

Soubor kompenzačních cvičení součást přípravy každého sportovce

- silné a protažené svaly
- rovnováha
- pohyb, jako dárek pro každý den
- způsob, jak mohu předcházet zranění

soustředění

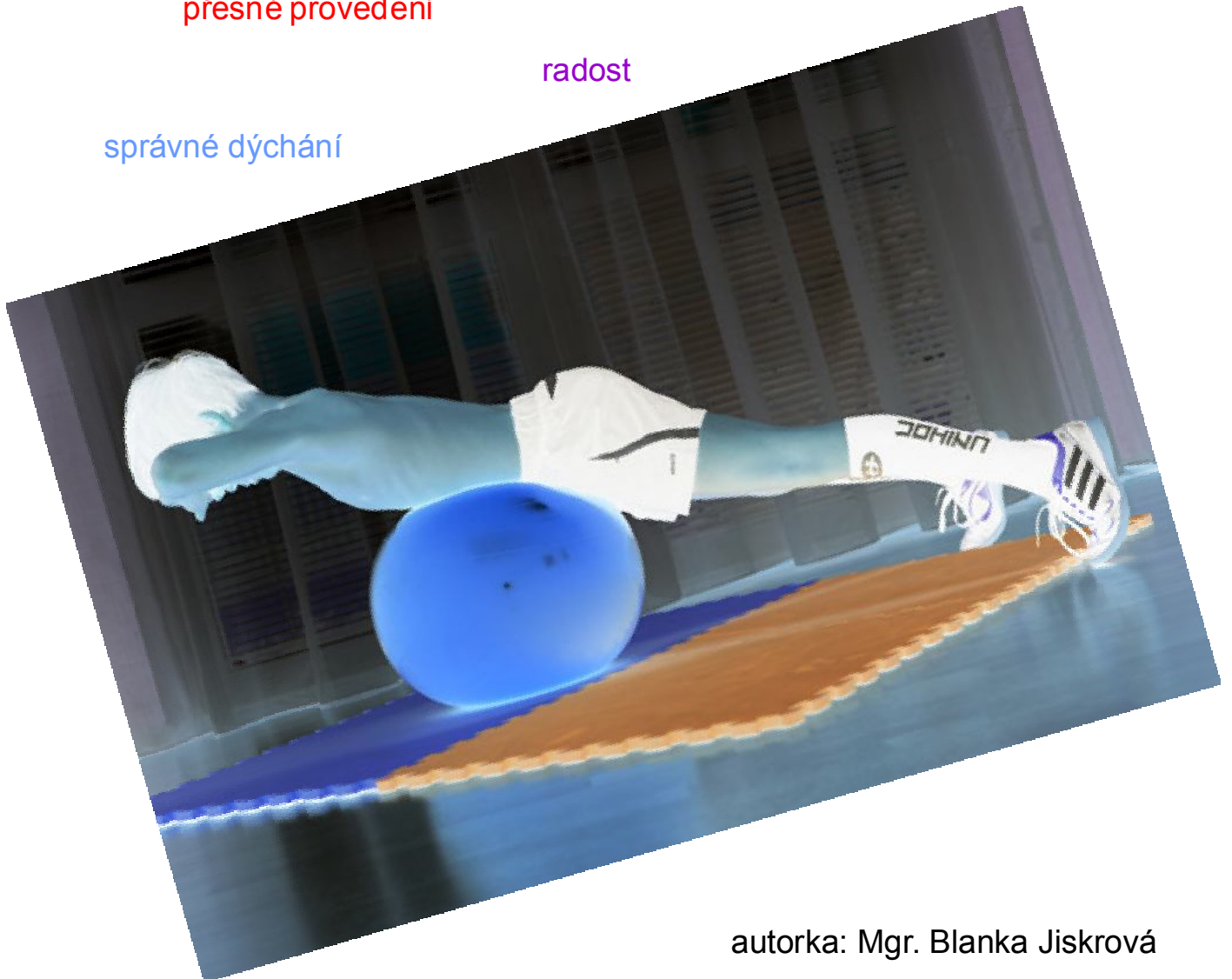
plynulost

přesné provedení

kontrola

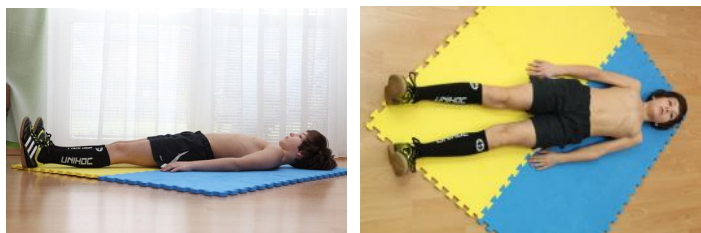
radost

správné dýchání

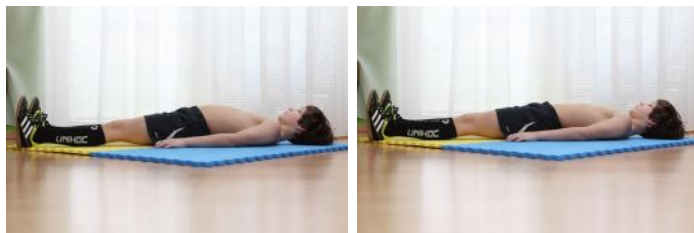


autorka: Mgr. Blanka Jiskrová

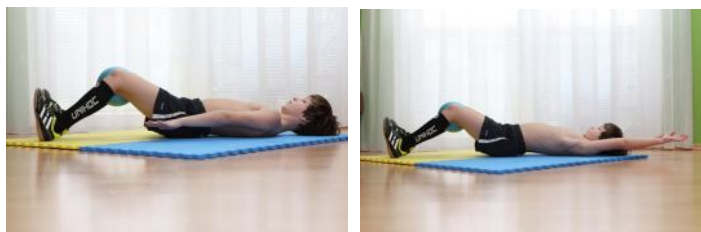
lehn na zádech



kontrolovaný výdech a nádech
zpevnění středu těla
protažení páteře



1/ ruce mírně nad podložku
