

Seznam příloh

- Příloha č. 1 - Tabulka č. 4 Výsledky vstupního testování u experimentální skupiny.
- Příloha č. 2 - Tabulka č. 5 Výsledky vstupního testování u kontrolní skupiny.
- Příloha č. 3 - Tabulka č. 6 Výsledky kontrolního testování u experimentální skupiny.
- Příloha č. 4 - Tabulka č. 7 Výsledky kontrolního testování u kontrolní skupiny.
- Příloha č. 5 - Tabulka č. 8 Výsledky výstupního testování u experimentální skupiny.
- Příloha č. 6 - Tabulka č. 9 Výsledky výstupního testování u kontrolní skupiny.
- Příloha č. 7 - Tabulka č. 10 Souhrnné výsledky experimentální a kontrolní skupiny mezi vstupním a kontrolním měřením.
- Příloha č. 8 - Tabulka č. 11 Souhrnné výsledky experimentální a kontrolní skupiny mezi kontrolním a výstupním měřením.
- Příloha č. 9 - Tabulka č. 12 Souhrnné výsledky experimentální a kontrolní skupiny mezi vstupním a výstupním měřením.
- Příloha č. 10 - Tabulka č. 13 Porovnání mezi vstupním a výstupním měřením mužů a žen.
- Příloha č. 11 - Graf č. 34 Průměrné zlepšení mezi u experimentální a kontrolní skupiny mezi vstupním a výstupním měřením.
- Příloha č. 12 - Anketa - motivace ke cvičení.
- Příloha č. 13 - Trénink č. 1 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 14 - Trénink č. 2 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 15 - Trénink č. 3 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 16 - Trénink č. 4 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 17 - Trénink č. 5 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 18 - Trénink č. 6 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 19 - Trénink č. 7 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 20 - Trénink č. 8 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 21 - Trénink č. 9 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 22 - Trénink č. 10 pro experimentální skupinu
- Příloha č. 23 - Trénink č. 11 pro experimentální skupinu

Příloha č. 24	- Trénink č. 12 pro experimentální skupinu
Příloha č. 25	- Trénink č. 13 pro experimentální skupinu
Příloha č. 26	- Trénink č. 14 pro experimentální skupinu
Příloha č. 27	- Trénink č. 15 pro experimentální skupinu
Příloha č. 28	- Trénink č. 16 pro experimentální skupinu
Příloha č. 29	- Trénink č. 17 pro experimentální skupinu
Příloha č. 30	- Trénink č. 18 pro experimentální skupinu
Příloha č. 31	- Trénink č. 19 pro experimentální skupinu
Příloha č. 32	- Trénink č. 20 pro experimentální skupinu
Příloha č. 33	- Trénink č. 21 pro experimentální skupinu
Příloha č. 34	- Trénink č. 22 pro experimentální skupinu
Příloha č. 35	- Trénink č .1 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 36	- Trénink č . 2 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 37	- Trénink č .3 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 38	- Trénink č .4 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 39	- Trénink č .5 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 40	- Trénink č .6 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 41	- Trénink č .7 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 42	- Trénink č .8 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 43	- Trénink č .9 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 44	- Trénink č .10 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 45	- Trénink č .11 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 46	- Trénink č .12 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 47	- Trénink č .13 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 48	- Trénink č .14 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 49	- Trénink č .15 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 50	- Trénink č .16 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 51	- Trénink č .17 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 52	- Trénink č .18 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 53	- Trénink č .19 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 54	- Trénink č .20 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 55	- Trénink č .21 pro kontrolní skupinu
Příloha č. 56	- Trénink č .22 pro kontrolní skupinu

Přílohy

Příloha č. 1

Tabulka č. 4 Výsledky vstupního testování u experimentální skupiny.

Proband		E.1	E.2	E.3	E.4	E.5	E.6	E.7	E.8	E.9	E.10	E.11	E.12	E.13	E.14	E.15
Věk		33	30	29	41	35	24	50	46	29	37	36	33	32	36	37
Hmotnost pr. (kg)		58	60	77	67,4	65	68	74	65	51	56	82	63	72	53	58
Dřep	s váhou (kg)	15,5	15,5	20	17,5	15,5	17,5	15,5	15,5	15,5	15,5	17,5	15,5	17,5	13	15
	počet op.	35	50	55	20	138	29	68	63	81	41	48	45	31	40	67
	výdrž (s)	13	42	24	38	39	41	32	51	35	24	20	31	18	28	33
Bench-Press	s váhou (kg)	13	13	15,5	15,5	13	15,5	13	13	10	13	17,5	13	15,5	10	10
	počet op.	22	33	15	7	39	25	14	15	61	15	27	24	16	24	59
	výdrž (s)	83	100	62	30	121	47	21	30	56	38	44	61	56	43	96
Leh-sed	počet op.	21	41	10	0	25	0	17	15	73	23	31	21	15	20	30
	výdrž (s)	23	53	13	9	54	2	35	77	43	37	7	44	22	59	9
Klik	počet op.	9	12	0	0	13	0	5	0	4	8	9	0	3	1	7
	výdrž (s)	6	18	2	11	15	0	14	2	8	10	10	1	4	3	9
Flexe trupu	výdrž 15s	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3

Příloha č.2

Tabulka č. 5 Výsledky vstupního testování u kontrolní skupiny.

Proband		E.1	E.2	E.3	E.4	E.5	E.6	E.7	E.8	E.9	E.10	E.11	E.12	E.13	E.14	E.15
Věk		46	44	48	37	36	24	44	27	34	35	46	35	42	33	31
Hmotnost pr. (kg)		62	80	74,5	66	66	63	83	59	104	65	65	53	59	81	65
Dřep	s váhou (kg)	15,5	17,5	17,5	15,5	15,5	15,5	17,5	15,5	17,5	17,5	15,5	8	15,5	17,5	15,5
	počet op.	1	36	39	48	151	40	31	61	36	81	0	33	100	65	48
	výdrž (s)	25	21	16	21	21	40	34	39	25	37	20	25	63	41	39
Bench-Press	s váhou (kg)	13	17,5	15,5	13	13	13	15,5	13	17,5	15,5	12,2	8	13	15,5	13
	počet op.	9	37	25	13	26	25	18	31	21	60	22	34	31	31	15
	výdrž (s)	28	31	28	26	36	81	44	69	39	21	37	64	77	36	43
Leh-sed	počet op.	0	10	0	10	5	28	24	18	0	60	23	6	33	1	2
	výdrž (s)	5	14	11	23	21	38	12	35	15	22	19	20	25	6	9
Klik	počet op.	0	0	0	0	0	9	0	8	5	10	5	10	0	8	0
	výdrž (s)	2	3	10	1	1	12	6	15	7	7	11	8	3	11	2
Flexe trupu	výdrž 15s	2	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2

Příloha č. 3

Tabulka č. 6 Výsledky kontrolního testování u experimentální skupiny.

