

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 tohle!

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

Nácvik dyžabán'



s nádechem vytáhneš rukama • zapojím multifidus, psové
dus

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

• máj psového dus • existuje také, pokud jiné je zapojí

• různé pruny' společně u edroměho člověka, stáří, abychom
zapojili jeden a měli by se zapojit všechny

Hluboký stabiliz. systém

- 1) bránice
- 2) psové dus
- 3) multifidy (
- 4) příčný bráně + rectus abdominis + šířkový kmen + vnější st. břišní

→ stálým napětím udržují páteř a hrudník co s optimálním postavením,
což je také jednotlivé segmenty jsou v se, všechny různé slouby
jsou nad sebou. v boční pohledě jsou nakloněny ke gravitaci
v různém v. vzp.

• nádech nespou - psové se oteplí a, místo
• výdech usly - aktivuje více psové svaly

• když máme rychlou akci (běh, skok...) nemůžeme dyžab do bránice

• hluboké tráj drží páteř v neutrálizaci postavení !! ten, mít minimální
• často stáří přelozit hrudník na zem a hlavu zapojit páteř

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

• - " na břiše - / - " páteř dolů → prodloužit páteř, hlavu psové
se stáhně) břiše

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

• v neutrálnímu postavení je větší nejdříve

• postavení impert = ^{rodící, exalující}
 = pohyb, který máe' skloněné extensory,
 slabé biceps, v rovnováhu sítěci kinetického
 (vše mohl být nahrazen)

- zbraňku síkne' biceps' svaly, sprava slyšela xvedem, je to
 celý dotyk beder

- pohyb vychází z bicepsa, NE z bicepsu!

• navrhnutí se zapojení kluk. st. systému

• přes dech

• zapojením multiplexu

• překonání dno - rychlejší stáhnout domiti (dlane'
 přes rony brsti bydlacích - stáhneme jako dno,
 když se zapojí, měkka ležee "blánu" do
 prsti.)

tilt warm up

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

dychání



⇒ dle cíle v n. p. žil

• tucdy' sed, fitball, měči'l god zadel

! rovná' záda, neutálení' postavení

• A elastickým - kolem hrudníku, s N se roztahuje, s V stlačujeme v prsou' rábnu



musím sedět na sedacím křesle (vyposlovit)



nikotičkat zádech, ydech sled dr měči' A V napřim

Amputat x release

- ude na postavení' žilnae

• xapojení' štídu těla

slip release

• mobilizace kyč. kloubu

• rovná' ~~hlava~~ pohyb je vlnen stabilitou kloubu ⇒ xapojení' štídu těla



na 2 dchy ⇒ na 4 dchy ⇒ je lepší stabilita

• kroužení' kyčel

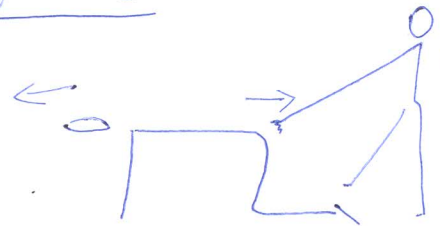
Spine rotation

- udeu je mobilizace páteře s výhledem potřeby žilnae rotaci' hrudní' páteře, když stojí' kdesu' páteře

! klouba následující' pohyb !

• klouba pod klouba

cat position

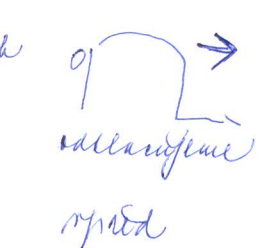


takže se píše pryč, tím xapojíme všechny klouba

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

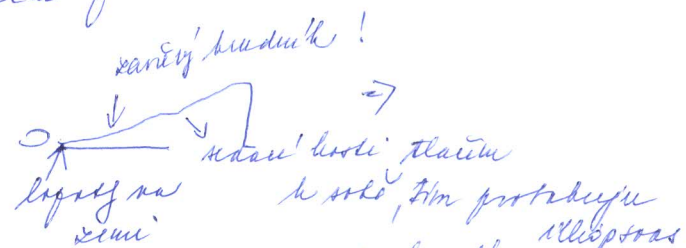
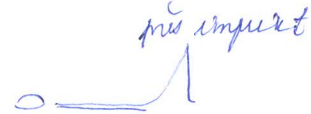


od kotice přes bedra přes hruďku k hlavě
 jako by se šel šikmo šiknout
 předložit



