

Nácvik základních poloh

Leh na zádech – pánev a bederní část páteře, držení hlavy, dolní fixátory lopatek

Leh na břicho – pánev a bederní oblast zad (možné podložení břicha), lopatky přiloženy k hrudnímu koši

Leh na boku – v jedné ose

Klek (vzpor klečmo) – paže na šířku ramen, neprolamovat lokty, hlava v prodloužení, lopatky na hrudním koši (medaile), pánev podsazená, záda v jedné rovině, nohy na šířku pánve, pod kyčelním kloubem, v kolenou 90°

Sed mírně roznožný pokrčmo

Sed na židli/sed na fitballu – chodidla se nevtáčejí ani nevytáčejí, váha je na sedacích kostech, záda v prodloužení, břicho aktivně stažené, pohled přímý

Stoj o zed'/v prostoru – chodidla na šířku pánve, mírně vytočená, pánev podsazená, aktivní břišní svaly (izometricky), ramena od uší (dlouhý krk), hlava vzpřímená (předsun/záklon)

Nácvik podsazení pánve – pomocí overballu, fitballu, bez náčiní

Zásobník cviků

Dýchací

1. Leh na zádech, plynule dýchat bez zadržení dechu, bez ovládání dechu, přirozeně.
2. Nádech i výdech nosem.
3. Dýchání do oblasti břicha, položit ruce na břicho pro lepší kontrolu. Do všech stran!
4. Dýchání do spodních žebber. Do všech stran!
5. Dýchání do podklíčkové oblasti. Pozor nezvedat ramena!
6. Nácvik dechové vlny – břicho, dolní žebra, hrudník, pod klíční kost a zpět. Využít bránici a břišní svaly pro nádech i výdech.

Uvolňovací část

1. Krční páteř – turecký sed, sed mírně roznožný pokrčmo. Půlkruhy vpřed, úklony. **POMALU!**
2. Ramena – sed, kroužení vpřed/vzad/střídat.
3. Lokty – upažení → kroužení v lokti vpravo/vlevo. Mlýnek před tělem, boxování před tělo.
4. Zápěstí – upažení → prokroužit všemi směry. Spojit dlaně před tělem a prokroužit.
5. Hrudní a bederní páteř
 - turecký sed, dlaně na kolena. S výdechem vzad do nahrbení, s nádechem zpět do neutrální pozice. Co nejvíce se vyhrbit!
 - Vzpor klečmo (dle zásad!), s výdechem vyhrbit se – ve všech oblastech páteře stejnou měrou, tzn. Nehrbít se pouze v hrudní oblasti, ale soustředit se i na bederní část! S nádechem do neutrální pozice.
 - Pánevní oblast (bederní část páteře) – sed na fitballu (dle zásad!), podsazování a vysazování pánve, kroužení do stran.
6. Kyčle
 - Leh na zádech (dle zásad!) jedna noha pokrčená a provádí pomalé kruhy v kyčli do max rozsahu. Lze provádět i s nataženou nohou v přednožení → snažit se prokroužit v kyčli – náročnější.
 - Vzpor klečmo, jedna noha dělá kroužky v kyčli. Poté vyměníme stranu.
 - Stoj, kroužky v kyčli s pokrčenou nohou.

7. Kolena a hlezno

- Sed mírně roznožný, jednou rukou chytíme nohu pod kolenem a mírně jím předkopáváme. Vyměníme strany. To stejné je možné u stěny ve stoji.
- Sed, kroužíme v kotníku do všech stran. Možno i ve stoji či v lehu na zádech.

Protahovací část

1. Krk a šíje

- Leh na zádech, ruce v týl, tlačíme bradu k hrudníku. To stejné ve stoji či sedu.
- Svíčka – důležité pro zápasníky a judisty.
- Leh na zádech, nohy pomalu překlopíme tak, aby kolena byla u uší, můžeme rukama přitáhnout kolena k ramenům. Možnosti: kolena obkročmo kolem hlavy, nebo obě kolena na jedné straně hlavy a vyměnit.
- Sed na židli, rukou chytíme opačné ucho a zatlačíme hlavu k ramenu. Druhou ruku můžeme táhnout k zemi. Možné i ve stoji či s využitím jednoručky do volné ruky.
- Podpor o předloktí klečmo, hlava opřená o zem. Opatrně přenášíme váhu směrem v prodloužení krční páteře, přičemž hlava je stále v kontaktu se zemí.
- Stoj, jednou rukou chytíme loket druhé paže za zády. Provedeme úklon hlavy tak aby se protáhl trapézový sval.