Proband		E.1	E.2	E.3	E.4	E.5	E.6	E.7	E.8	E.9	E.10	E.11	E.12	E.13	E.14	E.15
Věk		33	30	29	41	35	24	50	46	29	37	36	33	32	36	37
Hmotnost pr. (kg)		58	60	77	67,4	65	68	74	65	51	56	82	63	72	53	58
Dřep	s váhou (kg)	15,5	15,5	20	17,5	15,5	17,5	15,5	15,5	15,5	15,5	17,5	15,5	17,5	13	15
	počet op.	70	80	81	52	191	105	120	80	201	67	160	64	43	114	106
	výdrž (s)	30	68	49	72	49	63	100	60	70	40	32	59	47	25	63
Bench-Press	s váhou (kg)	13	13	15,5	15,5	13	15,5	13	13	10	13	17,5	13	15,5	10	10
	počet op.	32	40	26	16	49	29	29	30	69	31	23	34	36	28	58
	výdrž (s)	56	115	80	100	135	88	64	80	76	58	39	58	76	79	77
Leh-sed	počet op.	20	65	16	0	36	5	44	22	128	36	25	21	23	37	44
	výdrž (s)	52	56	20	57	54	36	73	64	94	49	16	46	32	87	45
Klik	počet op.	15	16	8	5	19	8	9	5	20	14	14	5	14	13	14
	výdrž (s)	9	19	8	19	19	24	21	9	17	18	24	5	10	23	15
Flexe trupu	výdrž 15s	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3

Příloha č. 4

Tabulka č. 7 Výsledky kontrolního testování u kontrolní skupiny.

Proband		E.1	E.2	E.3	E.4	E.5	E.6	E.7	E.8	E.9	E.10	E.11	E.12	E.13	E.14	E.15
Věk		46	44	48	37	36	24	44	27	34	35	46	35	42	33	31
Hmotnost pr. (kg)		62	80	74,5	66	66	63	83	59	104	65	65	53	59	81	65
Dřep	s váhou (kg)	15,5	17,5	17,5	15,5	15,5	15,5	17,5	15,5	17,5	17,5	15,5	8	15,5	17,5	15,5
	počet op.	42	49	55	87	118	60	74	98	33	118	4	99	210	62	83
	výdrž (s)	45	36	66	54	45	47	40	56	46	60	51	40	83	48	68
Bench-Press	s váhou (kg)	13	17,5	15,5	13	13	13	15,5	13	17,5	15,5	12,2	8	13	15,5	13
	počet op.	22	39	32	35	38	41	41	46	43	68	29	53	41	33	23
	výdrž (s)	30	44	46	49	51	141	66	118	77	51	52	138	71	75	67
Leh-sed	počet op.	0	25	6	29	11	39	23	24	17	48	47	51	100	6	22
	výdrž (s)	7	20	25	26	29	57	18	63	20	44	45	45	49	27	18
Klik	počet op.	4	6	10	3	3	19	7	26	14	18	6	21	16	9	13
	výdrž (s)	8	10	30	11	8	29	17	24	28	15	10	21	17	14	17
Flexe trupu	výdrž 15s	2	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2

Příloha č. 5

Tabulka č. 8 Výsledky výstupního testování u experimentální skupiny.

Proband		E.1	E.2	E.3	E.4	E.5	E.6	E.7	E.8	E.9	E.10	E.11	E.12	E.13	E.14	E.15
Věk		33	30	29	41	35	24	50	46	29	37	36	33	32	36	37
Hmotnost pr. (kg)		58	60	77	67, 4	65	68	74	65	51	56	82	63	72	53	58
Dřep	s váhou (kg)	15, 5	15, 5	20	17, 5	15, 5	17,5	15, 5	15, 5	15, 5	15,5	17,5	15,5	17,5	13	15
	počet op.	100	109	113	70	400	151	170	213	330	120	205	100	65	184	170
	výdrž (s)	37	54	50	69	55	63	64	60	71	54	35	52	44	46	58
Bench- Press	s váhou (kg)	13	13	15, 5	15, 5	13	15,5	13	13	10	13	17,5	13	15,5	10	10
	počet op.	30	50	33	23	50	34	40	38	102	40	27	50	39	31	85
	výdrž (s)	84	180	88	52	180	90	88	56	99	94	69	48	65	99	121
Leh-sed	počet op.	33	50	17	0	70	18	70	30	260	63	28	30	28	30	50
	výdrž (s)	58	54	35	47	107	69	78	80	123	112	33	56	52	90	37
Klik	počet op.	17	22	15	11	21	20	16	8	26	25	21	24	28	11	20
	výdrž (s)	23	30	25	30	42	31	36	17	26	41	34	10	32	17	22
Flexe trupu	výdrž 15s	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3

Příloha č. 6

Tabulka č. 9 Výsledky výstupního testování u kontrolní skupiny.

