



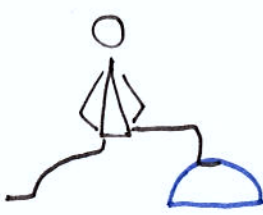




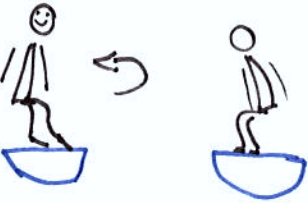
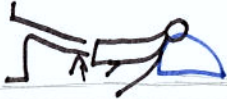


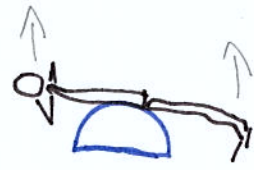



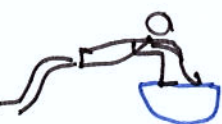

SPECIALIZACE FITNESS I (JARO 2012) - ZÁSOBNÍK CVIKŮ

MARTINA KREJČOVÁ, RVS - 391755

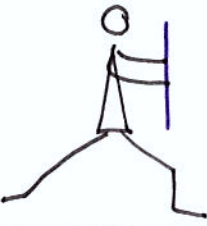




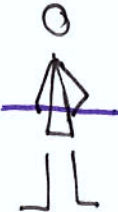
1. BOSU




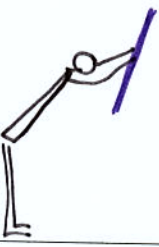

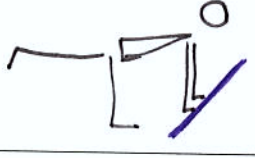
nákres	terminologický popis	fyziologický účinek
	stoj na bosu, ruce předpažit => provádějí dřepe kontrolou centru rovnováhy	posilování ^{spíše} dolních končetin (stehenní svaly, lýtkové svaly) HSS
	stoj na bosu (na obráceném) ruce za hlavou => provádějí dřepe	posilování svalů dolních končetin, HSS
	stoj rozkročený na bosu, u zápěstí paží za hlavou círky (je důležité, záležet dle potřeby post.) => provádějí dřepe a urocení zpeř	posilování svalů dolních končetin, lýtkových svalů; zpeření svalstva horních končetin
	stoj na jedné noze na obrácené bosu, dráčka uoha předpažit, ruce předpažit => provádějí dřepe ! rovná záda! ! pokud možno stále držet u volného!	posilování svalstva záte- žového dolní končetin lýtkových svalů
	užijte si lezení upřed na bosu (střídele noze, 3 série min. po 10-15) ! rovná záda! ruce u boků	posilování svalů dolních končetin, lýtkových svalů



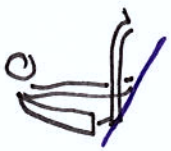




	<p>stoj spravený => na boso pravidelně vyšlap do stoj na prave/levé noze (druhá) ucha popřednost potřeba !nauka) začala!</p>	<p>posilování svalů dolehčích tanců, HSS</p>
	<p>stoj na boso, uchoz pot- řep - lehce předtlonit začla- ruce vzpařit potřeba => hlava retaknit sobe / statyjemne kopatky t sobe !ulava uzru!</p>	<p>posilování uchoz pot- řep tanců, svalů paží, svalstvo dolehčích tanců</p>
	<p>stoj na boso, sůmzoblo zo- tělom => opozkovaně přestaku- jeme smermo sůmzoblo (natočinejši - přestaky na jedleu noze)</p>	<p>posilování svalů dolehčích tanců, celkov) zpeuení těla (!komplexní cvik)</p>
	<p>(oh, nety jsou choditěleu, opřele) o boso, paže zapřeleu o zem => pravidelně zohřít opore obace, boky jsou nad podložku (natočinejši - paže zkržene na hraduku)</p>	<p>posilování svalů dol- lehlých tanců, užžob- vyžle svalů a svalů trupu</p>
	<p>stoj na dorateuém boso => z podřepu do podřepu pravidelně stoky s obrátek o nso</p>	<p>posilování svalů dolehčích tanců, stimulace rovnováhy</p>
	<p>lele potřeba, přednost pomě- leu - trční část potře a ulava jsou na boso - ruce zkržemo => boky zvedáme nad podložku / (jednodušši: ruce na podložku)</p>	<p>zpeuení tělesného pohybu, stimula- ce flexorů kyčle, posilování užžobných svalů</p>