s nádechem vzpažit, s výdechem zpět
nádech nosem, výdech pusou



10 - 20x

2a/ v rytmu dýchání střídej paže
držt páteř a ramena přitisknuté k podložce



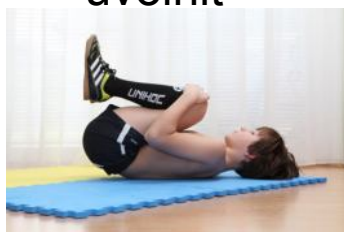
10 - 20x

2b/ nohy a trup - 90st.
malý míč mezi koleny na šířku pánve, paže plynule střídej

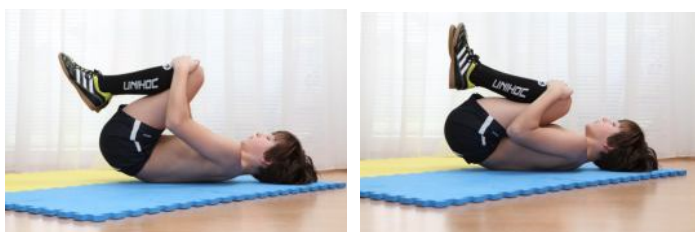


10 - 20x

uvolnit



s nádechem tlak nohou proti dlaním,



s výdechem
přitáhnout

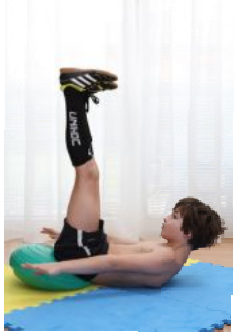
3a/



nadechni se a s výdechem přitáhni hlavu
prováděj mírný pohyb paží nahoru a dolů
(na 4 nádech, na 4 výdech)