Propane		E.1	E.2	E.3	E.4	E.5	E.6	E.7	E.8	E.9	E.10	E.11	E.12	E.13	E.14	E.15
Věk		46	44	48	37	36	24	44	27	34	35	46	35	42	33	31
Hmotnost pr. (kg)		62	77	72	64	66	63	83	59	104	65	65	53	58	81	65
Dřep	s váhou (kg)	15,5	17,5	17,5	15,5	15,5	15,5	17,5	15,5	17,5	17,5	15,5	8	15,5	17,5	15,5
	počet op.	55	101	155	156	215	98	60	100	80	120	21	153	335	85	72
	výdrž (s)	50	40	27	51	43	43	40	53	46	60	22	42	81	61	62
Bench- Press	s váhou (kg)	13	17,5	15,5	13	13	13	15,5	13	17,5	15,5	12,2	8	13	15,5	13
	počet op.	30	46	42	51	53	47	37	50	45	68	30	61	50	30	24
	výdrž (s)	40	44	59	98	75	169	80	147	96	49	66	159	77	106	107
Leh-sed	počet op.	0	36	24	52	16	51	24	29	17	60	80	71	263	3	35
	výdrž (s)	10	29	44	30	37	99	16	52	30	41	52	35	32	23	23
Klik	počet op.	7	18	22	10	8	23	12	15	20	19	9	23	22	11	5
	výdrž (s)	10	16	18	16	18	34	24	29	34	16	16	23	17	19	14
Flexe trupu	výdrž 15s	3	4	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	2

Příloha č. 7

Tabulka č. 10 Souhrnné výsledky experimentální a kontrolní skupiny mezi vstupním a kontrolním měřením.

Cvik	p.o. zlepšení	probandi (počet)	průměrné zlepšení
EX dřep dynamicky	723	15	48,2
KO dřep dynamicky	422	15	28,1
EX dřep staticky	358	15	23,8
KO dřep staticky	318	15	21,2
EX bench dynamicky	134	15	8,9
KO bech dynamicky	186	15	12,4
EX bench staticky	293	15	19,5
KO bench staticky	416	15	27,7
EX leh sed dynamicky	180	15	12
KO leh sed dynamicky	228	15	15,2
EX leh sed staticky	294	15	19,6
KO leh sed staticky	218	15	14,5
EX kliky dynamicky	108	15	7,2
KO kliky dynamicky	120	15	8
EX kliky staticky	127	15	8,4
KO kliky staticky	160	15	10,6

Příloha č. 8

Tabulka č. 11 Souhrnné výsledky experimentální a kontrolní skupiny mezi kontrolním a výstupním měřením.

Cvik	p.o. zlepšení	probandi (počet)	průměrné zlepšení
EX dřep dynamicky	966	15	64,4
KO dřep dynamicky	614	15	40,9
EX dřep staticky	-15	15	-1
KO dřep staticky	-64	15	-4,2
EX bench dynamicky	142	15	9,4
KO bech dynamicky	80	15	5,3
EX bench staticky	232	15	15,4
KO bench staticky	296	15	19,7
EX leh sed dynamicky	255	15	17
KO leh sed dynamicky	313	15	20,8
EX leh sed staticky	250	15	16,6
KO leh sed staticky	60	15	4
EX kliky dynamicky	106	15	7,1
KO kliky dynamicky	49	15	3,2
EX kliky staticky	176	15	11,7
KO kliky staticky	45	15	3

Příloha č. 9

Tabulka č. 12 Souhrnné výsledky experimentální a kontrolní skupiny mezi vstupním a výstupním měřením.

Cvik	p.o. zlepšení	probandí (počet)	průměrné zlepšení
EX dřep dynamicky	1689	15	112,6
KO dřep dynamicky	1036	15	69
EX dřep staticky	343	15	22,8
KO dřep staticky	254	15	16,9
EX bench dynamicky	276	15	18,4
KO bench dynamicky	266	15	17,7
EX bench staticky	525	15	35
KO bench staticky	712	15	47,6
EX leh sed dynamicky	435	15	29
KO leh sed dynamicky	541	15	36
EX leh sed staticky	544	15	36,2
KO leh sed staticky	278	15	18,5
EX kliky dynamicky	214	15	14,2
KO kliky dynamicky	169	15	11,2
EX kliky staticky	303	15	20,2
KO kliky staticky	205	15	13,6

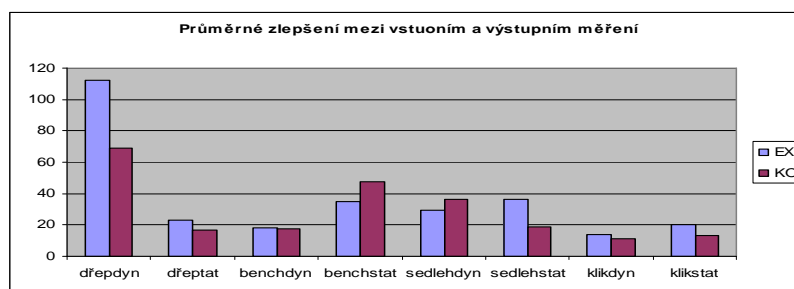
Příloha č. 10

Tabulka č.13 Porovnání mezi vstupním a výstupním měřením mužů a žen.

	Dřep				Bench-press				Leh-sed				Kliky			
	Počet op.		Výdrž (s)		Počet op.		Výdrž (s)		Počet op.		Výdrž (s)		Počet op.		Výdrž (s)	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
Pohlaví																
Průměrné zvýšení u ex skup.	13,1	113	10,9	22,8	5,1	18,4	12,9	35	34,7	29	12,9	36,2	5,3	14,2	9,5	20,2
Průměrné zvýšení u kontrolní skup.	11,9	69	9,7	16,9	0,1	17,7	4,9	47,6	27,1	36	6,7	18,5	4,1	11,2	9,3	13,6
Rozdíl hodnot	1,2	43,6	1,2	5,9	5	0,7	8	12,6	7,6	7	6,2	17,7	1,2	3	0,2	6,6

Příloha č. 11

Graf č.34 Průměrné zlepšení mezi u experimentální a kontrolní skupiny mezi vstupním a výstupním měřením.



Příloha č. 12

Anketa - motivace ke cvičení

Jméno:

Věk:

Pohlaví:

PROČ navštěvuješ EXPERIMENT?

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku : „Proč JSEM DO TOHO ŠLA“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně
1 2 3 4 5 6 7

Proč EXPERIMENT?