	<p>leh na břiše, na bosa, špičky se dotýkají, země, ruce uhlí, klavna uad polobokou => pro-oblíbené extenzi (rudu) zablouem</p>	<p>postlouchá zablouých svalů (zefmáca bederou oblasti)</p>
	<p>leh na bosa (bedra gřevu) nohy pokrčene, brada přitáče (u) k hrudníku => aktivace břišního svalstva zueřna pohyby do sedu - předpaží (nebo stačí klasické) ztracouačky</p>	<p>posíleu břišního svalstva, svalstva trupu</p>
	<p>podpora (ležmo s oporou předloktí) obosa < opožoue) zvedat předloktí < přimpuje) dopředu dozadu !neprolýbat u bederou</p>	<p>cvik na zpeuení celého těla = posíleu svalstva pažní, břišního a zadního svalů, svalstva trupu</p>
	<p>podpora (ležmo s oporou předloktí) obosa => nohy postupně od sebe k sobě => současně útkoky na stranu</p>	<p>posíleu svalstva pažní, břišního a zadního svalů, kyčelní svalů</p>
	<p>vzpor (ležmo, ruce zepředu) a kroucení obrátčením bosa) prováděe klit !neprolýbat bedra! (ležmo): klit => aktivním odrazem pažní oddělece pomáhá gol zueř</p>	<p>postlouchá svalstva pažní, plotence ramenního ceze lopatkové svaly = celkové zpeuení</p>
	<p>podpora (ležmo na předloktích (na bosa), špičky gřevu) o zueř => postupce se zvedáe ob vzporu (ležmo) a zpeř</p>	<p>cvik na zpeuení celého inaru pobuřež těla</p>

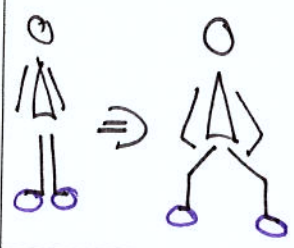

2. FLEXIBAR / VIBRAČNÍ TYČ



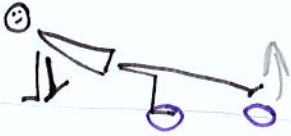



nákres	terminologický popis	fyziologický účinek
	úsporný úpřed s roz- kročením flexibarem	posilování svalstva paží, stehenních svalů
	podřepý s rozkmitaným flexibarem - posty na zemi, využít nad posty	posilování svalstva paží, svalstva dolních končetin
	leh-patřit ruky-úpřed a paže udržet sítka páne-pánev posilovat páže ve směru střed- flexibar udržet udržet úpřed (páže úpřed a vzad)	posilování svalstva paží, prsních a břichových svalů
	u poloze sed-leh (přetáto zulažka) - držet a umítkat flexibarem - udržet zapojit klasické stáparady	posilování břichových svalů, svalstva paží
	stoj rozkročený - udržet pravou flexibar ve sítce poloze (palec nahoru) - ramena a lopatky stáhnout dolů a dozadu - stáhnout záda, stáhnout břichové svaly	posílení svalstva záte- zované paže, posílení svalstva ramene, zad, břichových a užití lopat- kových svalů
	stoj rozkročený - flexibar držet před tělem ve udržet paže nadma- tkou (páže úpřed a vzad) páže "motýlet"	posílení zádech, ramenních a prsních svalů

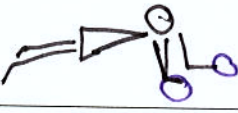

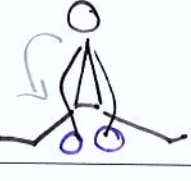
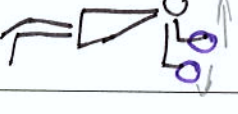
	<p>stoj rozkročný - flexion dřívěce uad hlave u vedrované poloze nad- hledem (přib. ruce a dru) pozice "brouček"</p>	<p>posílení svalstva paží, zadových svalů a brášiích svalů</p>
	<p>stoj na prave noze - napnutí (levou uvažít - levou ruce uvažít - prave ruce uvažít a nadhledem tmitat u sagitální rovine - uvaždat ramena - lopatky staženě k sobě - lokty pokrčene</p>	<p>posílení svalů zad paží, dleu tancetích a lýžobých svalů</p>
	<p>ležece) stoj rozkročný - před- pažit - FB ve středě posíle - lokty pokrčene - tmitat u sagitální rovine - uvaždat ramena! (načesí: dynamické odtahu- jeme pažě od těla)</p>	<p>posílení svalstva trupu a paží</p>
	<p>podřep rozkročný u širš boku - na- klonit trup u uhlu 45° - uvažít - hlavy u předložené pažě - uchopte FB nadhledem obouruč - tmitatně ve frontální rovine - uvaždat ramena!</p>	<p>posílení svalů zad, paží a nohou</p>
	<p>podřep rozkročný u širš boku - trup u uhlu 45° - pažě - hlava u předložené pažě - uchopte FB nadhledem obouruč za dětě - tmitat u frontální rovine lokty mírně pokrčene</p>	<p>posílení zadních strany paží, zadových svalů a svalů dětě tancetích</p>
	<p>stoj na prave noze - (lev. ruce uvažít - uvaždat se zemi) - trup natleně do 45° - ruce svíse k zemi - FB elutnem nadhledem obouruč - tmitat u frontální rovine - lokty mírně pokrčene (česí: dynamické zadržování zadržování nohy)</p>	<p>posílení svalů zad, paží, dleu tancetích a lýžobých svalů</p>