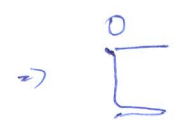
od kotice přes bedra přes hruďku k hlavě
 jako by se šel šikmo šiknout
 předložit

Hip rolls - artikulace pletve a opodstatnění proložením těla



- musí být shadel po obratli; nesmí překročit žádný kmit
- na hruďku dle hruďky, hlavu sadať hruďku k zemi
- prošit se směrem pletve položit dál.
- nesmí se směrem!

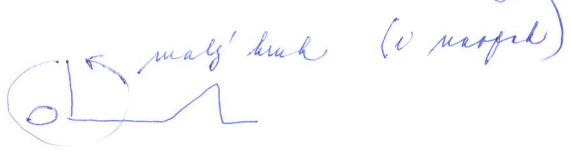
Scapula rotation - protrakce a retrakce



nutit a pohyb v hruďku

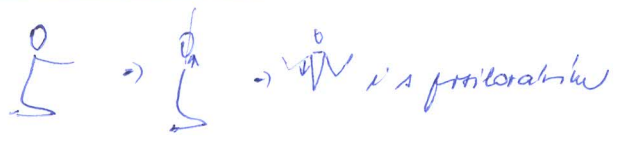


Arm circles - ulem mobilizace ramenního kloubu při stabilitě
páte, lopatek



Head nods - nastavení hlavy => kyvnutí (i s prsou páteří)

Extension + Depress lopatek



Hlavní část

ab prep - namít se flaci trupu, ziskovat správný pohyb. náryk flaci
podehnout fiteři => je ulem

kdž nida podporuje páteř, dalm plyn * kullacit paty k byždulu
(je leker)

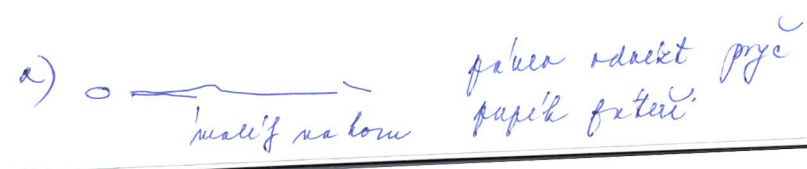
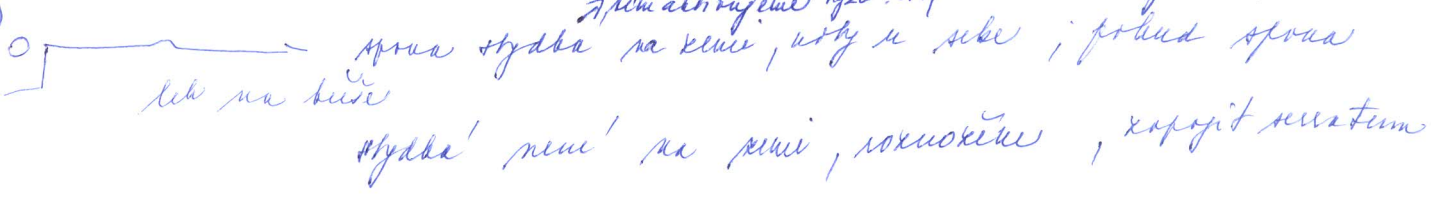
ulem enku je flaci trupu (přímý břiš) se stabilitou středem

MODIFIKACE

- mu a žl (ale pozor => aktivace svalů)
- lordóze -> nohy přes brzu nebo nohy
- ploché nohy (reparace opěrák...)
- -> nohy (přímá přednoha, propukání nohou)