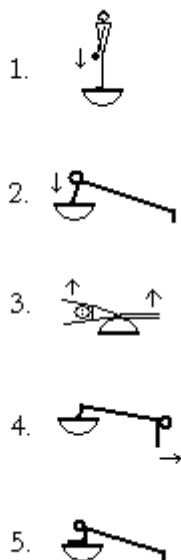
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád(a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl(a) sportovat, abych se cítil(a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji v nových věcech. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidem v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil(a) špatně, kdybych si neudělal(a)
čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý
vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se prostě musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Nemusela jsem se do tréninku nutit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Těšila jsem se na každý trénink | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Budu ráda v tomto druhu cvičení pokračovat i po experimentu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Cviky byly stejné, druhá polovina cvičení mě již nebavila | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č.13 - Trénink č. 1 pro experimentální skupinu

Kruhový trénink, 5 stanovišť, celé provést 4x, max. 1 min pauza mezi cviky, 2 min pauza mezi sériemi

1. dřep na obrácené BOSU, s jednoručkami, 5% z hmotnosti těla 12x
2. kliky na obrácené BOSU, 12x
3. výdrž v lehu na boku, na BOSU, 15sec ,pro vyspělejší v lehu na boku na bosu hmity nohama a rukama vzhůru 10x
4. ručkování do krajní polohy, nohy položené na obrácené BOSU, výdrž v krajní poloze 20s
5. výdrž v poloze sfingy, (podpor na předloktí ležmo) na obrácené bosu. 20s

Obrázky:

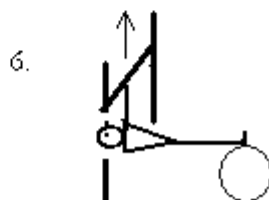
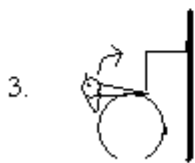
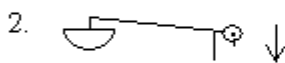
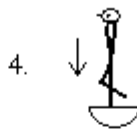
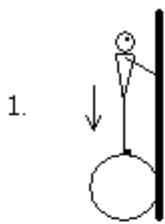


Příloha č.14 - Trénink č.2 pro experimentální skupinu

Kruhový trénink, 6 stanovišť, celé provést 4x, max. 1 min pauza mezi cviky, 2 min pauza mezi sériemi

1. Dřep na míči u žebřin, míč se dotýká žebřin 10 x
2. Kliky s podložením balanční polokoule pod DK 12 x
3. Leh sed na míči, DK se opírají o stěnu 15 x
4. Dřep na jedné DK (L+P) na balanční polokouli 10 x
5. Leh na břiše na dvou míčích a snaha udržet se 20 sec!
6. Přitahy k tyči (obrácené kliky), DK na míči 10 x – lze nahradit přitahy s TRX

Obrázky:

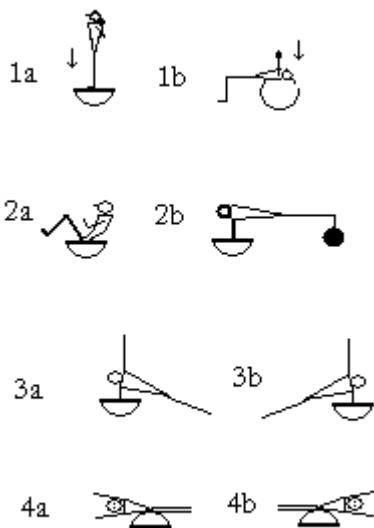


Příloha č.15 - Trénink č. 3 pro experimentální skupinu

4 série, dvojkombinace cviků, tzn. nejdříve se udělá 1.a 1.b 4x a pak se postoupí k další dvojkombinaci cviků, pauza mezi dvěma cviky do 20 sec, po ukončení dvou cviků pauza 1 min, po ukončení 4. série (při přechodu na další dvojkombinaci) 2 min

- 1a) Výdrž ve dřepu s nakládací činkou (15% z hmotnosti cvičence) na zádech, stoj na balanční polokouli 30 sec + 3 pomalé opakování (5 s.)
- 1b) Výdrž v benčové pozici (pánev pořád držet nahoře, hlava opřená o míč) v lehu na míči s jednoručkami (10% z hmotnosti cvičence) 30 sec + 3 opakování pomalé opakování (5 s.)
- 2a) Výdrž v sedu na balanční polokouli nebo čočce, DK od země – 30 sec
- 2b) Výdrž v kliku s HK na balanční polokouli a s DK na medicinbalu 20 sec
- 3a) Statika na L boku, předloktí na balanční polokouli - 20 sec
- 3b) Statika na P boku, předloktí na balanční polokouli 20 sec
- 4a) Leh na L boku na balanční polokouli(obrácená BOSU) 30 sec, DK + HK se drží od země
- 4b) Leh na P boku na balanční polokouli (obrácená BOSU) 30 sec DK + HK se drží od země

Obrázky:

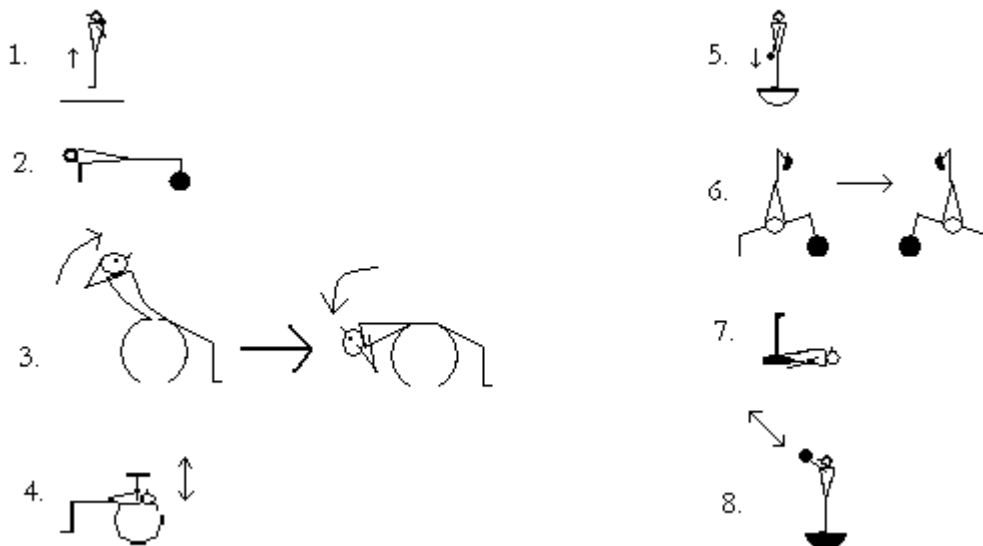


Příloha č.16 - Trénink č. 4 pro experimentální skupinu

Kruhový trénink, 4 série, 20 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min, hmotnost činky je 10 kg pro dřepy, a výrazy, hmotnost kotouče 5kg, aquahit váží 5 kg, jednoručky váží 10% z hmotnosti cvičence.

