Seznam příloh

Příloha č. 1 Seznam grafů

Příloha č. 2 Seznam obrázků

Příloha č. 3 Dotazník

Příloha č. 4 Vybrané cviky s vlastní vahou

Příloha č. 5 Vybrané cviky s medicinbalem

Příloha č. 6 Vybrané cviky s expandéry

Příloha č. 7 Vybraná protahovací cvičení

Příloha č. 8 Vybraná posilovací cvičení

Příloha č. 1 Seznam grafů

Graf č. 1 V kolika trénincích týdně využívají kondiční přípravu trenéři juniorů?
Graf č. 2 Kolik procent času věnují kondičním cvičením trenéři juniorů?
Graf č. 3 Kdy poprvé trenéři juniorů zapojili kondiční cvičení?
Graf č. 4 Z jakého zdroje informací čerpají trenéři juniorů?
Graf č. 5 Kolik tréninků juniorek obsahuje kondiční přípravu?
Graf č. 6 Kolik procent času věnují kondičním cvičením trenéři juniorek?
Graf č. 7 Kdy poprvé trenéři juniorek zapojili kondiční cvičení?
Graf č. 8 Z jakého zdroje informací čerpají trenéři juniorek?
Graf č. 9 Kolik tréninků obsahuje kondiční cvičení u trenérů ve věku 24-40 let?
Graf č. 10 Kolik procent času věnují kondičním cvičením trenéři ve věku 24 – 40 let?
Graf č. 11 Kdy poprvé trenéři ve 24 – 40 let zapojili kondiční cvičení?
Graf č. 12 Z jakého zdroje informací čerpají trenéři ve věku 24 – 40let?
Graf č. 13 Kolik tréninků obsahuje kondiční cvičení u trenérů nad 40 let?
Graf č. 14 Kolik procent času z tréninku věnují trenéři nad 40 let kondičním cvičením v tréninkové jednotce?
Graf č. 15 První zapojení kondičních cvičení u trenérů nad 40 let
Graf č. 16 Používané zdroje pro nová kondiční cvičení u trenérů nad 40 let
Graf č. 17 Kolik tréninků obsahuje kondiční cvičení u trenérů působící méně jak 10 let?
Graf č. 18 Kolik procent času trenéři působících méně jak 10 let věnují kondičním cvičením v tréninkové jednotce?
Graf č. 19 První zapojení kondičních cvičení u trenérů působících méně jak 10 let
Graf č. 20 Zdroje informací pro nová kondiční cvičení trenérů působících méně jak 10 let
Graf č. 21 Kolik tréninků obsahuje kondiční cvičení u trenérů působících více jak 10 let?
Graf č. 22 Kolik procent času věnují kondičním cvičením trenéři působící více jak 10 let?
Graf č. 23 Kdy poprvé trenéři působící více jak 10 let zapojili kondiční cvičení?
Graf č. 24 Z jakého zdroje informací čerpají trenéři působící více jak 10 let?
Graf č. 25 Kolik tréninků obsahuje kondiční přípravu u trenérů bez licence?
Graf č. 26 Kolik procent času věnují kondičním cvičením trenéři bez licence?
Graf č. 27 Kdy poprvé zapojili kondiční cvičení trenéři bez licence?
Graf č. 28 Zdroj informací pro nová cvičení trenérů bez licence
Graf č. 29 Kolik tréninků obsahuje kondičních cvičení u trenérů s licencí?

Graf č. 30 Kolik procent času věnují trenéři s licencí kondičnímu cvičení v tréninkové jednotce?

Graf č. 31 První zapojení kondičních cvičení trenérů s licencí

Graf č. 32 Používané zdroje pro nová kondiční cvičení u trenérů s licencí

Příloha č. 2 Seznam obrázků

Obrázek č.1 - Struktura sportovního výkonu
(*Ftk.upol.cz, 2009)*

Obrázek č. 2 - Schéma přechodu síly a rychlosti
(Grasgruber, Cacek, 2008)

Obrázek č.3 - Doporučený počet výskoků za tréninkovou jednotku v rámci hráčské úrovně
(Sport-fitness-advisor.com, 2007)

Obrázek č.4 – Přehled svalů a jejich vlastností
(Buzková, 2006, str.26)

Obrázek č. 5 - Dávkování objemu kondiční přípravy v jednoročním makrocyklu
(Vavák, 2011, str. 58)

Obrázek č.6 - Priorita výběrů tréninkových prostředků podle dělení jednotlivých pohybových schopností
(Vavák, 2011, str. 58)

Příloha č. 3 Dotazník (Kadlcová, 2011)

Pokyny k vyplnění dotazníku:

• Vyplnění dotazníku Vám zabere nanejvýš 5 minut.