	<p>lež na zádech - (prava) noha uvězněná potřebová - (leva) předno- žena - pánev od země - FB ucho- píne nadhmat oboustruč - kmity v sagitální rovině - zpevně břišní svaly (Hřesí: zvedání pánevního oblouku)</p>	<p>posilování svalů pánevního dna, dolních končetin a lýžadel, hruškové svaly</p>
	<p>lež na zádech - potřebová noha ruce ve vzpřížení - hlava a trup zvednute uvězně od země - kmity ve frontální rovině - bedra se dotýkají podložky - zpevně bři. svaly - bradu tlačí směrem k hrudníku</p>	<p>posilování břišních svalů a svalstva pazí</p>
	<p>lež na zádech - hlava a trup zved- nute míce od země - FB břicho za dolními končetinami - kmity v sagitální rovině - zpevně bři. svaly - bedra na podložce - bradu přitiskne ve směru polkybce</p>	<p>posilování břišních svalů a svalstva pazí</p>
	<p>lež na břiše - paže k sobě - vzpří- ženo podložkou míčem - FB za zády u úrovni lýžadel - kmity ve frontální rovině - lokty míce ohnuté (Hřesí: zvednutí m. paží u zapa- zení, uhyse)</p>	<p>posilování zádech (vezlopottouch) svalů a svalů hruškových končetin</p>
	<p>stop na bosu - uvězně noha trupu do vzpřížení s př- čiznými lokty - kmity v sagi- tální rovině ! zpevně střed těla !</p>	<p>posílení svalstva trupu; celková stabilizace těla</p>
	<p>klek na bosu - vzpříženo - FB nadhmat oboustruč - kmity v horizontální rovině - zpevně břišní svalstva - vprdu bat se utříš - chodidla od země !!</p>	<p>posílení zádech svalů, zpevnění střední části těla</p>
	<p>sedl na míči - vzpříženo - FB nadhmat oboustruč - kmity v horizontální rovině - zpevně střed těla - ruce a ucho táhneme k usím</p>	<p>posílení svalstva zád a paží</p>



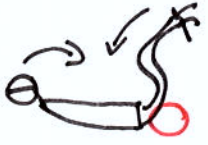
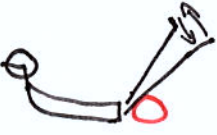


3. FLOWTONIC / KLOUZACÍ PODLOŽKY







nákras	terminologický popis	fyzilogický účinek
	stoj - opřít se -> užití podložky do boků sloužence	posilování svalů dolní končetiny - stehenní; užití dolní svaly
	poziční kliky (zpevnit, nepro- luzovat v bedrech) -> posunem dolovat kolena pod břicho (zarazit, nebo strážbat)	zpevnění celé horní poloviny těla (břišní, základní, užití dolní svaly, svalstvo paží)
	poziční kliky - udey posou- vat se zarazit od sebe & sobě - udey klouzat v bedrech (lehčí varianta na loktech)	posilování a zpeu- nění celé horní poloviny těla
	sed - ruce vzad - postupně se stlačovat do země co udey dopředu - udey přsa a hrud - udey přsa na zemi	posilování svalstva paží, hrudníku a přsných svalů
	sed - ruce vedle těla - poma- lým pohybem klouzat dopředu, co udey ruce to paží	uvedení záblouh svalů (udey lopatkové, bedrové oblasti), svalstva paží
	stok - posouvání hlavy předklon dopředu	uvedení záblouh svalů