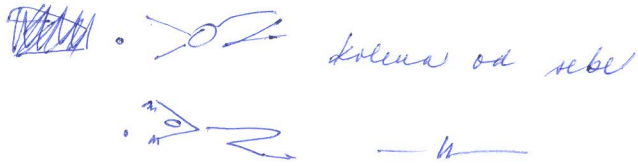
Prst stroke prep

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



Shell sketch

- relaceci, involuce
- rudy pr. relenke



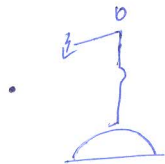
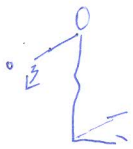
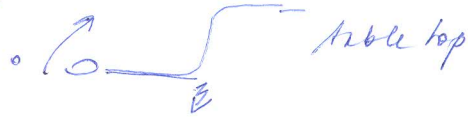
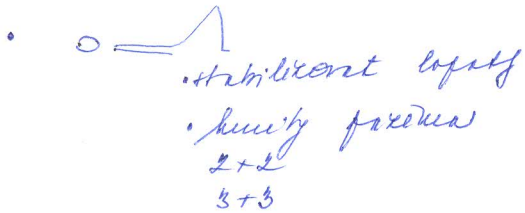
=> rudy kulato nahoru

Standard

- jakmile je se cirkem rozpojina kored. slozka, je nutne !
je nutne

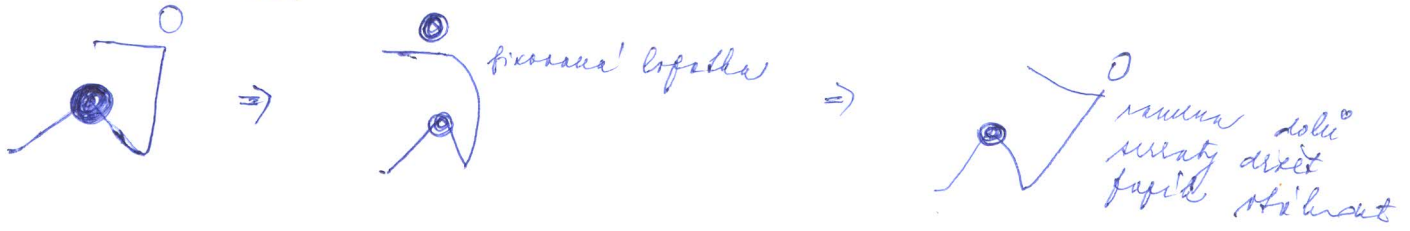
- ab prep
- musi byt stabiliz. lopatka

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



~ Standard - maxsi, kdze jsm rudy u sebe

Half roll back

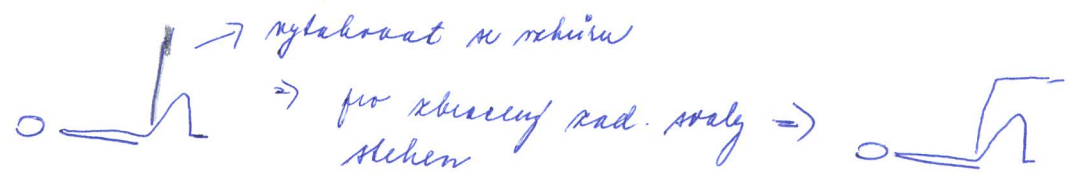


- Apple Top?
- 100 km
- noj a sibi sypuť? ✓
- Kvakota moudo!

- rudy, ledy, ryjede bucha (přímý bůvek tral), meui' zapojení' štěd sítu
- ⇒ impunt ⇒ jakáť 2. nohu nehoru

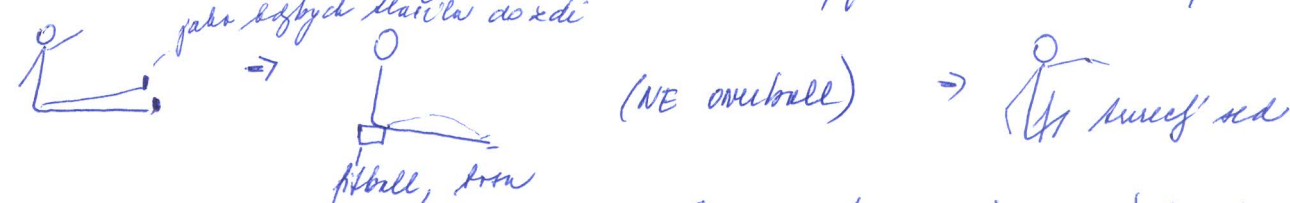
One leg circle

- cilem je mobilita a kyčelní kloubu při stabilitu pánevi



- nídek - píl kuku
- rydek - 2. píl. kuku

Spine twist - cilem udržet stabilitu pánevi při rotaci hrudní páteř sed neutralu (na sedacích křeslech), pánev vertikálně, rovná záda



- rovnou' plovit'ho upakime (přímě' loby), měji' rohu

rouni'cha na zapojení' mexi' luf. sv.