• V dotazníku jsou použity uzavřené, polootevřené a jedna otevřená otázka.

• Odpověď zakroužkujte nebo vypište.

• U odpovědi, kde máte na výběr z několika možností lze vybrat i více odpovědí, pokud není uvedeno jinak.

• U otevřených otázek prosím napište odpovědi dle vlastního uvážení (mínění).

• Dotazník je anonymní.

• Vyplňujte prosím pravdivě a upřímně.

Závěrem děkuji všem za jejich ochotu k vyplnění dotazníků.
Tomáš Jankech; student FTVS UK; email: jankin@seznam.cz

DOTAZNÍK PRO TRENÉRY MLÁDEŽE

jméno:

příjmení:

věk:

klub působení:

kategorie, kterou trénuji:

1. Působil/a jsem (působím) i jako aktivní hráč volejbalu?
    1.1. ANO
    1.2. NE (přeskočte k otázce č.3)
2. Zapojoval/a (zapojuje) Váš/Vaše trenér/ka kondiční cvičení v tréninkové jednotce?
    2.1. ANO
    2.2. NE
3. Kolik let působíte jako trenér volejbalové mládeže?

4. Jaká je úroveň vaší trenérské licence?

5. Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku?

6. Kolikrát týdně v tréninkové jednotce zapojujete kondiční cvičení?

7. Kolik procent času z tréninkové jednotky věnujete kondičnímu cvičení?

8. Kde jste se poprvé dozvěděl/a o kondičním cvičení?
    8.1. na volejbalovém školení
    8.2. na dobrovolném semináři o volejbale
    8.3. při konzultaci s kolegou
    8.4. jiná odpověď ……..
9. Kdy jste poprvé zapojil/a kondiční cvičení do tréninkové jednotky?
    9.1. nikdy
    9.2. na začátku působení
    9.3. jakmile jsem se dozvěděl/a o významu kondičních cvičení
10. Z čeho čerpáte při výběru vhodných kondičních cvičení?
    10.1. volejbalová školení
    10.2. odborné publikace
    10.3. internet
    10.4. jiná odpověď…….

11. Myslíte si, že kondiční cvičení jsou přínosem pro vaše svěřence? (proč ano/proč ne)
    11.1. ANO.....
    .....
    11.2. NE.....

Příloha č. 4 Vybrané cviky s vlastní vahou (Krištofič, 2004)

- Pavouk – Cvičenec se ve vzporu dřepmo rozkročného pokrčením paží zapře oběma lokty o prohloubeniny na vnitřních stranách kolenních kloubů a pozvolna přenese váhu těla na ruce (nohy jsou nad podložkou). Snažíme se setrvat minimálně 5sekund.
- Pavouk II. – Ze sedu roznožného skrčmo uchopí levou rukou levý kotník, pravou rukou pravý kotník a pozvolna dopne nohy. Tím se dostane do labilní polohy, kde se podložky dotýkají pouze hýždě.
- Cvičenec v sedu upaží a zvedne roznožené nohy 10 cm nad zem. V této poloze se natočí na levý bok (jako by se chtěl pro něco natáhnout), vydrží balancováním v krajní poloze 3 sekundy a pozvolna se vrací zpět.
- Cvičenec leží bederní částí zad napříč na švédské bedně nebo lavičce a vyvažuje horizontální polohu těla. Pozvolna se přenáší na pravý bok, břicho, levý bok a zpět do výchozí polohy při zachování horizontální polohy těla.
- Cvičenec v lehu na zádech pokrčmo zvedne boky nad podložku a dopne levou nohu. Ruce máme zkříženy na prsou. V této poloze pozvolna unoží levou, výdrž 2 sekundy a pozvolna zpět.
- Cvičenec je v sedu roznožném, upaží, zvedne nohy cca 15 cm nad zem. V této poloze provádí opakovaně střihy napnutýma nohama.
- Cvičenec je ve vzporu ležmo, pravé chodidlo a levá ruka jsou na zemi. Zanoží levou, vzpaží pravou. Výdrž 5 sekund.
- Cvičenec stojí na dvou medicinbalech a opakovaně provádí podřepy (dřepy). V modifikaci cvičenec stojí na medicinbalech, následně seskočí a odrazem snožmo od země se opět vrací do výchozí polohy.