	<p>leži na břiše - ruce natažené upřed - (lehce zvedkujeme trup a podstavíme je dnu rukou pod drubku</p>	<p>posilování svalstva paží, bederní oblasti zadních svalů</p>
	<p>vyšpat upřed vřed</p>	<p>posilování svalů dolní končetin</p>
	<p>podpora vzad na dlaních (lehčí - na předloktcích) - postupně zvedat natažené ruce na podložku a zpět - dřívěji než je potřeba zůstává na zemi! !hlavě držet u obramí se zem!</p>	<p>posilování křížové- uzly svalů, svalstva paží, čtyřhlavého svalů stehenního</p>
	<p>leži na břiše - uchovej zved- nout trup - (leva rukou opřít (pokročila) v loktu), prava opřít - posunem paží rukou stádně !trupu část trupu držet nahoré!</p>	<p>posilování zadních svalů</p>
	<p>leži na břiše - uchovej zved- nout horní část trupu - ruce opřít potřeba => stabilizace lopatek t sobě !hlava se dává na zem!</p>	<p>posilování ucho- lopatkové svalů</p>
	<p>turecký sed - jedná ruka je na flautanici a dlatá čistě ušlech do strany !zadek celou dobu na zemi!</p>	<p>báče strava děta (zpečení)</p>

	<p>stoj mírně roztročený - ruce utvářejí pily - tažně klouzavě pohyby nohy (od sebe, & sobě)</p>	<p>uvolnění hlavního kloubu talenního kloubu, kyčlí</p>
	<p>klík - pravou rukou posun valice po podložce až na předloží a zpět ! upevnit ^{na zemi} kotníky v bedrech</p>	<p>zpevnění celé hruce poloviny těla - posilovač valce svalstva páže</p>
	<p>podpora na pravé předloží (bokem!) - levá ruka v bok - chodidla se dotýkají podložky - boky zvedáme nahoru a dolu</p>	<p>posilování uvědomění svalů</p>
	<p>sed roztročený - ruce mezi nohy - klouby ohnuté předlon až k zemi</p>	<p>uvolnění kyčlí, protahování zádech svalů</p>
	<p>posílení kloubu - ruce postupně od sebe k sobě (kam až to udržíme) ! upevnit bedra!</p>	<p>posílení celé hruce poloviny těla - zádech svalů, svalstva páže</p>
	<p>podpora uvolněný levá - posílení nohou postupně střídaně</p>	<p>posilování svalstva dolní končetiny</p>

4. OVERBALL



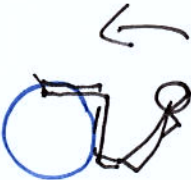
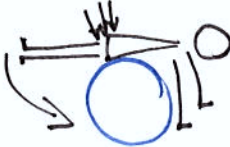

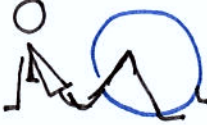
nákres	terminologický popis	fyziologický účinek
	leže pokrčeno - páteř podél těla - ušíc je uložena pod lýžky - posadit patku a oddaliti od ušice - s výdechem posadit upřístkovat kotva na zem	tenzace lýžkových svalů, uvědomění si správného držení páteře
	leže předklonit - páteř podél těla (mí je uložena pod lýžky) - ušice do kotva - s výdechem předklon	posílení břišních svalů (hlavně příčný sval břišní)
	leže předklonit poníž - páteř upřístkovat ušice ušice utíel a předklon lýžky - ušice pod lýžkami - kotva se upřístkovat na zem, výdech výdech	posílení příčného břišního svalů
	"nůžky" (předklon) ušice na kotvu - ušice ušice kotva ušice kotva předklonit a podklonit	posílení břišních svalů
	leže ušice utíel předklon lýžky - střídavě střídá předklonit páteř (levo a pravo) za současného dýchání předklonit a otočení trupu směrem ke střídavě noze	posílení střídavých břišních svalů
	stoj svažet dlevo s overballem na úroveň pasce - provádějí tlaky (3 série po 10-15)	posílení prsou svalů (malý a velký prsou sval), svalstva páteře

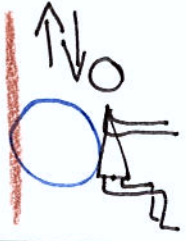
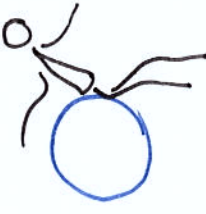