2. Ramena a prsní svaly

- Leh na zádech na fitballu. Ruce v týl či za hlavou necháme volně klesat k zemi díky gravitaci.
- Klek, předklon tak aby se hlava skoro dotýkala země, ruka do upažení, protlačujeme rameno k zemi
- Klek, ruce propletme za zády a předkloníme se. Stejná možnost ve stoji.
- Klek bokem u židle. Ruka položená na židli. Protlačujeme rameno k zemi.
- Klek před židlí, ruce pokrčené a položené na sedátku židle protlačujeme ramena a hrudník k zemi.
- Sed na židli. Ruce v týl. Lokty od těla. Prohýbáme se o okraj židle a lokty tlačíme od sebe.
- Stoj bokem ke zdi. Ruka opřená o zeď, protlačujeme rameno a celý trup. Můžeme měnit polohy ruky podle toho, jakou část prsního svalu chceme protáhnout.
- Stoj, ruce přepletme před tělem, taky aby lokty seděly na sobě, dlaně směřují vzhůru. Pomalu měníme postavení propletených rukou, buď tlačíme dolů či nahoru.
- Stoj, ruce se snažíme spojit za zády tak aby se dlaně dotkli a prsty ukazovali směrem vzhůru. Partner nám může tlačit lokty od těla (vzad).
- Vyvěšení na hrazdě.

S náčiním:

- Leh na zádech na lavici/bedně. Do rukou vezmeme lehkou činku a pomalu spouštíme paži z předpažení přes upažení až za vertikální osu těla.
- Vezmeme tyč, theraband, ručník – chytíme jej na konci a pomalu spustíme za záda. Snažíme se udržet natažené paže.

Ve dvojici.

- Sed, ruce v týl. Partner uchopí naše lokty a tlačí je směrem vzad. Záda jsou rovná, korigujeme míru protažení komunikací s partnerem!
- Sed přednožný na zemi, partner podloží naše záda tak aby bérec kopíroval naši páteř. Uchopí naše paže a mírně je táhne vzad.
- Sed přednožný, paže vzpažit. Partner opře svá kolena o naše záda, uchopí paže tak, aby měl dlaně na našich lopatkách a naše předloktí fixuje podpaždím. Pomalu protlačuje náš hrudník vpřed.

- Stoj s partnerem zády k sobě. Jeden z nás vzpaží, druhý jej uchopí za paže v oblasti bicepsu a tricepsu. Pomalu jde do předklonu, zatímco my se necháme volně protáhnout na jeho zádech. Naše pánev by měla být výše, než jeho.

3. Paže a zápěstí

- Klek ruce natažené před tělem a opřené o zem, mírně přenášíme váhu na dlaně, můžeme vtočit prsty dovnitř, ven, hřbetem ruky.
- Stoj, předpažit dlaní k zemi, druhá ruka tlačí za prsty k tělu.
- Stoj, jedna paže vzpažit pokrčmo, předloktí směřuje za hlavu. Druhou rukou můžeme tlačit za loket a umocnit protažení. Možnost opřít zvednutý loket o zeď. Nebo využít ručník, jednou rukou vzpažit, druhou zapažit. (jedna jde horem, druhá spodem). Můžeme se také pokusit chytit pažemi za zády.

4. Záda

- Klek, ruce natažené před tělem a opřené o zem. Protlačíme hrudník.
- Stoj spojný cca metr od opěrné desky. Chytíme se za opěrnou plochu a protlačíme hrudník směrem dolů. Protahujeme jak záda, hýždě, ramena, prsa. Možno i do stran.

Ve dvojici:

- Klek čelem ke zdi, ruce ve vzpažení a natažené jsou opřené o zeď. Partner nás tlačí do oblasti lopatek.

5. Oblast beder

- Leh na zádech, kolena přitáhnout k tělu
- Leh na zádech, pánev s pokrčenými nohama odlepíme od podložky, kolena jsou u hlavy, před obličejem. Pánev směřuje vzhůru, zezadu stabilizujeme pozici pomocí rukou, která jsou na bedrech – protahuje se i oblast šíje.
- Turecký sed, jdeme do úklonu, přičemž loket jedné paže směřuje k hýždím, druhá paže je natažená a jde přes trup do úklonu.
- Kočička-vyhrbení a do neutrální pozice (dle zásad vzporu klečmo!)
- Klek, předpažené a natažené končetiny vytočíme do strany, tak aby se protáhl čtyřhranný sval bederní. Prodýcháme hlavně bederní část.
- Podřep, ruce vedle chodidel a propneme nohy, ruce se stále dotýkají země. Soustředíme se na bederní oblast.