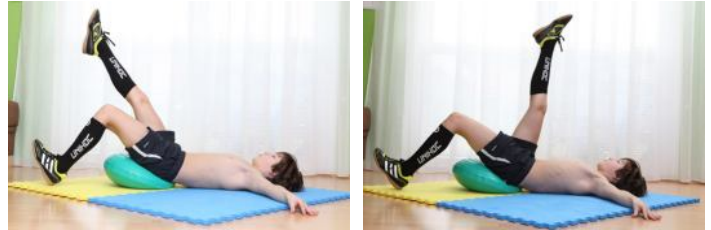
10 - 20x

3b/

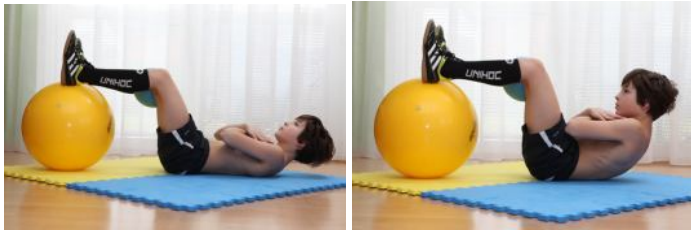


pracuj jako 3a
nebo zvolna roluj
nahoru a dolů

4/ prováděj kroužek nataženou nohou
5 + 5 levá, 5 + 5 pravá

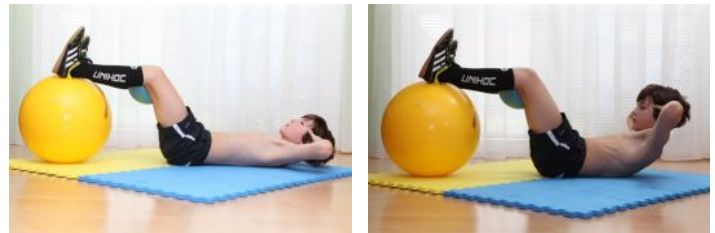


5a/ s výdechem zvedej od podložky (kulatě),
s nádechem vracej nad podložku



10 - 15x

5b/ jiná pozice paží



6a/



"most"
prováděj plynule
s výdechem k podložce
3 - 5x

6b/



7/



s výdechem mírně vpřed za paží
ruka pod hlavou (která je volně položena)
jako polštářek
loket nepřitahovat do středu

8 - 10x

8/ kroužení "kolíbka"



9/ lež na boku



správná výchozí poloha je u cviku rozhodující

10/ s nádechem vzpažit - dlaň dotočit směrem k podložce



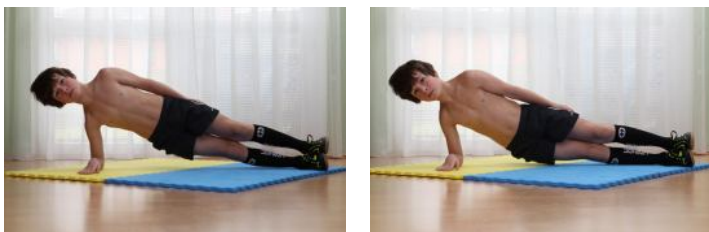
8 - 10x levá
8 - 10x pravá

11/ zvedej nohu do výše boku



8 - 10x levá
8 - 10x pravá

12a/ celé tělo zpevněné bok mírně k podložce a zpět



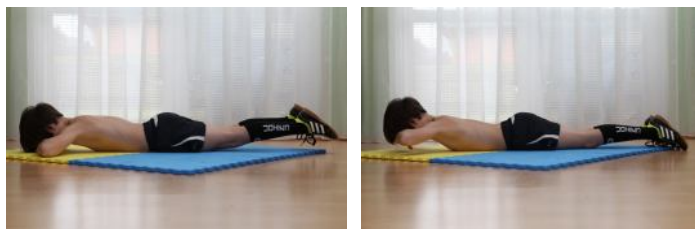
8x

12b/ ...neudržel - náročné...