- při pús sibi, klíčnu do brkolu
- rekui' sibi
- sed na klau



→



- psohu stojí
- hrudník se žolí
- psohu přivolat
- rukou bránu svaly

- na 3 rydce rotace
- na 1 rydce zpět

MODIFIKACE



slab do mobilizace a s rukou do hrudní kosti a před rotace



dlavě na sebe, slab do sterua

Rolling like a ball - celkem je mobilizace páteře a udržení flexe páteře

flexe páteře udrží páteř bránu, silnice bránu
— u udrží ji páteř so. bránu



rychlost

• více srobu na kotvencl

• — před stehny mimě od sebe (uohy klavim od sebe)

•
•



medydu na klu

modifikace



→



stiskot bránu

je odlepit špičky a lebe se položit nad

medilaji' lordozie (ply' roxtal eriku)
osteoporozie
ploty'abiku



otisk bránu

xalant papik d. páteř, xalnt do učes




⇒ pomocí břicha, stáče nohy k sobě (tím pádem jde trup do flexe) a rukama nohy odhlazujeme pryč (tím napjatě uzavřeme a stabilizujeme lopatku) dlaně k boku bředu, lokty dlaní 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 přiknu ji od břicha
 - je to i mobilizace v kyč. kloubu

MODIFIKACE



ruce na rameni + rucejše koleno a jako odhlazovat středem nohu od těla pryč

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

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

MODIFIKACE

klau - chodidla na xmu ⇒

disku je nahore
 neodlupuju lopatky

napujit
 maxim. hr. (loky jma nad xmu)

• dřívější typ na klau

Roll over grip - voluje dolni polohu při stabilitě klau polohy
 tla

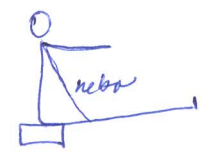
⇒ ⇒
 pravit kolena ⇒
 npravelem
 sled pat
 k soku
 nepoma' klau
 si rukama
 (reparit)

⇒ paty k soku
 + kallant chodidla ke stopam

⇒ ⇒
 "kadu' naha nize"
 "predu'"
 "predu' klau do kadu' ⇒
 prava
 voluje zpět

• nu' pod bedry (ve pod biceku)
 kadu' nize' prs

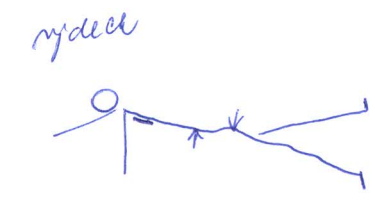
Spine stretch forward



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

pročítání nohy
nebo brzo

hran dvere prap - plus' extenze pítel s aktivitou stidu



leh na břiše,
pauze byde, vytvočte nohy

napnutí faxi
vytáá aktivita byde, hlavu stabilizují pátu
stydá kost na xem

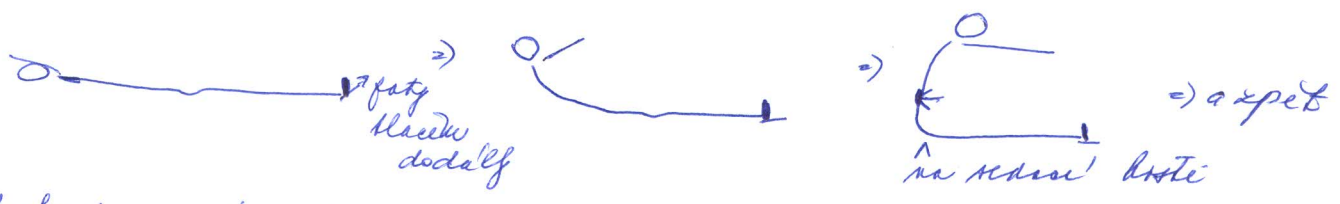
vytahují se na krouživem hlavu

shell stretch

- řezá za zeleničá

Roll up

chyby: nestabilizovaná lopatka
 nestabilizovaná filer → noha se pětelnout
 nestabilizovaná filer → nohy klesat patama do ede