6. Břišní svaly

- Kobra
- Klek s koleny u sebe, záklon vzad, chytit chodidla.
- Záklon ve stoji, opora o zadní stranu stehen.
- Kolébka, ruce chytí kotníky za tělem
- Most volně/ o žebřiny
- Vis na hrazdě či žebřinách

7. Oblast kyčlí, hýžd'ové svaly, vnější strana stehen

- Leh na vyvýšeném místě (bedna), jedna noha k tělu, přitlačíme rukama, druhá volně natažená, nebo jde bokem přes okraj bedny. Neprohýbat se v zádech!
- Leh na zádech. Jedna noha se pokrčí a jde do rotace přes nataženou nohu, trup narovnaný.
- Leh na zádech. Nohy se propletou, jedno koleno jde přes druhé. Horní noha tlačí tu spodní k zemi do rotace přes osu těla. Ruce jsou za hlavou a neodlepují se od země.
- Leh na zádech, jedna noha pokrčená a opřená o podložku, druhá noha se opře vnější stranou kotníku o koleno druhé nohy a vytočí se jakoby do strany. Tlačíme koleno ven.

- Leh na zádech, pokrčíme jednu nohu a patu přitahujeme k tělu vnitřní rotací. To stejné je možné v sedu s oporou o stěnu.
- Leh na zádech, rukama chytíme nárt a přitáhneme nohy k tělu, kolena směřují vedle těla. TZV. pozice šťastného dítěte.
- Sed, jedna noha natažená, druhá pokrčená přes nataženou nohu, loket zaklesneme o pokrčenou nohu a jdeme do rotace trupem.
- Sed na zemi, jedno koleno překřížíme přes druhé. Pomalu se předkláníme.
- Pozice tzv. holub. Sed na zemi, jedna noha zanožená a natažená, druhá pokrčená a přednožená tak, aby chodidlo směřovalo do třísla.
- Výpad, zadní noha mírně posunuta vzad aby koleno přední nohy bylo nad nártem. Protlačujeme pánev dolů.

Ve dvojici:

- Leh na břiše, jedna noha natažená, druhá pokrčená. Partner vezme pokrčenou nohu za koleno a táhne jej vzad do zanožení, druhou rukou fixuje pánev, aby se neodlepila od podložky.
- Leh na zádech na lavici/bedně, jedna noha skrčená vedle bedny a uchopíme ji za nárt. Partner uchopí pokrčenou nohu za koleno a tlačí jej k zemi, druhou rukou fixuje pánev.
- Leh na zádech, ruce v týl. Nohy jdou do rotace přes osu těla. Partner tlačí na vnější oblast stehna a tlačí jej k zemi, druhou rukou tlačí pánev na druhou stranu do rotace.
- Stoj s oporou o židli/stěnu. Stojná noha natažená, druhou nohu vezme partner za koleno, kotník opře o své rameno a nohu tlačí vzhůru. Opět fixuje pánev.

8. Přední strana stehen

- Leh na břiše, jedna noha skrčit, uchopit za nárt a přitlačit patu k hýždím, to stejné na boku. Kolena u sebe! Neprohýbat se v zádech!
- Leh na zádech na bedně více na okraji. Jedna noha více u středu bedny může být pokrčená nebo natažená. Druhá noha více u okraje jde přes okraj, kde ji chytíme za nárt a protahujeme. Neprohýbat se v zádech!
- Leh na zádech. Nohy skrčeny tak aby chodidla byla vedle pánve. Můžeme protlačit pánev nahoru. Nevhodné u problémů s koleny!
- Podpor o předloktí vzad, jedna noha natažená, druhá skrčená vedle těla. Pozor na kolena!
- Klek, jedna noha mírně vpřed, uchopíme za nárt zadní nohu a tlačíme ji k hýždím. Neprohýbat se! Nevytáčet pánev!
- Klek s koleny u sebe, špičky směřují vzad, mírně se zakloníme, až dosáhneme rukama na zem. Vytáhnout se z boků, stáhnout hýždě, kolena u sebe!
- Stoj s držením, jedna noha skrčit, nárt skrčené nohy chytíme rukou a tlačíme k hýždím. Kolena u sebe! Neprohýbat se v zádech!
- Stoj zády k vyvýšené podložce (židle, bedna), jedna noha vzadu na podložce, druhá mírně vpředu. Pomocí pokrčení stojné nohy protahujeme přední stranu nohy zanožené.

9. Zadní strana stehen (hamstringy), ohybače kolen

- Leh na zádech, jedna noha přednožit, můžeme držet pod kolenem nebo použít ručník/theraband, který zavěsíme za chodidlo a špičku pomocí pomůcky tlačíme k tělu.
- Překážkový sed, pata do třísla – náklon k natažené noze
- Sed přednožný, s rovnými zády se nakloníme k nohám, můžeme využít ručník/theraband
- Sed roznožný – placka
- Provaz
- Stoj, nohy zkříženy, úklon k nohám, paže v bok či volně visí
- Stoj spojný, předklon k nohám, záda rovná. Možno jako výchozí pozici využít pokrčená kolena a pomalu propínat s dlaněmi na podložce.