Příloha č. 5 Vybrané cviky s medicinbalem (Krištofič, 2004)

- Podřep zánožný levou – medicinbal držíme nad hlavou nataženými pažemi a provedeme náklon trupu vpřed. V této poloze vydržíme 4 sekundy, následně opakovaně předpažovat a vzpažovat. Zde dochází k izometrické stimulaci svalstva trupu a pletence ramenního.
- Sed pokrčmo, medicinbal drží cvičenec v pokrčených pažích před hrudníkem. Mírným záklonem vytočit trup a paže s medicinbalem vlevo (vpravo) za současného dopínání paží až do krajní udržitelné polohy. Výdrž 3 sekundy. Stimulace rotátorů trupu a břišního svalstva.
- Vzpor ležmo, vzpažit levou – medicinbal je v levé dlani. Pozvolna pohybujeme pokud možno nataženou paží s medicinbalem ze vzpažení do připažení a zpět. V průběhu cvičení musí být rovná záda. Stimulace fixátorů lopatky.
- Leh na zádech pokrčmo – medicinbal držíme před tělem. Pozvolna upažujeme pravou s medicinbalem v dlani, těsně nad zemí zastavíme a zpět – totéž na druhou stranu. Pomalu zrychlujeme tempo. Tímto cvičením stimulujeme především prsní svalstvo, rychlejší verze bez výdrží má charakter plyometrické zátěže.
- Leh na zádech, přednožit – medicinbal držíme mezi kotníky, ruce jsou podél těla dlaněmi k podložce. Z této polohy zvedneme boky nad podložku, tak aby byly nohy s trupem v přímce v poloze co nejbližší stoji na lopatkách. Výdrž 4 sekundy a pozvolný návrat. Stimulace břišního svalstva a adduktorů dolních končetin.
- Leh na břiše, vzpažit, čelo opřít o podložku – medicinbal držíme v dlaních. Úkolem je bez záklonu, s hlavou položenou o podložku zvednout míč nad zem a výdrž 4 sekundy – opakovaně. V druhé verzi cviku zvedneme medicinbal nad podložku hrudní záklonem, což znamená, že ramena i hlava se zvednou také. Nohy jsou neustále na podložce. První verze stimuluje zádové svalstvo, především dolní fixátory lopatky, druhá verze se zaměřuje na vzpřimovače trupu.
- Sed roznožný – obě ruce jsou položeny na medicinbalu, který je před tělem co nejblíže k pánvi. Přeneseme váhu na ruce a nadzvedneme pánev co nejvýše nad podložku, paty se neustále opírají o podložku. Výdrž v této poloze 2 sekundy. Stimulujeme extenzory lokte a svaly pletence ramenního. Obtížnost cvičení je úměrná míře roznožení.

- Mírný podřep na dvou medicinbalech, třetí míč držíme před tělem. V této poloze opakovaně napjatými pažemi nadhazujeme a chytáme medicinbal. Účelem je plyometrické posilování pletence ramenního v labilní poloze.
- Dvojice cvičenců leží na břiše obličejem k sobě – jeden drží medicinbal. Úkolem je z polohy hrudního záklonu, kdy jsou ramena nad podložkou, odhodit míč kolegovi, který jej ve stejné poloze chytí a odhodí zpět. Stimulujeme zádové svalstvo (především vzpřimovače) a extenzory paže. Obtížnost cvičení regulujeme vzdáleností cvičenců.