13/ lež na břiše

s nádechem nahoru, s výdechem nad podložku



8 - 10x

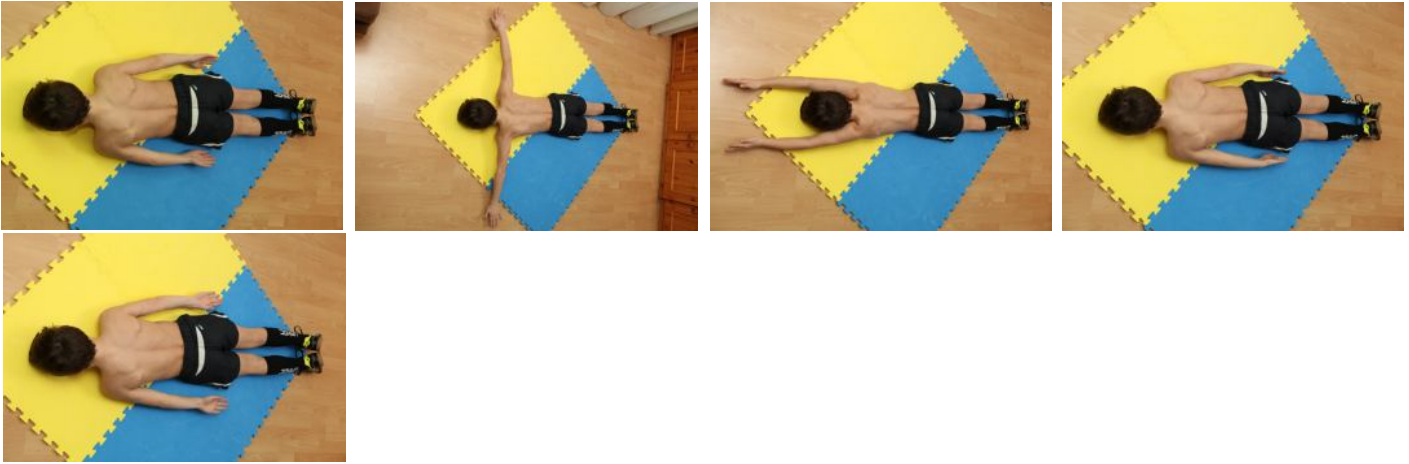
14/

zvedni trup nad podložku, s výdechem do strany, neprohýbej v bedrech



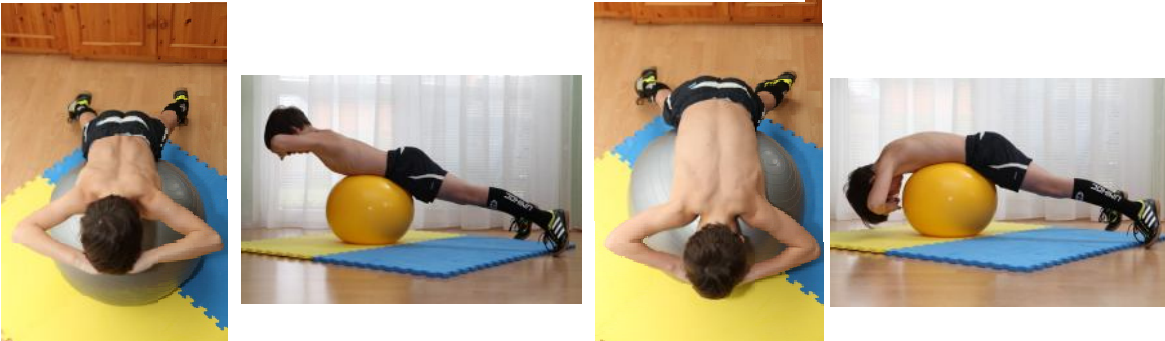
střídej L a P str.
10x

15/ procvič polohy paží s výdrží, hlava je opřená čelem o podložku



16/

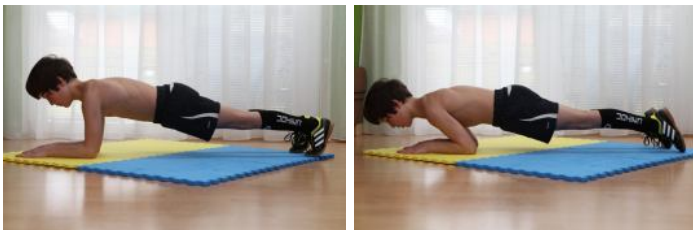
posílení trupu - !!! neprohýbej v bederní oblasti