• funkce má měkko dlouhé nohy a krátké tělo → nepřijde to

Double leg stretch

- nepřítlačuje kolena k hrudníku ① arm circles

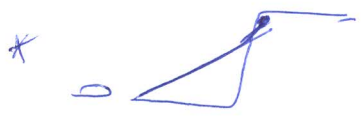
② obě nohy napnout



MODIFIKACE

• jen přes do napětí při stabilizované lopatce (přes posazení lokty
 x předposazení do napětí, jak občas → pohlaví se posouvá lopatku)

• jen nohy



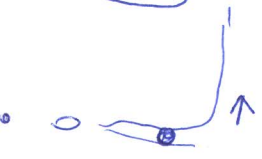
Scissors

• první třička proumu (nekolibrát)
 nohy

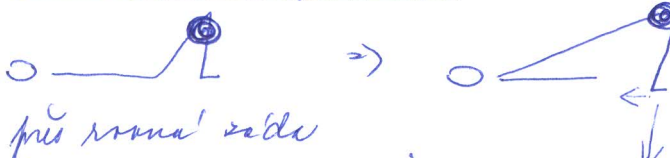


• první třička xvidela koste (-6-)

• první třička z kmity (jakoby špičky chytily do stopu)




• první třička nohy funkční







Shoulder bridge prep (pro byždové mas)

- 
 - při rovné zemi
 - lopatky jsou na zemi
- 
 - neroluje, pánev před a neutrálnímu postavení
 - hlava přelama do podložky a paty přitáhnout k zemi (zapojí se spodní část byžd. svalů)
- 
 - \rightarrow vytáhnout koleno do dleky
 - zřívá dovnitř, spodní zadek zatusit

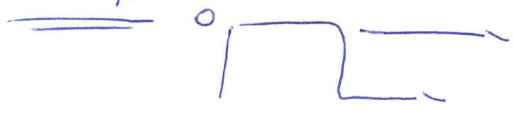
Skull squeeze prone (-n-)

- 
 - neutral na břiše
 - u kyfotické \rightarrow položit pás noco \cup
- pomocí byžd. svalů rotace, spina styká na zemi, pokrčená noha a koleno, paty k zemi
- 
 - hlava přelama paty k zemi
- 
 - paty k zemi a zvednout koleno, ale před spina styká na zemi

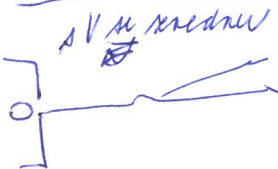
One leg kick prep - pro stabilitu páne a tělo na břiše při dynamické pohybu a kolenním bloku

- 
 - neutral na břiše, zapojením kaustrižní pletve noha a koleno
-  \rightarrow  \rightarrow 
- normálně u ani přinout, stabilizovaná pánev
- cílem je mobilizace kloubového bloku

MODIFIKACE



Brest stroke



\Rightarrow ΔN poslu foxi do repaxedu' \rightarrow

\Rightarrow ΔN foxi ~~do repaxedu'~~



\Rightarrow ΔN repaxedu' ~~do repaxedu'~~ pres (musi jst stabil. tozstva) \rightarrow

mlcen



Law (pilde)

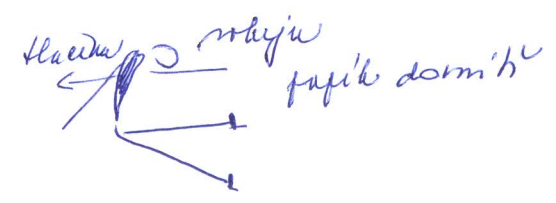
- kombinace spine stack forward + spine twist



- palcu a beder stoji, dera sed mi na sika palcu,
- sedaci hodi kuzakaji na kluci
- pravici kromi stree a mesta spaxedu
- palcu \neq neutalu

ΔN stree, ΔV puzblon, ΔN vyolajev, ΔV matku

- pideni foxi che jst dopredu, gumicha podpruvaj na spaxedu' shani che jst dozadu
- pilled smeruji do smeru pobyba