1. Výskok ze dřepu(stehna vodorovně s podložkou) s aquahitem na zádech
2. Kliky s chodidly na plném míči
3. Leh sed v sedu na míči (velký rozsah, trup pod úroveň břicha)
4. Leh na míči, DK na zemi, vyrážet kotouč nad sebe (rychlost taková, aby nám míč nepružil a příliš nepomáhal v pohybu)
5. Dřepy na balanční polokouli s jednoručkami v ruce
6. Přeskoky HK z plného míče na míč, DK na úseči
7. Leh na čičce, DK v přednožení, ruce položené na zemi
8. Výrazy s aquahitem šikmo vzhůru na válcové úseči

Obrázky:



Příloha č.17 - Trénink č.5 pro experimentální skupinu

Hmotnost 15 % z tělesné hmotnosti, dva cviky jsou jedna série, 3 série, pauza mezi dvojcviky žádná, po sérii 2 min

A1) Dřep na jedné DK, ta je na válcové úseči, druhá DK je za tělem na velkém míči 10 x L + P s jednoručkama (15 % z tělesné hmotnosti)

A2) Výskoky na balanční polokouli(čočka, nebo BOSU) do dřepu a zpět na zem 10 x, (kontakt se zemí by měl být po co nejkratší dobu, tedy odraz ze země provádějte co nejrychleji)

B1) Vystupování HK z čočky na balanční úseč a na druhou čočku do kliku a zpět 5 x tam a zpět, úseč pod nohama

B2) Klik ze šířky na čočku a zpět na zem 10 x (kontakt se zemí by měl být po co nejkratší dobu, tedy odraz ze země provádějte co nejrychleji)

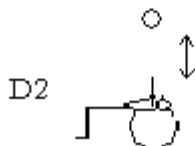
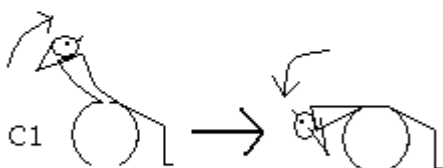
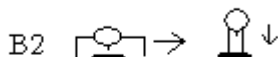
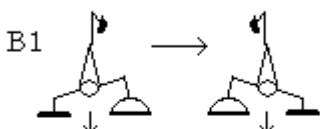
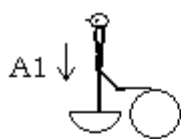
C1) Leh sed na míči 15 x, (velký rozsah, trup pod úroveň břicha)

C2) Leh sed s medicinbalem na hrudníku (do 60kg vaší váhy - 1kg, nad 75kg – 2 kg), a sedu na čočce 10 x, , boky musíte držet v jedné rovině s koleny a hrudníkem

D1) Benč s činkou (10 % z tělesné hmotnosti), záda na míči, DK na dvou čočkách 15 x

D2) Odhody medicinbalu 3 kg od hrudi v lehu na míči 15 x, boky musíte držet v jedné rovině s koleny a hrudníkem

Obrázky:

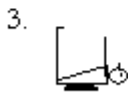
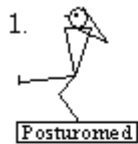


Příloha č.18 - Trénink č.6 pro experimentální skupinu

Statika, 20 sec výdrž, 4 série, jeden cvik nejdříve odcvičit 4x po sobě s 1 min pauzou, po sérii 2 min pauza a pak přejít na další cvik.

- 1) Podřep na jedné DK na Posturomedu L + P, druhá je před tělem, pravidelně střídat L + P DK, ruce před hlavou
- 2) Výdrž na dvou míčích, předloktí na míči, hrud' nad míčem, (kolena v prostoru)
- 3) Výdrž s DK a HK směrem vzhůru, pod zády je čochka, jiná část těla se nedotýká země
- 4) Výdrž v kliku, DK na medíku, HK na balanční polokouli
- 5) Výdrž ve dřepu na balanční polokouli s 20 % tělesné hmotnosti, jednoručky
- 6) Výdrž v benči, záda na míči s 15 % tělesné hmotnosti

Obrázky:

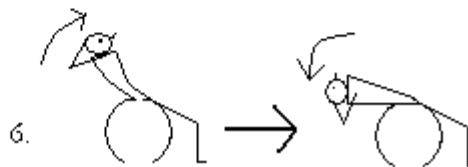
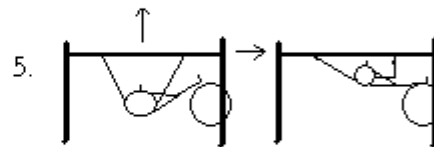
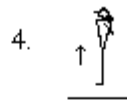


Příloha č.19 - Trénink č.7 pro experimentální skupinu

Kruhový trénink, 4 série, 25 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 3 min

1. Výpady na balanční polokouli a zpět s aquahitem na zádech (7 kg) nejdřív 1 noha pak druhá
2. Kliky s přeskočením na medicinbal, DK na úseči
3. Leh sed, čochka pod chodidly
4. Dřepy s aquahitem na zádech a výskokem (7 kg)
5. Přitahy k tyči nebo TRX DK na velkém míči, trup se přitahuje střídavě k pravé a levé HK
6. Leh sed na míči, tělo jde do mírného prohnutí (rozsah není tak velký, jako v předchozích trénincích u tohoto cviku)

Obrázky:

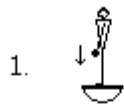


Příloha č. 20 - Trénink č.8 pro experimentální skupinu

Zvýšení zátěže na 20%, kruhový trénink, 5 stanovišť, celé provést 4x, max. 30 sec pauza mezi cviky, 2 min pauza mezi sériemi