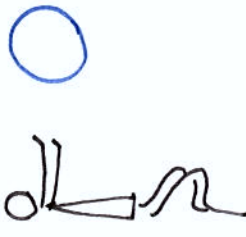
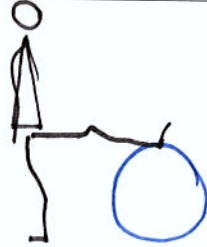
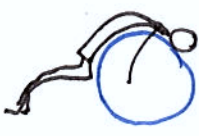
	<p>stoj srovnání, ruce tláčej uvnitř do uší, lokty jsou u uší, pohybují se předloktím</p>	<p>posílení bicepsu, svalů zápaští</p>
	<p>sed na overball => odlepění ruce i nohy od podlahy a svalstvo se utáhne rovnováha</p>	<p>posílení HSS (hluboký stabilizační systém) - svalstvo břicha</p>
	<p>kleč overball uvnitř => postupně kutálení do předu, co nejvíce rotace (užít zůstávají co nejvíce u pat)</p>	<p>protáčení (zefektivnění zadržování svalů - uzení lopatkové svalstvo)</p>
	<p>posílení klíku (vzpřížit bedra), overball pod páteř => pravidelně klíku (hlídat správné provedení!)</p>	<p>posílení brševce svalů, svalstva páže, kyčlí</p>
	<p>le - vzpřížit - učit je uvnitř pod klenbu páteře</p>	<p>protáčení brševce svalů</p>
	<p>le na břicho - učit pod páteř - pokrčit upraveno páteř, učit pod páteř: atakoval držení svalů strážně zadržet praxe a lezení ("kroužek ruky")</p>	<p>posílení kyčelního svalů (! uvnitř, plynule pohyb !!)</p>

	<p>podpora na předloktkách, ušit pod kolenně udržit u podpatku - hlava v předloktcích, trup u podpatku v bedrech, pomera hlava, ramena a dolní</p>	<p>posílení přímého břišního svalů a celková tonizace faktora těla i pletence ramenního</p>
	<p>lež na pravém boku - udržit před kolenně - pravce vzpří a levce připeřit - ušit je pod kolenně - pravce opřít připravit k ležení.</p>	<p>posílení vnitřní strany stehna, vnější rovnováhy</p>
	<p>podpora na pravém předloktku na ušit správně sedí celkem - ruce udržit střem - levce vzpří: kuta kolenně celkem (! pravce dotknout pomalu!)</p>	<p>posílení posílení pletence ramenního a prst</p>
	<p>vzpor udržit sedě roznožky) patřeno, mič u udržit kolenně: kolenně hlava se dotýká sebe</p>	<p>posílení vnitřní strany stehna</p>
	<p>stoj na levé pravce přičev břec udržit, ušit udržit (ušit a stehem) => s u udržit stlačíme mič, s nadlechem udržit me (! kolenně držet udržit sebe!)</p>	<p>posílení svalů zadní strany stehna</p>
	<p>sed roznožky střem, mič u udržit chodidel => s u udržit stlačíme chodidel mič, s nadlechem hlava u udržit me</p>	<p>posílení svalů chodidel, tonizace dolních končetin</p>
	<p>u udržit je levce roznožky před roznožky na pravce spřít => s u udržit hlava do mič, u udržit hlava k levce mu ramena, nadlehneme se => s u udržit u udržit do udržit podpatky</p>	<p>protahování svalů šije a horní část trapezu</p>

5. GYMNASTIC BALL


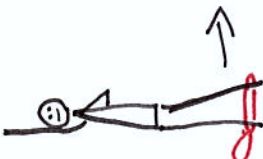




náčes	terminologický popis	fyziologický účinek
	<p>rozcvičovací (rozvoňový) pokročilý na míči - uprostřed ⇒ opatované samy páne vlevo a vpravo (řada) varianta - tlačení palecí</p>	<p>uvolnění, posílení spojení</p>
	<p>leh na zádech, ušič ušič kdeby ⇒ nohama předáme míč do rukou, ruce jít za hlavu a musí se dotknout země ⇒ pak zpět ušič ušič</p>	<p>posílení břišních svalů (hlavě) spodní část břišního, ušiční strany stehen</p>
	<p>rozcvičovací (rozvoňový) pokročilý na míči - uprostřed ⇒ střídavě ušič ušič vlevo a vpravo</p>	<p>tlačení břišních svalů, protažení břišních strany těla</p>
	<p>leh na ušič (rozvoňový) - uprostřed ⇒ střídavě připraveno ⇒ lopatky stáhnout k sobě, ruce se ušič dbe- du</p>	<p>posílení ušič- bpatkových svalů</p>
	<p>vpravo (levo) rozvoňový pokročilý na míči ⇒ uprostřed otocit trup střídavě vpravo a vlevo (s ušič ušič trupu jed nohama)</p>	<p>posílení zádech svalů (hlavě ušič bpatkových)</p>
	<p>vpravo (levo) ušič / klit ⇒ poutat se posunujeme uprostřed (vím je míč dale od hlavy, tím je ušič obtížnější) ! ušičovat ušič!</p>	<p>posílení ^{svalstva} ušiči zad, ušiči a břišních svalů ... = zpevnění je celo těla</p>