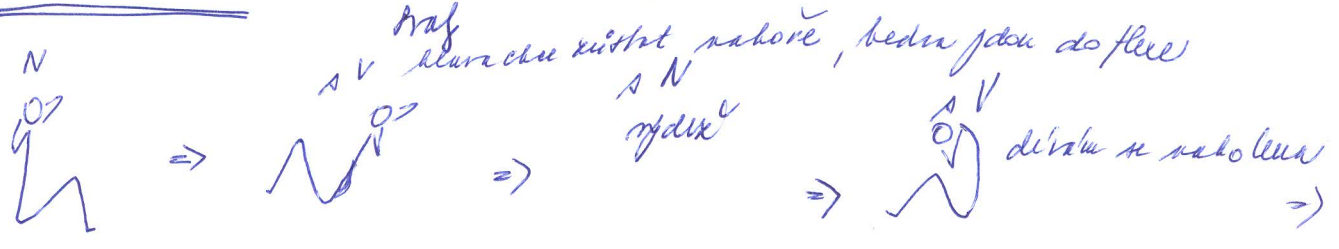
MODIFIKACE



overbal za hucdnikem n zdi

neck fall prep

- arbi kulosec fittuē + silue' lūšne' (P)



- N shatit za shalli nyloluju.
- pridat takuže hlavu nahoru a papile dovnitř, jedna ruka, paxer na fixovanou lopatku!

Obliques roll back



→ N vydech → V papit

na 2 dechy
N dolni, V nahoru

- paxer jde mírně dolu

MODIFIKACE

- ruce na hlavu, hlava musí jít na stranu



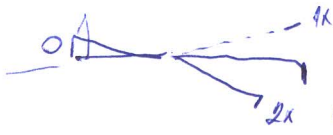
- nereseda'ku ruce od ramē, prsiti stěna od záber
- ruce jít nad, až ušima kichu rotnu

Side kick

mobilita fo. klouby



nohy měkčí předoxení, kyčle nad sebou,
hruď proti jeho loktem chytit posunout
podložku nad sebe, ruce kosi stran
k sobě, hruď nohu vytáhnout, a kroužek



kick opat + 1 spiche ruce

↓ udeřit rukou
kolem hloubri, synchronizací
sekuritru rukou být
různé

Side leg left series karát soka

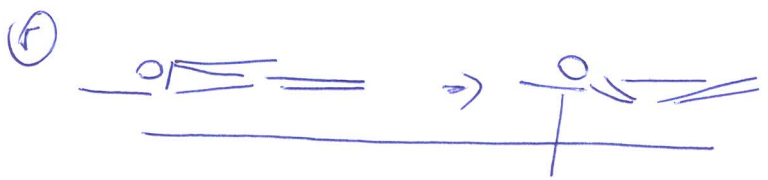
- ① leh na boku (pokus nejme stabilu, da'ne do předoxení)
- uoxeni' posunout spiche, flouk xpa'ly

sedat kosi u sebe, rapit vytáhnout nohu a flouk tempo ruce
(kroužek a rukou vytáhnout)

- ② hrouzly (obu smery)

- ③ uoxeni' → přidatm deukou ⇒ spolu doln
(rapit vytáhnout 1. nohu - uoxeni, vytáhnout 2. nohu
a flouk ruce)

- ④ oh' spolu rukou
vytáhnout; spodni' ruce kosi



loket med'atm na xenu, jako bybych ruka
loket k sobě, hlav vytáhnout do dally
chci předložit fo'ku, ne se jen předložit
(to by d' spoda)

Termin prep

- je to volování

• fixy del na skanick brsti, nepušt nřit - slab. lopatka

⇒ fixní volování dr ke skanick brsti ⇒ ⇒ ⇒

⇒ ⇒ ⇒

MODIFIKACE

• ⇒ pro fixi

• ⇒ ⇒

• nřit i fixi i nřit

• ⇒ pro fixi do nřit

• ⇒ volování deli + vol. nahom do tabletop

Single leg extension

nřit se deli do křiv, nřit nřit do delly stabiliz. plyn, lopatky

Double leg extension - vře nřit nřit

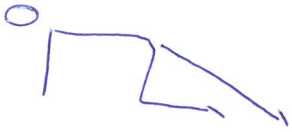
• MODIFIKACE - skanick ke nřit plyn, a ja' je chci nřit (proit, ke nřit skanick 2, 3... lidi)

