

Uvolňovací cvičení – zásobník cviků

1. Krční páteř – turecký sed/sed mírně roznožný pokrčmo/sed na židli. Půlkruhy hlavou vpředu, úklony hlavou.
2. Ramena – sed, kroužení vpřed/vzad/střídat.
3. Lokty – upažení → kroužení v lokti vpravo/vlevo. Mlýnek před tělem, boxování před tělem.
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!
 - Vzor klečmo (dle zásad!), s výdechem se vyhrbit – ve všech oblastech páteře stejnou měrou, tzn. nehrbit 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!) či overballu na židli, 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, malý pohyb.
 - Vzor klečmo, jedna noha dělá kroužky v kyčli. Poté druhá noha.
 - Stoj, kroužky v kyčli s pokrčenou nohou. Můžeme se přidržovat stěny, židle, žebřin aj.
7. Kolena a hlezno
 - Sed mírně roznožný, jednou rukou chytíme nohu pod kolenem a předkopáváme. 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 cvičení – zásobník cviků

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 protáhla vrchní vlákna trapézového svalu.

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, hlava na druhou stranu od protahované paže.
- Klek, ruce propleteme za zády a předkloníme se. Stejná možnost ve stoji.
- Klek bokem u židle. Ruka položená na židli. Protlačujeme rameno k zemi. Hlava na opačnou stranu.
- 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 vzad a lokty tlačíme od sebe.

- Stoj bokem ke zdi. Ruka opřená o zed', protlačujeme rameno a celý trup. Můžeme měnit polohy ruky podle toho, jakou část prsního svalu chceme protáhnout.
- Stoj, ruce přepletíme 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 dlaněmi o zem, mírně přenášíme váhu na dlaně, můžeme vtočit prsty dovnitř, ven, na hřbet 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 zed'. 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 více vpřed a opřené o zem. Protlačíme hrudník jako bychom chtěli dostat prsa na podložku.
- 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.
- Rotace v lehu na boku. Dolní končetiny jsou pokrčené, horní končetiny jsou v předpažení položené na sobě. Horní paže jsem přes upažení do rotace společně s hlavou až kam nás to pustí. Poté to stejné na druhou stranu.
- Podřep, ruce propojíme za kolena a tlačíme oblast lopatek vpřed, kam nám ruce dovolí, nerozpojujeme je.

Ve dvojici:

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

5. Oblast beder

- Leh na zádech, kolena přitáhnout k tělu a dýchat do oblasti spodního břicha.
- Leh na zádech, zvedneme pánev s pokrčenýma nohama od podložky, kolena jsou u hlavy, mohou se i dotýkat čela. Pánev směřuje vzhůru ke stropu, pozici stabilizujeme 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. Pozor na odlepování protilehlé strany pánve!
- Kočička (vzpor klečmo) - od beder vyhrbení a do neutrální pozice či do prohnutí (dle zásad vzporu klečmo!).
- Klek na patách, předpažené a natažené končetiny vytočíme do strany, tak aby se protáhl čtyřhranný sval bederní a široký sval zádový. Prodýcháme hlavně bederní část.

6. Břišní svaly

- Kobra
- Klek s koleny u sebe, záklon vzad, pánev protlačujeme co nejvíc vpřed, snažíme se chytit chodidla.
- Záklon ve stoji, opora o zadní stranu stehen.
- Kolébka – leh na břicho, pokrčíme nohy i paže a chytíme se za kotníky za tělem. Pak se snažíme propnout dolní končetiny, ale nepouštět se pažemi.
- Most volně/ o žebřiny.
- Vis na hrazdě či žebřinách.