1. dřep na obrácené BOSU, s jednoručkami (pokud se cvičí ve dvojici, je možné použít i nakládací činku), 20% z hmotnosti těla - 15x
2. kliky na obrácené BOSU + DK (holeně, ne kolena) na velkém míči, 10x
3. výdrž v lehu na boku, na BOSU, 15sec, pro vyspělejší v lehu na boku na bosu hmitý nohama a rukama vzhůru 12x
4. ručkování do krajní polohy, nohy položené na obrácené BOSU, výdrž v krajní poloze 25s
5. výdrž v dolní poloze kliku, na velkém míči a druhým míčem (medicinbal) se opírám o velký míč, 20s

Obrázky:

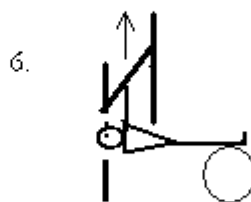
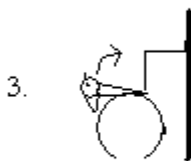
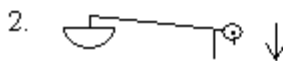
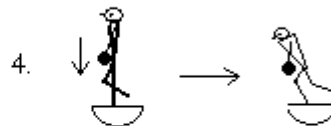
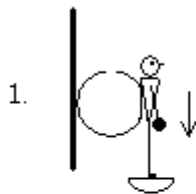


Příloha č. 21 - Trénink č.9 pro experimentální skupinu

4 série, střídá se první cvičení s druhým 4x a pak až se postoupí na další dvojkombinaci (1+2, 3+4, 5+6. Pauzy 30 sec mezi cviky a 1 min mezi sériemi

1. Dřep na válcové úseči, záda opřená o míč, který je opřený o zeď, 10 x s jednoručkami s 20% hmotnosti těla
2. Kliky s tlesknutím, podložení balanční polokoule pod chodidly 10 x
3. Leh sed na míči, DK se opírají o stěnu 15 x
4. Dřep na jedné DK (L+P) na balanční polokouli 10 x s jednoručkami 10 % z tělesné hmotnosti, hohu, které je ve vzduchu necháváme vzadu
5. Leh na břicho na dvou míčích a snaha udržet se 20 sec! Tento cvik u KS není, náhradou je leh na dvou lavicích pod hrudníkem a stehny
6. Přítahy k tyči / TRX (obrácené kliky), chodidla a lýtka se opírají o míč 12 x

Obrázky:



Příloha č. 22- Trénink č.10 pro experimentální skupinu

4 série, dvojkombinace cviků, tzn. nejdříve se udělá 1.a 1.b. 4x a pak se postoupí k další dvojkombinaci cviků, pauza mezi dvěma cviky do 20 sec, po ukončení dvou cviků pauza 1 min, po ukončení 4. série (při přechodu na další dvojkombinaci) 2 min

1a) Výdrž ve dřepu s nakládací činkou (30% z hmotnosti cvičence) na zádech, stoj na balanční polokouli 20 sec + 3 pomalé opakování

1b) Výdrž v benčové pozici v lehu na míči s jednoručkami (20% z hmotnosti cvičence) 30 sec + 3 opakování

2a) Výdrž v sedu na balanční polokouli, DK od země – 30 sec

2b) Výdrž v kliku s HK na balanční polokouli a s DK na medicinbalu 20 sec

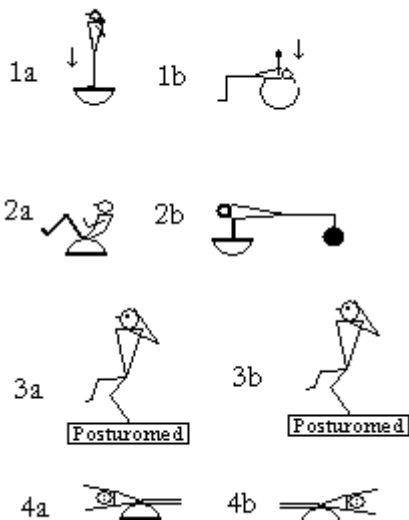
3a) Výdrž v podřepu na Posturomedu na P DK bez bot, druhá DK je před tělem ohnutá v koleni 20 sec

3b) Výdrž v podřepu na Posturomedu na L DK bez bot, druhá DK je před tělem ohnutá v koleni 20 sec

4a) Leh na L boku na balanční polokouli 20 sec, DK + HK se drží od země

4b) Leh na P boku na balanční polokouli 20 sec DK + HK se drží od země

Obrázky

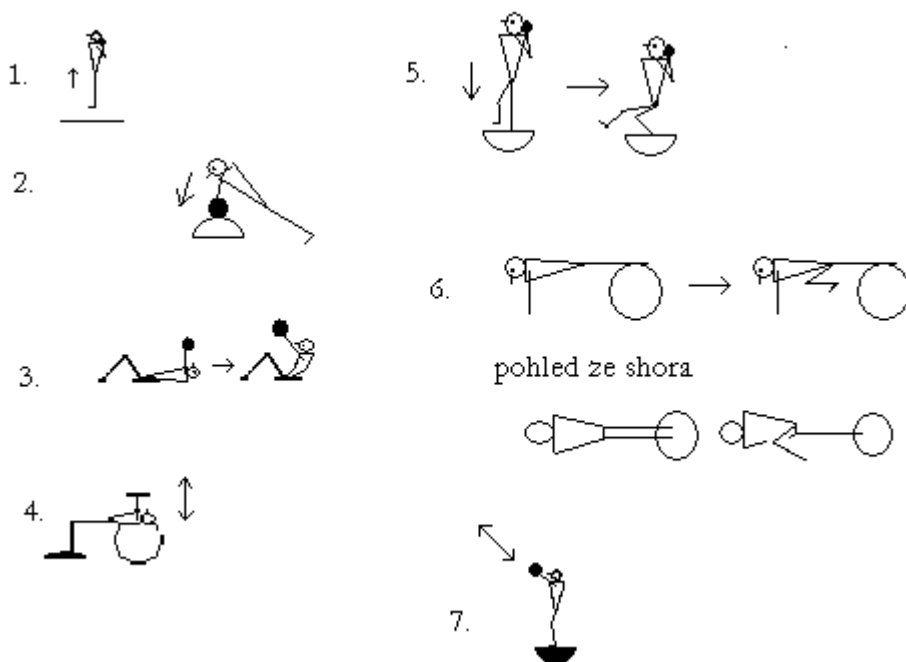


Příloha č. 23 - Trénink č.11 pro experimentální skupinu

Kruhový trénink, 4 série, 25 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min, hmotnost činky je 8 kg pro dřepy, a výrazy, hmotnost kotouče je 8 kg, aquahit váží asi 8 kg.
Kontrolní skupina cvičí na zemi nebo lavičce