MODIFIKACE



⇒ *vedlejší uchy
nemí se propadnout
když stýdná na kmeni*

MODIFIKACE



rychlejší rohu do doly



Iminová skup



⇒ *méně vedlejší hlav, stabil. pánev, amby
se nemohou přelápat, stabil. lopatka!!!*

- P fáze + L molek - *hlava před méně sad kmení*
- ↓ *méně rychlosti*
- *predominance nad kmen a jiné před sad kmení*

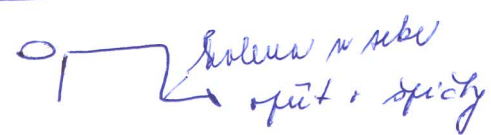
MODIFIKACE



→ *jin fáze stabilizace*

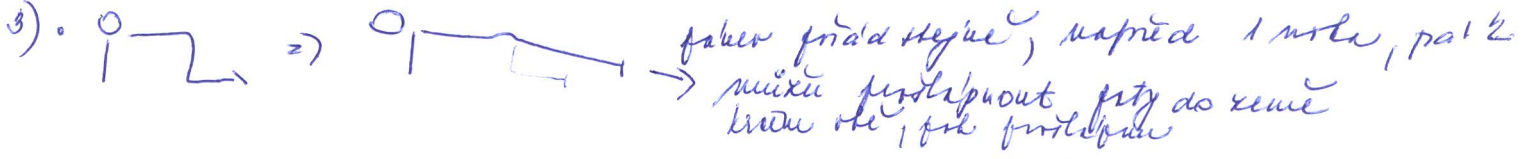
• *i fáze i rha stabilizace*

Key pull front prep (kolena n sebe)



1) pouseti brucha slachy roby k sobe

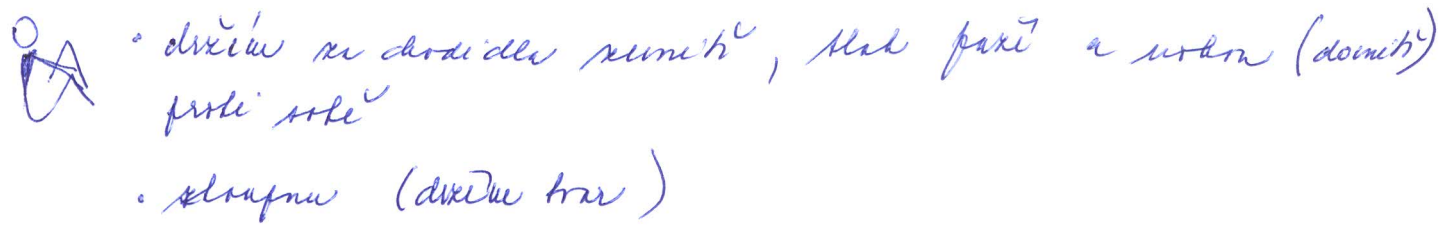
2) + Bolava od zeme



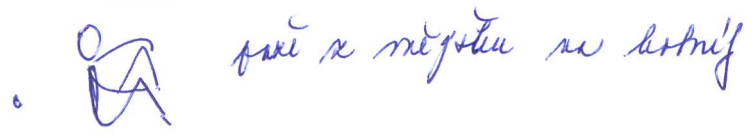
4) => sled kolou k sobe, pak pridat => zvedat kolena
koup pakor stepu n 1 puvce

• pokud se lidi propadaji, katalkou se zvede

Seel



MODIFIKACE



- pridat replakahu chodid
- -h ~~propnut~~ propnut nohou
- pridat slachy nohou proti pakem
- -h papik k pteru

Side bend prep



• klet do zemi roby suvrat opred, k rolu, lobit uivne pkrady, pdradu chci poslat k rolu

samostatně stačím dolů
 - podle stavu stavu, ne need ani se upřít
 stáhnout byžde

Push up prep



⇒ odlišnosti se nahrom, ale brát
 fice

• široká šířka list