10 - 15x

17/

pohyb celého trupu vpřed a vzad, hlava v prodloužení páteře



8 - 10x

pohyb trupu nahoru a dolů



8 - 10x

18/



koleno vně - vodorovně s podložkou
střídej nohy L,P

5 - 8x

19/



koleno dovnitř, trup mírně v rotaci
střídej nohy L,P

5 - 8x

20/



snaha o udržení stab. polohy
(stále na předloktí)

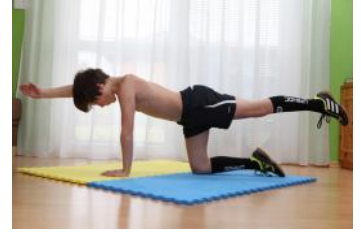
21/ uvolnění, protažení paží

s nádechem "vyhrbit"



22/ "kočička"

23/ snaha o udržení stab. polohy



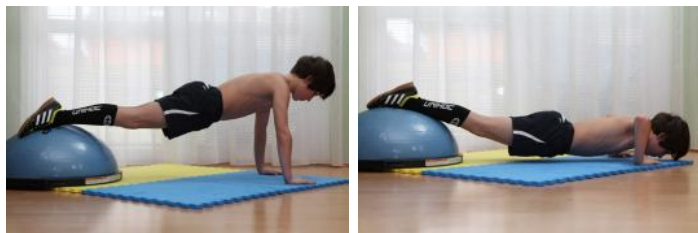
24/ snaha o udržení stab. polohy

25a/ "klik"



8 - 12x

25b/ klik na BO - SU



25c/



udržet tělo v rovině

26/ snaha udržet stab. polohu



27/ "dřep" - chodidla paralelně, celá na podložce



- dlouhý pohyb
- krátký pohyb dole
- s výskokem

10 - 15x

úhel méně než 90st.
s opatrností



28/ zvedáme paže s rekvizitou



paže směrem nahoru - nádech
s výdechem k tělu

2 x 10

volně vyklepat nožky



jak správně zaujmout polohu
bederní část tlačte do balónku
(možno použít skládaný ručník)



29a/ s nádechem k podložce
s výdechem zpět
možno i fázovat

3 x 10

29b/ jiná pozice paží
hlava v prodloužení páteře
(brada není na hrudníku)



30/ "turecký sed" - plynulá práce paží



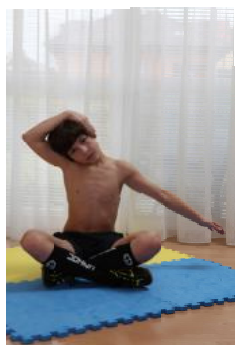
10x

31/ nádech a pomalu s výdechem sbalit



napočítej pomalu do 10ti a s nádechem rozbal

32/ úklon hlavy - s výdechem, s nádechem vracěj zpět



(ucho směřuje k rameni)
3x na obě strany

33/ extenze a flexe zápěstí



34/ **protážení v modifikovaném překážkovém sedu**
s nádechem vzpažit (ramena dolů)
s výdechem vytáhnout nad končetinu - **!!! nehmitat**



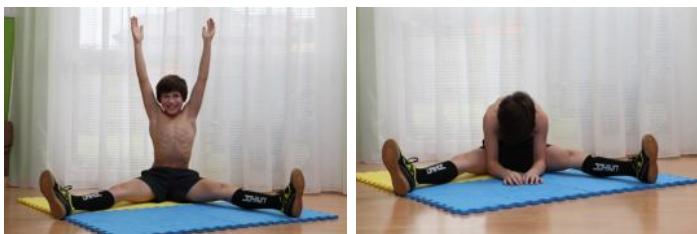
uvolnit
(volně dýchat)