1. Výskok ze dřepu s aquahitem na zádech
2. Tricepsově kliky s chodidly na zemi a ruce na obrácené úseči a plném míči
3. Leh sed, pod bederní páteří vzduchová podložka a s držení plného míče 2kg
4. Leh na míči (hlava a krční páteř je na míči), DK na zemi na dvou vzduchových úsečích, vyrážet kotouč střídavě od pravého a levého ramene nad sebe (neprohýbat se v bederní oblasti)
5. Dřepy na jedné DK balanční polokouli s aquahitem na zádech
6. Vzpor ležmo, DK na míči, střídavě se DK dávají rotačně pod tělo (levé koleno k pravému lokti)
7. Stoj na balanční polokouli, výrazy z mírného podřepu s aquahitem šikmo vzhůru před hlavou

Obrázky:



Příloha č.24 - Trénink č.12 pro experimentální skupinu

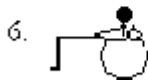
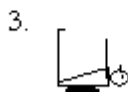
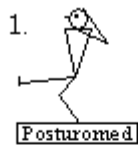
Kontrolní testování

Příloha č.25 - Trénink č.13 pro experimentální skupinu

Statika, 20 sec výdrž, 4 série, jeden cvik nejdříve odcvičit 4x po sobě s 1 min pauzou, po sérii 2 min pauza a pak přejít na další cvik

1. Podřep na jedné DK na Posturomedu L + P (na bosu), druhá je před tělem, pravidelně střídat L + P DK
2. Výdrž na dvou míčích, předloktí na míči, hrud' nad míčem
3. Výdrž s DK a HK směrem vzhůru, pod zády je čočka
4. Výdrž v kliku, DK svírají ze strany míč, HK jsou na balanční polokouli (obr. 159)
5. Výdrž ve dřepu na balanční polokouli s 30 % tělesné hmotnosti (pokud je cvičenec sám, použije jednoručky, pokud cvičí ve dvojici, použije nakládací činku)
6. Výdrž v bench-pressu, záda na míči s 20 % tělesné hmotnosti

Obrázky:



Příloha č. 26 - Trénink č.14 pro experimentální skupinu

Hmotnost 25 % z tělesné hmotnosti, dva cviky jsou jedna série, 3 série, pauza mezi dvojcviky žádná, po sérii 2 min

A1) Dřep na jedné DK, ta je na válcové úseči, druhá DK je za tělem na velkém míči (komu to nejde, tak na lavici) 10 x L + P s jednoručkami

A2) Výskoky na úseč do dřepu a zpět na zem s jednoručkami 10 x

B1) Vystupování HK z čocky na balanční úseč a na druhou úseč do kliku a zpět 5 x tam a zpět

B2) Klik ze šířky na čocku a zpět na zem 10 x

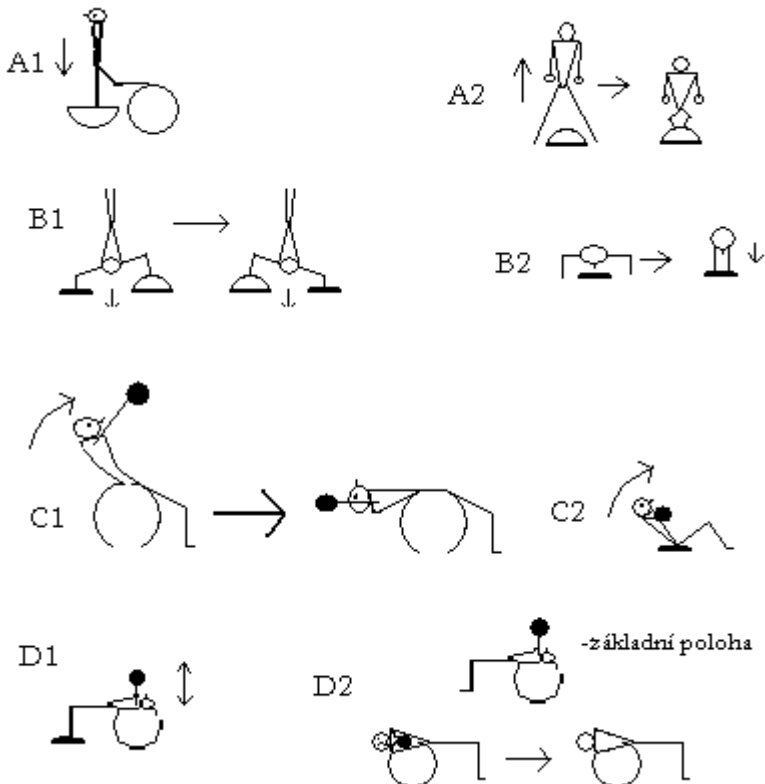
C1) Leh sed na míči s 2 kg medíkem 15 x

C2) Leh sed s medíkem a sedu na čocke 10 x

D1) Benč s činkou, hlava a krční páteř na míči, DK na dvou čockách 15 x

D2) Leh na míči a vytáčet se s medicinbalem 3 kg do stran 16 x

Obrázky:

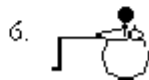
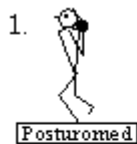


Příloha č. 27 - Trénink č.15 pro experimentální skupinu

Statika, 30 sec výdrž pro DK a 20 sec pro HK a břicho, 4 série, jeden cvik nejdříve odevičit 4x po sobě s 1 min pauzou, po sérii 2 min pauza a pak přejít na další cvik