- Stoj u vyvýšeného místa (stůl, žebřiny, bedna apod.), jedna noha na vyvýšené místo, náklon k natažené noze
- Stoj přednožný, náklon k přední noze
- Stoj roznožný, předklon mezi chodidla, můžeme se chytit za nártý
- Stoj u zdi, paže v bok, rovný předklon a poté uvolnit dolů k chodidlům

Ve dvojici:

- Leh na zádech, jedna noha přednožit, partner ji uchopí a tlačí nataženou nohu k tělu ležícího
- Překážkový sed naproti sobě, natažená noha tlačí do kolene partnera, ruce spojíme a přenášíme svou i partnerovo váhu vpřed a vzad
- Sed snožný s nataženými nohama, chodidla se dotýkají partnerovo chodidel. Opět přenášíme váhu svou i partnera vpřed a vzad. Můžeme použít ručník/theraband pokud na sebe nedosáhnou
- Sed přednožný, nohy nataženy, partner pomalu opatrně tlačí na záda sedícího, který se přiklání k nataženým nohám
- Stoj o zeď, noha přednožit, partner ji uchopí a tlačí k tělu stojícího

10. Adduktory

- Leh na zádech, nohy pokrčeny a roznoženy, opět se dotýkají chodidla navzájem. Je možno mít natažené nohy s oporou o zeď nebo v prostoru. Rukama můžeme tlačít do oblasti vnitřní strany stehen a tlačít nohy k zemi, nebo můžeme využít ručník/theraband, zamotat jej okolo nártů a také tlačít nohy k zemi.
- Leh na zádech – nohy natažené, jedna noha do unožení a výše, chytíme za kotník a přitahujeme k tělu
- Sed u zdi, nohy pokrčeny, chodidla se dotýkají navzájem před tělem, můžeme lehce tlačít do kolen směrem k zemi. Dále můžeme přenést váhu na spojená chodidla.
- Sed roznožný, úklony k jedné a druhé noze. Dále se můžeme i navalit na natažené nohy (pravá/levá)
- Žába=dřep – kolena tlačíme od sebe.
- Stoj přednožný na vyšším místě (židle, bedna), protlačujeme pánev, stojná noha lehce vytočená špičkou ven.
- Stoj bokem k židli/lavici, jedna noha na vyšší podložce, uvolněný předklon k natažené stojné noze

Ve dvojici:

- Leh, chodidla spojená ploskami. Partner mírně tlačí na kolena a tlačí je k zemi. To stejné i ve variantě, kdy jsou nohy nataženy a partner tlačí do oblasti kotníků či kolen.
- Sed roznožný, chodidla jsou opřena o chodidla partnera, pomocí rukou se přetahujete vpřed a vzad. Možnost využít theraband nebo ručník, pokud se nedotknou.
- Sed roznožný. Rovný předklon, přičemž partner tlačí na naše záda abychom je co nejbližší dostali k zemi.

11. Lýtka, hleň

- Překážkový sed, rukou vtočíme chodidlo dovnitř
- Sed na patách – ne mezi chodidla! Zesponu uchopíte prsty na noze a opatrně je přitahujete k hýždím. Pozor na problémy s koleny!
- Leh na zádech, jedna noha přednožit, chytíme pod kolenem a provedeme flexi v kotníku, proměňujeme se špičkou.
- Střecha
- Stoj přednožný, přední špička ve flexi, tělo přitahujeme k přední noze

- Stoj, chodidla opřeme o vnější stranu a lehce přeneseme váhu
- Stoj s oporou o zeď, jedna noha vpřed, druhá vzad natažená, můžeme ji i pokrčit. To stejné s nohama u sebe.
- Stoj na vyvýšeném místě, paty spustíme přes okraj. Doporučeno se přidržovat!
- Ve dvojici – leh na zádech, přednožit jednou nohou, druhá natažená na zemi. Druhý člověk uchopí přednoženou nohu partnera a lehce tlačí nárt do flexe k bérce.
- Hluboký dřep snožný, tak aby se nezvedaly paty. Protahování achilovky.

12. Chodidla a prsty nohou

- V sedu protáhnout pomocí rukou do všech stran
- Ve stoji přenášet váhu na nárt, ve špičce, flexi, do boku
- Klek s flexí v chodidlech, váha na patách

Potřebujeme:

- Fitball
- Lavici/bednu
- Jednoruční činky malé váhy
- Therabandy
- Overbally či podložky pod hlavu
- Židli