pravá ruka drží levé koleno - vytažení za levou paží
a naopak



35/ protážení v sedu roznožném



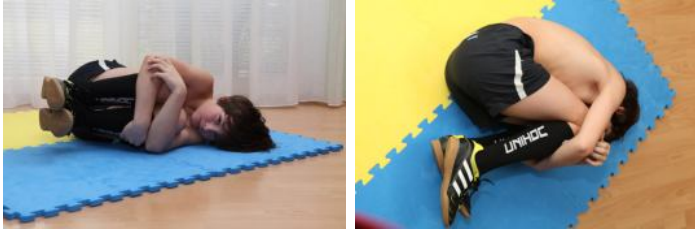
36/ **leh na zádech** - pokrčit obě nohy a opřít o chodidla
s nádechem vytočit nohu do strany (volně - ne silou)
s výdechem vrátit zpět



37/ s výdechem obě nohy do strany - hlava do protilehlé strany
chvilku prodýchat
s nádechem vrátit zpět (na střed)



38/ relaxace "klubíčko"



uvolni celé tělo
dýchej volně
měj oči zavřené

39a/ "medvídek" se koulí ze strany na stranu (hlava je na zemi) překontroluj si správné držení pat - palec na vnitřní straně

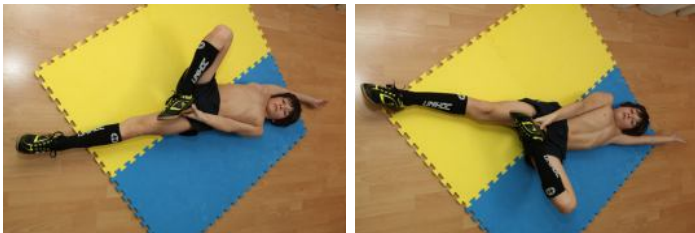


39b/ medvídek se koulí
(celý kruh vlevo, vpravo)



40/ "přechytávání"

levá ruka drží pravou patu a naopak



hlava zůstává na podložce

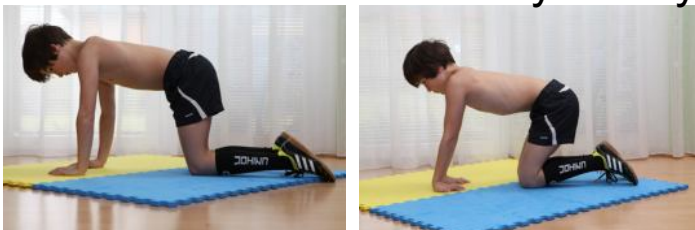
6 - 8x

41/ leh na břiše

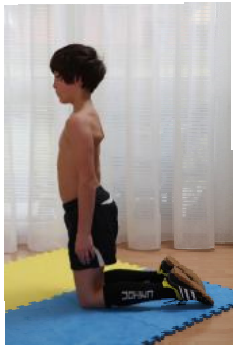
protážení stehenních svalů



42/ vzpor v kleku - otoč dlaně, prsty směrem k tělu, mírný tah hýždí směrem vzad (k patám)



klek



43/ protažení bedro-kyčlo-stehenního svalu

43a/



43b/



- pánev tlačíš ve směru - šikmo vpřed
- hlava v prodloužení páteře
- obě paže mohou být také položeny na vnitřní straně u přední nohy
- v poloze (cítíš mírný tah), prodýchej

44/ uvolnění svalů kolem ramen



postav se a uvolni paže

- neprohýbej se v kříži
- zvolna udělej oběma rameny 3 kroužky směrem nahoru, dozadu a dolů
- totéž opačným směrem

Pro tento program jsem vybírala cviky, které posílí vaše břišní svaly a uleví od bolestí v zádech.

Vybírejte pro jednotlivá cvičení raději méně cviků, ale věnujte jim dostatek pozornosti a provádějte je, jak nejlépe dovedete.

Příklad: méně náročná sestava :-) 1, 2a, 3a, 6a, 8, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 24, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 38, 39a, 41, 43a

Pro Vás s láskou a vírou

Blanka