Příloha č. 6 Vybrané cviky s expandéry (Krištofič, 2004)

- Úzký stoj rozkročný – upažit. Napůl přeložený expander je veden z jedné ruky přes zadní stranu ramen do druhé ruky. Úkolem je proti tahu expanderu z upažení předpažit a zpět. Obtížnost cvičení opět regulujeme mírou natažení expanderu. Stimulujeme prsní svaly.
- Rovný předklon ve stoji rozkročném levou (pravou) vpřed, pokrčit předpažmo (pravý úhel v lokti) – expander je veden z levé ruky pod chodidlem levé (pravé) nohy do pravé ruky. Současně vytočíme obě pokrčené paže proti tahu expanderu do pokrčení upažmo (výdrž 2 sekundy) a zpět. Stimulace fixátorů lopatek.
- Ve stoji na pravé noze skrčit přínožmo levou, napůl přeložený expander je veden za tělem z levé ruky přes nárt nebo bérec levé nohy do pravé ruky. Proti tahu expanderu dopínáme a krčíme levou nohu. Stimulace extenzorů kolenního kloubu. Zátěž regulujeme délkou používané části expanderu.
- Úzký stoj rozkročný, připažit, expander je veden z levé ruky pod chodidlem pravá nohy do pravé ruky. Proti tahu expanderu předpažíme levou. Z této polohy se pohybuje levá ruka pozvolna vlevo do upažení a zpět. Ruka je stále ve stejné výšce a nesmí dojít k úklonu nebo rotaci trupu. Účelem je modifikovaná izometrická stimulace pletence ramenního.
- Stoj rozkročný, upažit pravou, skrčit upažmo levou – expander je veden z pravé nohy (úchyt je navlečen na nárt) přes pravou nataženou ruku do levé skrčené ruky – poloho lukostřelce před vypuštěním šípu. Opakovaně proti tahu dopínat a krčit levou paži. Stimulujeme extenzory loketního kloubu.
- Leh na břiše pokrčmo, pokrčit vzpažmo, předloktí míří vzhůru – expander je veden z levého nártu (je navlečen na špičce) přes levou ruku, pravou ruku na pravý nárt. V této poloze opakovaně dopínat a krčit současně ruce i nohy, nebo každý segment zvlášť. Stimulujeme extenzory kolenních a loketních kloubů.
- Leh na zádech, předpažit – expander je veden z levého nártu přes levou ruku, pravou ruku na pravý nárt. Úkolem je z předpažení soupaž proti tahu expanderu vzpažit a zpět. V druhé verzi tohoto cviku je úkolem z výchozí polohy vzpažit a opakovaně roznožovat a snožovat. V průběhu cviku musí být bedra na podložce, nesmí dojít k prohnutí. V první verzi je to především stimulace svalů pletence ramenního, v druhé verzi se to spíše zaměřuje na adduktory dolních končetin.

- Vzpor ležmo – přeložený expander je veden z levé ruky přes záda do pravé ruky. Provádíme proti tahu expanderu kliky. Obtížnost cviku regulujeme mírou natažení expanderu a vzdáleností rukou od sebe. Stimulace svalů pletence ramenního a extenzorů loketního kloubu.
- Vzpřímený sed směrem k žebřinám, vzpažit – expander je veden z levé ruky k žebřinám a zpět do pravé ruky. Z této polohy se dostáváme postupným náklonem vzad proti tahu do polohy blízké lehu na zádech a zpět. Zachováváme polohu vzpažení – záda by se neměla dotknout země, nesmí dojít též k prohnutí v bedrech. Stimulujeme zádové svaly.

Příloha č. 7 Vybraná protahovací cvičení
(Albrechtová, 2006; Buzková, 2006)

Trojhlavý sval lýtkový

- Začínáme v sedu přímém s rukama v připažení a dlaněmi na zemi. Špičku pravého chodidla přitahujeme k bérci a zároveň špičku levého chodidla propínáme. Krátce vydržíme a plynule chodidla vyměňujeme.
- Sed pokrčmo pravou. Švihadlo nebo ručník zahákneme za levé chodidlo. Chodidlo vztyčíme a pomocí švihadla přitáhneme k bérci. Noha zůstává v koleni propnutá a pata je mírně zvednutá. Protáhneme 20 vteřin a končetiny vyměníme.
- Na první příčce žebřin stojíme na špičkách ve stoji mírně rozkročném a žebřiny držíme ve výšce prsou nadhmatem. Spustíme paty pod příčku a vydržíme 10 vteřin. Pomalu přecházíme do výponu, ve kterém vydržíme 7 vteřin. Uvolníme a s výdechem spouštíme paty opět pod příčku, kde vydržíme 20 vteřin. Celé opakujeme 4-5 krát.
- Stojíme ve stoji mírně výkročném pravou. Ruce pokrčmo vzpažené a opřené předloktím o stěnu. Levé koleno tlačíme dopředu a k zemi. Pánev směřujeme dolů a ke stěně. Vydržíme 15 vteřin, uvolníme a cvičíme druhou nohou.