	<p>užper (často na uici) (spřeklý uad podložku) => sanem užper tělesno sedeno na uici</p>	<p>posílení br. svalů, zpevnění celého těla, posílení svalů pletence rovnenného</p>
	<p>(leh roznázej) pokrčimo na uici - pokrčit užperno poučš ruce vřít => hrdelú přezatlon (! brada je stále přisunuta k páni hrdelní = uzatřámime 30%)</p>	<p>posílení přičeho svalů břichého</p>
	<p>leh na podložce - pokrčit přez močmo (lytka opřít omič) - pokrčit užperno poučš ruce vřít => hrdelú přezatlon (! skupen se neurazimo až na podložku; resat sem, uzatřadit kolenu, bedra přisunuta k podložce)</p>	<p>posílení břichového svalů (zejména přímý břichový sval)</p>
	<p>užper (často ušazené na míči) => stárenub užzřůželi svalů zaružit do předložení trupu (! takem, ne sřihem; klata v předložení trupu, ne proly bat v bedrech)</p>	<p>posílení užzřůželi svalů</p>
	<p>leh na podložce pokrčit předmo, lytka opřít omič => pžřev plymle zvedáme nad zem (pžřev volue podle těla)</p>	<p>posílení užzřůželi svalů, svalů břichá</p>
	<p>sed - uic užzřůželi kolena hlazit seřřem k sobě (! hlazit je pokrčim) v dobu fřřřřch plyku!</p>	<p>posílení vnřřřř strany stehen</p>

	<p>účty podřep rozkročení - předpřít, učí se základy opřít o zem ⇒ klesá k podřep rozkročení (účít 30) (!kolena nepřipínat úplně rovnou záda!)</p>	<p>posílení stehenních svalů (vnitřní strana stehen, čtyřhlavý sval stehenní)</p>
	<p>sed na učí = balanování (co nejvyšší doba bez dotyku postelky!)</p>	<p>posílení středu těla (HSS) ⇒ komplexní zpevnění celého těla</p>
	<p>lehčí bilance na učí ⇒ natáhneme pravou nohu a levou nohu, levou pata a prava noha dotýká oporu ⇒ u dětí 6-12 s. (pata anoha jsou upřímce)</p>	<p>posílení zadních svalů (zpevnování trupu)</p>
	<p>lehce na zádech, potřeba kolena / chodidla spřít - učí se na zem ⇒ učí se udržet tělo do vzduchu a dít dýchat (10-30 opakování) = plymet !!</p>	<p>posílení svalstva předuce ramenního a paže (psové svaly, triceps...)</p>
	<p>stoj pata uťatého uchy je na učí ⇒ přikládáme míč k sobě, učí se přetáhnout nohu a trup u kolenního předu ⇒ protažení 10-30 s.</p>	<p>protahování zadní strany stehen</p>
	<p>lehce základy na učí (míče pod základy a hlavou) ⇒ udržet se (10-15 úvatla uť hlava)</p>	<p>protahování břišních svalů</p>






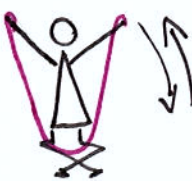
6. TERABEND / GUMIČKY / ZAVAŘOVAČKY


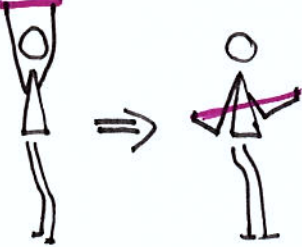
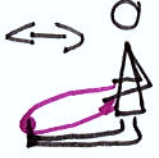
což můžeme i je s jednou pátkou gumičky


náčrtek	terminologický popis	fyziologický účinek
	<p>podpora předloktků klacno - předloktka na zemi druhé uš² ⇒ aktivaci lýžobaných sv. udeleme pohyb ulehčená dle (!nepřítat v bedrech)</p>	<p>posilování lýžobaných svalů</p>
	<p>leži na pravé straně boku udeřit páteř (vazu pravá) udeřit (vazu) potřeť při páření (dění se opřít o podložku). udeřit pa uš²</p>	<p>posilování lýžobaných svalů</p>
	<p>klasický výhled vpřed (případně páteř) udeřit - udeřit udeřit přes páteř - ruce udeřit udeřit dle - hlava udeřit udeřit tupu</p>	<p>posilování svalů dle udeřit toučeti - stehenní svaly, lýžobaných svalů...</p>
	<p>udeřit podřep - zadržet páteř (vazu) - potřeť udeřit páteř, ruce udeřit - potřeť zadržet</p>	<p>posilování lýžobaných svalů, částice svalů břišních</p>
	<p>udeřit podřep - potřeť před- možná pravce, chodidla udeřit - část předloktků - stopa ruce udeřit přepnutí</p>	<p>posilování předloktků strany stehna, artikulace břišního lůva a lýžobaných</p>
	<p>udeřit podřep roztržení (vazu) ruce udeřit, páteř udeřit udeřit - pohyb je udeřit bitem a hřbetem ruce - udeřit udeřit! - udeřit udeřit ruce - udeřit udeřit v bedrech</p>	<p>posilování ramenních svalů - deltový sval</p>

