front prep (kolena n sebe)



1) pouseti brucha slachy roby k sobe

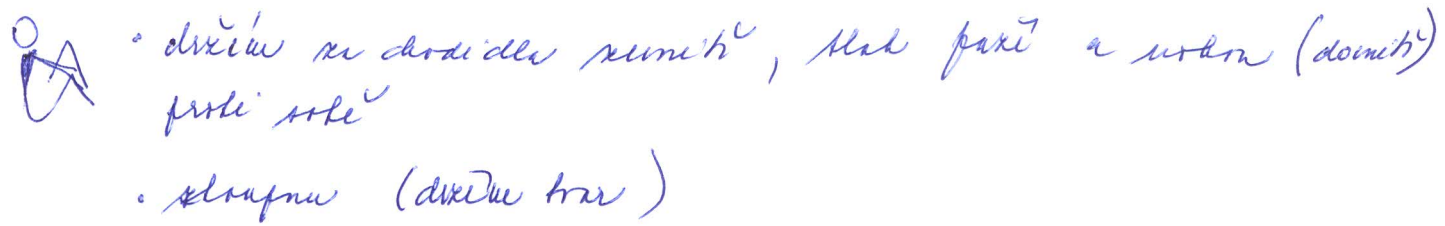
2) + Bolava od zeme



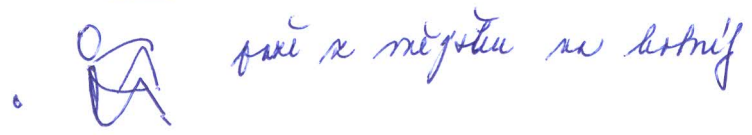
4) => sled kolcu k sobe, pak pridat => zvedat kolenu
kmp pakor stepka n 1 puvce

• pokud se lidi propadaji, kralikna se xadec

Seel



MODIFIKACE




- pridat replakahu' chodidly
- -h ~~propnut~~ propnut' nohu
- pridat slacnu nohama proti pakcu
- -h papik k pteru

Side bend prep



• klet do zemi' rotnu smernu spred, k dolu, lobit uclne pkrady, pdrcku chci poslat k dolu

samostatně stačím dolů

 - podle stavu stavu, ne need ani se upřít
 stavu přičev
 stačímout byžde

Push up prep



⇒ odlišnosti se nahrom, ale brětu
 fice

• široká šířka list