Ohybače kolenního kloubu

- Ležíme s pokrčenou levou. Za pravé chodidlo zahákneme např. švihadlo a pomalu přednožujeme. Koleno máme stále propnuté a nezakláníme hlavu. V konečné poloze zvolna dýcháme, vydržíme 20 vteřin a pomalu nohu pokládáme pomocí šátku na zem. Poté cvičíme i druhou nohou.
- Sed skrčmo roznožný pravou a ruce ve vzpažení. S výdechem jdeme do předklonu a snažíme se čelem přiblížit až k levému kolenu. V konečné poloze se uvolníme, dýcháme a vydržíme 20 vteřin. Stejně cvičíme i na druhou stranu.
- Klek přednožný levou s rukama v upažení. Lopatky máme stáhnuté k sobě a dolů. S výdechem jdeme do předklonu, snažíme se čelem dostat ke kolenu a ruce pokládáme na bérce. V poloze zhluboka dýcháme, chvilku vydržíme a vracíme se zpět. Stejně cvičíme i k opačné noze.

Ohybače kyčelního kloubu

- Leh s rukama v připažení. S výdechem skrčíme přednožmo pravou a rukama přitahujeme k hrudníku. Nezakláníme hlavu. V poloze zvolna dýcháme a vydržíme 7 vteřin. S výdechem přitáhneme čelo ke kolenu. Krátce vydržíme a vracíme se do základní polohy. Stejně cvičíme i s opačnou nohou.
- Leh na pravém boku s hlavou položenou na pravé pokrčené paži. Levá ruka je opřená před tělem. Stáhneme hýždě a fixujeme pánev kolmo k zemi. Pomalu ohýbáme levou nohu v koleni a snažíme se jí levou rukou přitáhnout za patu co nejvíce k hýždím. Pozvolna dýcháme, vydržíme 20 vteřin a vracíme se do základní polohy. Stejně cvičíme i s opačnou nohou.
- Leh pokrčmo pravou s rukama v upažení. Pravé chodidlo položíme pod levé koleno a levou rukou se chytneme vně pravého kolene. Vlastní vahou kolene a ruky necháme padat koleno k podložce. Pánev a ramena zůstávají pořád na podložce. Zhluboka dýcháme, vydržíme 15 vteřin a pomalu se vracíme do výchozí polohy. Stejně cvičíme i na druhou stranu.

Přitahovače stehen

- Sed roznožný skrčmo a chodidla se vzájemně dotýkají. Rukama uchopíme kotníky a lokty se snažíme tlačit kolena od sebe. Zhluboka dýcháme, vydržíme 15 vteřin a kolena uvolníme.
- Stojíme s rukama v bok. Provedeme úkrok levou a pánev tlačíme dolů. Zhluboka dýcháme, vydržíme 10 vteřin, uvolníme tlak a vracíme se do výchozí polohy. Stejně cvičíme i s druhou nohou.

Vzpřimovače trupu

- Sed pokrčmo a ruce skrčit připažmo na kolena. S výdechem pomalu ohýbáme trup do předklonu a čelo přikládáme na kolena. Vydržíme zhruba 7 vteřin. Dýcháme do oblasti břicha. S nádechem se vracíme do výchozí polohy.
- Sed skrčmo roznožmý a chodidla opřená o sebe. Rukama se chytneme chodidel a jdeme do předklonu. Hluboce dýcháme a vydržíme 15 vteřin. Poté se pomalu

vracíme do výchozí polohy.