<p>pokročil zezadu:</p> 	<p>stoj rozkročný, gumičky upešť, upožít pokrčmo ⇒ gumičky uatahnout do upožiti, hrabty rukou obcit ualšare - uerzedat ramena!</p>	<p>posilovanie svalstva paží a zadných svalú</p>
<p>zapríedu:</p> 	<p>stoj rozkročný, předpažit pokrčmo, gumičky upešť, hrabty rukou sručením ven ⇒ upožít pokrčmo ("svičen"), loby svíčag ušel 30° - uerzedat ramena!</p>	<p>posilovanie uerzi lopatkouých svalú</p>
	<p>stoj mírně rozkročný, gumičky upešť - uatlonit trup (45°) - pažé spušť s uisť z emi ⇒ gumičky hrat hrat do upožiti, pokrčmo ⇒ předbět směřag, s uisť z emi, u loktu ušel 30°, hrabty rukou sručením upřed!</p>	<p>posilovanie svalstva paží a zadných svalú</p>
	<p>stoj rozkročný, gumička na střed chodidla a 2 konce, uchořit předhrabtem (hrabty obcit dohrabty) ⇒ gumičku uatahnout do upožiti, paží - uerzedat ramena</p>	<p>posilovanie svalstva paží, zadných svalú a svalú ramen</p>
	<p>upřed upřed, trup do 45°, na zem m rube jedou t uer, gumičky (kalé chodidla u zem) - práu paží paží, paží a uchořit 2 konce gumičky ⇒ uatlonit do upožiti, dohrabty loket - uer u upožiti, paží</p>	<p>posilovanie svalú dolních konců paží a trojúhelného svalú pažího</p>
	<p>stoj rozkročný - u střed chodidla jedou konce gumičky - drabty konc uchořit paží s uer ⇒ gumičky uatahnout do předpažení, pokrčmo - uerzedat ramena !!</p>	<p>posilovanie svalstva paží a ramen</p>
	<p>lež na zádech, ruce u zem (hrabty na zem) - u střed doce chodidla uer uer gumičky, předpažit, dohrabty dolna, obrat chodidla ⇒ uatahnout gumičky do rozkročný, uer uer dolna</p>	<p>posilovanie ueršni strany stehen</p>

7. DYNABEND / GUMOVÉ PÁSY

nákres	terminologický popis	fyziologický účinek
	<p>stoj mírně roztročně, chodidly přistápneme gumu a uchopíme její konce ⇒ mírný poklep a guma navinout na zápěstí, tak, že paže budou pokrčena a guma napjata ⇒ dýcháme ruce v loktech</p>	<p>posilování bicepsu (dvouhlavý sval pažerů)</p>
	<p>výpád levou upřed, gumu přistápnout zadní nohou (vaha na přední) ⇒ gumu chytit do ruky, upevnit, spojit ruce a pokrčit vead, tak, aby lokty zůstaly vedle uší.</p>	<p>posilování tricepsu (trojhlavý sval pažerů)</p>
	<p>stoj spojím ⇒ guma na pokrčena a upevníme do paže ⇒ s výdechem tlačíme dolů paži (dřív dolů) až do upevnění, poté ⇒ zpět do upevnění ⇒ guma je celou dobu napjata.</p>	<p>posílení svalstva pletence ramenního, svalů thorakolumbna lumbálních (svaly hrudníku, velký a malý sval prsní, střední sval záda...)</p>
	<p>sed na stoličce (kolena pravá uhl) jedna noha přistápneme gumu křeslu, opěradla, řada u uší. Upevnit paži (guma u mírném napětí) s výdechem upevňujeme až do mírného upevnění, poté ⇒ s nádechem zpět.</p>	<p>posílení ramen (vhodné při řešení úrovní síly paží)</p>
	<p>mírný výpád, vaha mírně upřed, konce gumy do ruky ⇒ upevňujeme paže za lokty u uší (rovná) z výdechem, hrudník upřed ⇒ lokty nad úrovní ramen, ruce na úrovní klíční kosti ⇒ s výdechem zpět do výchozí polohy (ruce dolů)</p>	<p>přítok a rovnováha: posílení horního trapezu a svalů ramen (pracovní svaly hrudníku, paží, střední část zad...)</p>
	<p>sed ve středu gumy (zotí šit, hrudník) = turecký sed ⇒ upevnit paže (mírně natažená guma) ⇒ s výdechem do mírného upevnění zůstat ⇒ hřbet zpřímá ⇒ zpět do výchozí polohy</p>	<p>posílení svalstva ramen a trapeze</p>