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

- Leh na vyvýšeném místě (bedna), jedna nohu přitlačíme rukama k tělu, druhá volně natažená, nebo jde bokem přes okraj bedny. Neprohýbat se v zádech!
- Leh na zádech, jedna noha pokrčená a opřená chodidlem o podložku, druhá noha se opře vnější stranou kotníku nad kolenem druhé nohy a vytočí se do strany. Tlačíme koleno ven. Můžeme se pomoci rukou a zatlačit na vytáčené chodidlo. Nebo můžeme to stejné udělat v sedu.
- 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, dolní končetiny jsou pokrčené, stehno přiblížíme co nejvíc k trupu až vedle těla, rukama chytíme chodidlo za plosku nohy. TZV. pozice šťastného dítěte.
- Sed, jedna noha natažená, druhá pokrčená a položená z vnější strany natažené nohy, loket zaklesneme o pokrčenou nohu a jdeme do rotace trupem od pokrčené nohy.
- Pozice tzv. holub. Sed na zemi, jedna noha zanožená a natažená, druhá pokrčená a přednožená tak, aby chodidlo směřovalo do třísla.
- Klek na jedné vzad, podsadíme pánev čímž umocníme protažení přední strany stehen. Poté můžeme povolit a protlačit pánev do země.

Ve dvojici:

- Leh na břicho, jedna noha natažená, druhá pokrčená. Partner vezme pokrčenou nohu za koleno a tlačí jej 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.
- 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, podsadit pánev. 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 vzhůru. Nevhodné u problémů s koleny!
- Podpor o předloktí vzad, jedna noha natažená, druhá skrčená vedle těla. Protlačíme pánev vzhůru. Nevhodné u problémů s koleny!
- Klek na jedné noze, jedna noha mírně vpřed, uchopíme za nárt zadní nohu a nárt přitlačujeme 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, podsadit pánev a protlačovat ji vpřed. Kolena u sebe!
- Stoj s držením, jedna noha skrčit, nárt skrčené nohy chytíme rukou a tlačíme k hýždím a podsadíme pánev. 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)

- Leh na zádech, jedna noha přednožit, můžeme držet pod kolenem nebo použít ručník/theraband, který zavěsíme za chodidlo a špičku pomocí pomůcky přitahujeme k tělu.
- Překážkový sed, lehčí varianta je s patou do třísla – náklon k natažené noze.
- Sed přednožný, s rovnými zády se nakloníme k nohám, můžeme využít ručník/theraband.
- Sed roznožný, náklon dopředu – placka.
- 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 (židle, lavice), jedna noha na vyvýšené místo, špička směřuje vzhůru ke stropu, provádíme rovný náklon k natažené noze bez rotace v pánvi.
- Stoj přednožný, náklon k přední noze. Obě nohy jsou neustále natažené.
- Stoj roznožný, předklon mezi chodidla, můžeme se chytit za nárt.
- Stoj u zdi, paže v bok či na stehna, 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 nohami, 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

10. Adduktory

- Leh na zádech, nohy pokrčeny, chodidla se dotýkají navzájem a kolena jsou spuštěna do stran. Je možno mít natažené nohy s oporou o zeď nebo v prostoru. Rukama můžeme tláčit do oblasti vnitřní strany stehen a tláčit 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 před tělem, můžeme lehce tláčit 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)
- Hluboký dřep, dlaně spojíme před tělem, lokty umístíme na vnitřní část kolen a tlačíme do nich.
- Podpor klečmo o předloktí, dolní končetiny roznožíme tak, aby v kolenu i v kotníku byl úhel 90°.
- Stoj přednožný, přední noha 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, dolní končetiny pokrčeny, kolena spuštěna do stran, 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, holeň

- 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.
- Střecha – vzpor vpřed, paže i dolní končetiny jsou natažené, pánev tlačíme, co nevíce vzhůru ke stropu, paty se snažíme položit na podložku. Pokud to nejde najednou, můžeme střídat propnutí a pokrčení.
- Stoj přednožný, přední špička ve flexi, tělo přitahujeme k přední noze
- Stoj s oporou o zeď, jedna noha vpřed, druhá vzad natažená, můžeme ji i pokrčit. To stejné s nohami 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. Protážení achilovky.

12. Chodidla a prsty nohou

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