Čtyřhranný sval bederní

- Sed zkřížený a ruce v upažení. S výdechem jdeme pozvolna do úklonu vpravo. V krajní poloze zhluboka dýcháme, chvilku v ní vydržíme a pomalu se vracíme do výchozí polohy. Stejně cvičíme i na druhou stranu.
- Klek únožný pravou s levou rukou ve vzpažení a pravou rukou v připažení. S výdechem provádíme úklon vpravo. Pravou ruku suneme po unožené ruce. Opět chvíli setrváme v krajní poloze a uvolníme se. S nádechem jdeme pozvolna do výchozí polohy. Stejně cvičíme i na druhou stranu.
- Podřep mírně rozkročný a ruce v připažení. S výdechem jdeme opět do úklonu vpravo. Levá ruka jde do vzpažení a pravou fixujeme pánev. V krajní poloze zhluboka dýcháme, setrváme zhruba 15 vteřin a lehce se uvolníme. Poté se pomalu vracíme do výchozí polohy. Stejně cvičíme i na druhou stranu.

Prsní svaly

- Leh pokrčmo s rukama v připažení a dlaněmi vzhůru. Podsadíme pánev a s nádechem jdeme přes upažení do vzpažení. Tlačíme paže do podložky a chvilku vydržíme. Potom pomalu přecházíme do upažení. Stáhneme lopatky, ramena dolů a protáhneme paže do dálky. Chvilku vydržíme a pomalu připažíme a uvolníme se.
- Ve vzporu klečmo kontrahujeme břišní svaly, fixujeme a pomalu posouváme vzad pánev. Hrudník jde volně směrem k zemi. V krajní poloze zhluboka dýcháme a setrváme 15 vteřin. Poté se pomalu uvolníme a vracíme do výchozí polohy.

Horní část svalu trapézového

- Leh pokrčmo a ruce v připažení s dlaněmi vzhůru. Pomalu ukláníme hlavu vpravo. Levé rameno a paži suneme dolů. Zvolna dýcháme a chvilku vydržíme. S nádechem jdeme do výchozí polohy. Stejně cvičíme i na druhou stranu.
- Sed zkřížený a ruce v připažení. S výdechem jdeme hlavou do úklonu vlevo. S nádechem mírně zvedáme a s výdechem táhneme dolů pravé rameno. V této

poloze zhluboka dýcháme a setrváme 10 vteřin. S nádechem se pomalu vracíme zpět. Stejně cvičíme i na druhou stranu.

Hluboké svaly šíjové

- Leh pokrčmo a ruce v týl. Pomocí rukou pasivně předkláníme hlavu. Jdeme do krajní polohy, v které setrváme 10 vteřin. Potom se vracíme pomocí rukou do výchozí polohy.
- Libovolný sed se vzpřímenou páteří a rukama v týl. S výdechem pomalu předkláníme hlavu až do krajní polohy, v které se snažíme vnímat váhu hlavy. Setrváme v ní 10 vteřin, zhluboka dýcháme a potom se pozvolna vracíme do výchozí polohy.

Zdvihač hlavy

- Libovolný sed se vzpřímenou páteří. Mírně pootočíme hlavu vpravo a pravou ruku položíme v týl. S výdechem pozvolna přitahujeme rukou hlavu do předklonu až do krajní polohy. V ní zhluboka dýcháme a vydržíme 10 vteřin. S nádechem se pomalu vracíme do výchozí polohy.

Příloha č. 8 Vybraná posilovací cvičení
(Bursová, 2005; Hálková, 2005; Hošková, 2003)

Hluboké ohybače krku a hlavy

- Vzpor klečmo a hlava v prodloužení trupu. S výdechem pozvolna provádíme předklon hlavy. Předklon uskutečňujeme aktivací hlubokých ohybačů hlavy a krku. S nádechem se pomalu vracíme do výchozí polohy.
- Klek sedmo a ruce v připažení. Pomalu vysuneme bradu vpřed. Potom se vrátíme do výchozí polohy a pomocí hlubokých ohybačů krku a hlavy se snažíme zasunout bradu vzad. V této poloze se snažíme vnímat protažení šíje a aktivaci hlubokých ohybačů krku a hlavy. Chvilku setrváme a pozvolna se vracíme do výchozí polohy.
- Leh pokrčmo s pažemi podél těla a dlaněmi vzhůru. Cvik začínáme stáhnutím ramen dolů a k podložce. Následně s výdechem jdeme hlavou pomalu do předklonu tak, aby šla brada k hrudní jamce co nejkratší cestou. V této poloze chvilku vytrváme a pozvolna se vracíme do výchozí polohy.