	<p>vápar kčemo, přičiníme dlaně k zemi konce pásu, pevně opřeme o podlahu, držba hlava udepi okružní tanec => s udechem upřít, s nádechem zpět ležit lopatky; nepohybat bedra!</p>	<p>posílení svalstva paže, mezi lopatkových svalů, zadní části deltového svalu...</p>
	<p>stoj mírně rozkročeně, guma natahneme za zádech (úroveň lopa- tek) paže mírně pokrčene a stáje u upřít => s nádechem přepřít do paže před hrudník s nádechem zpět do udehací polohy (nezvedat ramena, nehlbit se!)</p>	<p>posílení svalstva paže, svalů hrudníku (malý a velký prsní sval)</p>
	<p>stoj mírně rozkročeně, upřít (gumu držet těmi upřít) s nádechem stahujeme dle nad střed hrudníku části; s nádechem zpět do upřít</p>	<p>posílení svalstva paže, pletence ramenního svalstva zadního...</p>
	<p>dlaně na zemi, držba se gumi- mírně a guma => ude, se klasické držby (užlehozí poloha dle zdatnosti) a ještě držba variace</p>	<p>zpevnění a posílení hrudníku - prsních svalů, přložitých svalů, svalů paže a fixace lopatek</p>
	<p>sed s nohama, guma omotat tělom chodidla, před paže => s nádechem taháme pažerou k srdci ude, pažky stahovat sebe upřít hrudník => s nádechem upřít do udehací polohy (! nezvedat ramena)</p>	<p>posílení zadních svalů a svalstva paže, aktivace uzpříčinovací hrudníku</p>
	<p>leh na břicho, uchopit guma do natažených paže hlava mírně zvednuta => s nádechem sta- hnout hruď, pánev tlačit a pažerou zpevnit trup a pánev zvedat paže nad pažerou => s udechem zpět (udržíme) ! nepohybat u bedrech</p>	<p>posílení svalstva zad (hlavně uzpříčinovací trupu)</p>


 protažení
("kocičím hrbet")

	<p>leh na zádech, guma přes ramena a lopatky => s nádechem zvedáme ramena a hlavu (hlava nad paty) => kontakt s ušlechtem provádíme předklon (! při předklonu nataháme za gumu, jen ji udržujeme v napětí)</p>	<p>posílení přímého břicha a svalů</p>
	<p>urovnění ve stoj (hlavíme proti odporu gumy) ! rovnováha zpevnění trup, nohy jsou lehce pokrčeno!</p>	<p>posílení hýžďových svalů a svalů uvnitř stranou dolních končetin</p>
	<p>urovnění ve stoj (jiná varianta) (s přehnutými pažemi je náročnější na sílu)</p>	<p>posílení hýžďových svalů a svalů uvnitř stranou dolních končetin</p>
	<p>urovnění ve stoj (! uprotybat v bedrech, stojna noha mírně pokrčeno) => cvičíme do mírného předklonu u hýžďových partií</p>	<p>posílení hýžďových svalů (hlavíme ušlechť s u hýžďových)</p>
	<p>leh na zádech - předložit pokrmo konce gumy udeříme rukama / posuneme i palčama => s kyčlema hlavíme eloditely do gumy až do natržení u nohou => s natržení zpět</p>	<p>"legpress" - posílení svalstva dolních končetin a kyčlí</p>
	<p>leh na boku, hlava na pokrčeno proti, nohy pokrčeno) / s trupem přezáhl => s udechem amozujeme (spřítá nohy směry před nebo spíše dozadu)</p>	<p>posílení hýžďového svalstva a zpevnění dolních končetin</p>
	<p>cvik s deč / cukra (je dvojfej) stý míru roztažení => udechem zapuzujeme (pře hlavíme vzad a lopatky se sebou, dřít rovná záda!)</p>	<p>zpevnění svalů paží, ramen a zad</p>