Dolní fixátory lopatek

- Leh na břiše a ruce ve vzpažení. Čelo položené na podložce. Stáhneme hýždě, podsadíme pánev a s nádechem zvedáme paže mírně od podložky. S výdechem pomalu jdeme pažemi přes skrčení upažmo do skrčení připažmo s lokty co nejvíce u těla. S nádechem se vracíme do výchozí polohy. U tohoto cviku dbáme na stažení ramen dolů vzad a fixaci pánve.
- Leh na břiše a ruce v připažení s dlaněmi dolů. Podsadíme pánev, mírně zvedneme ramena od podložky a lehce zapažíme. V poloze chvilku setrváme a vnímáme přitažení lopatek k sobě. Potom paže uvolníme a položíme zpět na podložku.
- V sedu zkříženém skrčmo upažíme poníž s dlaněmi dopředu. Pomalu kroužíme paží vzad. Tento pohyb by měl vycházet z ramenního kloubu. Důležité je, aby byla ramena tažena mírně vzad a dolů. Sed pokrčmo a ruce skrčit upažmo s dlaněmi vpřed. S výdechem aktivujeme dolní fixátory lopatek stáhnutím loktů a ramen směrem dolů. S výdechem vracíme ruce do výchozí polohy.

- Z kleku sedmo s rukama v připažení jdeme s nádechem do vzpažení zevnitř. Dlaně vytáčíme vně. Nezvedáme ramena a vnímáme stažení lopatek směrem k hrudníku. S výdechem jdeme zpět do připažení.

Břišní svalstvo

- V lehu pokrčmo s rukama v připažení vědomě stahujeme břišní svaly a hýždě. Mírně podsuneme pánev, tlačíme bedra k podložce a následně uvolníme.
- Jsme v lehu na zádech. Nohy skrčíme přednožmo zkřižmo. Paže skrčíme vzpažmo zevnitř a ruce dáme v týl. Aktivací spodní části břišního svalstva postupně zvedáme bedra od podložky a zároveň jdeme koleny směrem k ramenům. Dáváme pozor, aby nenastalo prohnutí v bedrech. S nádechem se vracíme do výchozí polohy.
- Leh pokrčmo mírně roznožný. Paže skrčit vzpažmo zevnitř a ruce dáme v týl. Podsuneme pánev, chodidla tlačíme do podložky a s výdechem postupně zvedáme od podložky hlavu, ramena a nakonec horní část zad. Zároveň lehce vytáčíme trup vpravo. S nádechem jdeme zpět do výchozí polohy. Stejně cvičíme i na druhou stranu. Lze také cvičit bez vytáčení trupu.

Velký sval hýžďový

- Cvik začínáme v lehu na břiše mírně roznožném s rukama v připažení a hlavou opřenou čelem o podložku. Pokrčíme zánožmo a spojíme chodidla, která tlačíme proti sobě. Cítíme zapojení velkého svalu hýžďového.
- Vycházíme z podporu klečmo na předloktích. Pomocí břišních svalů zpevníme pánev, aby nedocházelo k prohnutí nebo vytočení. Potom aktivací velkého svalu hýžďového opakovaně zanožujeme pravou a potom i levou.
- Začínáme ve stoji s rukama v připažení. Pomocí břišních svalů zpevníme pánev a aktivací velkého svalu hýžďového opakovaně zanožujeme pravou a potom i levou.

Střední a malý sval hýžďový

- Ležíme na pravém boku se spodní nohou pokrčenou v koleni a levou nohou protaženou do dálky. Hlavu máme položenou na pokrčené pravé ruce a levou ruku

máme opřenou před tělem. Špičku levé nohy přitáhneme k bérci a svěsíme dolu. Opakovaně unožujeme do úhlu 45 stupňů. Pánev držíme během celého pohybu kolmo k zemi a hlídáme, aby se nevytáčela. Stejně cvičíme i druhou nohou. Jako další variantu lze provádět unožování s nohou pokrčenou.

- Začínáme ve stoji s rukama v připažení. Pomocí břišních a hýžďových svalů zpevníme pánev a provádíme opakované unožování pravou. Potom stejně cvičíme i druhou dolní končetinou.