1. Podřep na jedné DK na Posturomedu L + P (na boso), na zádech aquahit, druhá je za tělem, pravidelně střídat L + P DK
2. Výdrž v kliku na třech medicinbalech, míče jsou umístěny pod každou rukou a jeden je pod dolními končetinami
3. Výdrž v polosedu s DK na zemi, HK za hlavou, pod zadkem je čochka
4. Výdrž v kliku, DK na velkém míči
5. Výdrž ve dřepu na balanční polokouli s 30 % tělesné hmotnosti
6. Výdrž v benči s jednoručkami, záda a hlava na míči s 15 % tělesné hmotnosti

Obrázky:

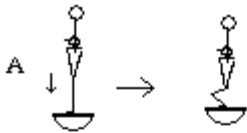


Příloha č. 28 - Trénink č. 16 pro experimentální skupinu

Hmotnost na bench-press 30 % z tělesné hmotnosti, jeden cvik cvičíme 4 série, pauza mezi nástupy je 1 min, mezi sériemi 2 min

- A. Dřep na obrácené balanční polokouli, výdrž 15 sec a pak ihned následuje 10 – 12 – 12 – 10 opakování s Aquahitem(8kg) nad hlavou
- B. Benč s nakládací činkou, záda a hlava položené na velkém míči(nutná dopomoc, pokud nelze, provést s jednoručkami) 10 sec výdrž a pak ihned následuje 8 – 10 – 12 – 10 opakování
- C. Leh sed s podložením overalu pod lopatky a snaha oddálení zad od míče, nohy jsou na čočce 15 x
- D. Kliky ve vzporu ležmo s oporou špiček o velký míč 10 x
- E. Výdrž ve dřepu bez zátěže na obrácené balanční polokouli 10 sec, pak ihned z dřepu provést skok a obrat vlevo (zpět vpravo) o 180 stupňů, pak opět 10 sec výdrž 6 x obrat

Obrázky:

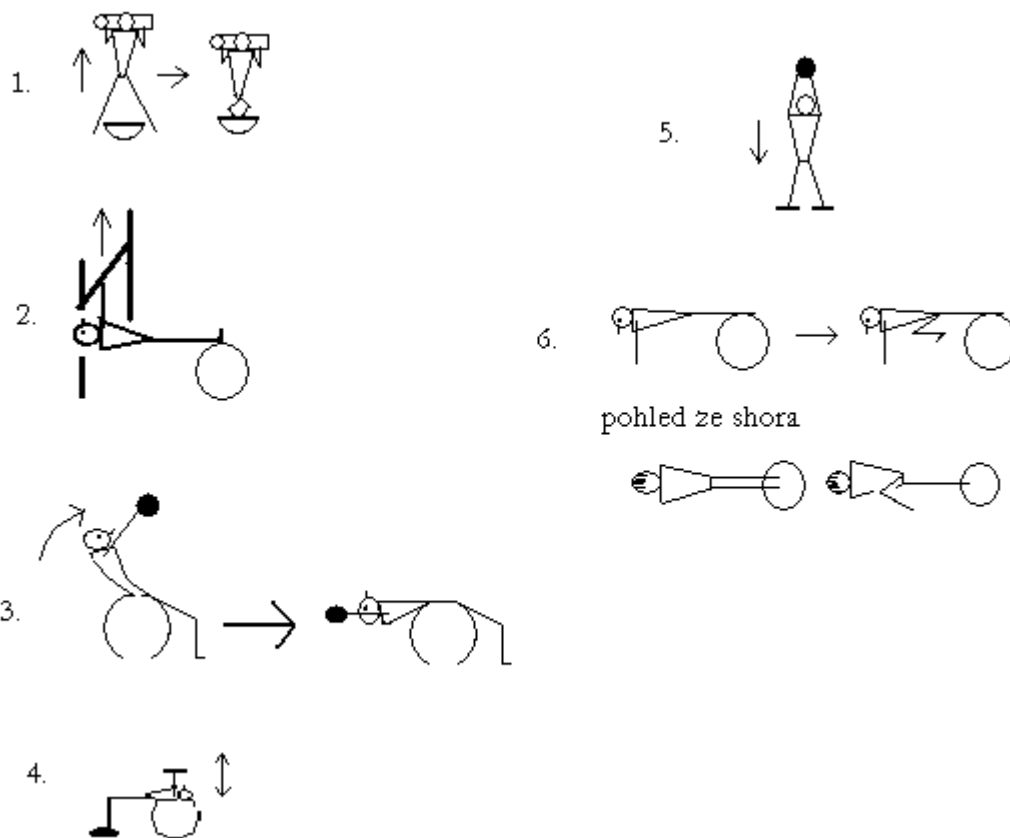


Příloha č. 29- Trénink č.17 pro experimentální skupinu

Kruhový trénink, 4 série, délka cvičení 30 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min, hmotnost činky pro kontrolní skupinu je 10 kg pro výskoky ze dřepu, hmotnost kotouče pro výrazy je 10 kg.

1. Výskoky ze širšího stoje rozkročného do dřepu na obrácené balanční polokouli s aquahitem (10kg) na zádech
2. Obrácené kliky s chodidly na velkém míči
3. Leh sed, pod zády je velký míč, v rukou plný míč 3kg
4. Leh na míči (hlava a krční páteř je na míči), DK na zemi na dvou vzduchových úsecích, vyrážet kotouč kontrolovanou rychlostí střídavě od pravého, levého ramene a od hrudníku rovně nad sebe
5. Dřepy na čočkách (každá DK na jedné), plný míč 3 kg se drží stále nad hlavou
6. Vzpor ležmo, DK na míči, střídavě se DK dávají pod tělo

Obrázky:



Příloha č. 30 - Trénink č. 18 pro experimentální skupinu

4 série, dvojkombinace cviků, tzn. nejdříve se udělá 1a 1b. 4x a pak se postoupí k další dvojkombinaci cviků, pauza mezi dvěma cviky do 20 sec, po ukončení dvou cviků pauza 1 min, po ukončení 4. série (při přechodu na další dvojkombinaci) 2 min

1a) Výdrž ve dřepu s nakládací činkou (30% z hmotnosti cvičence) na zádech, stoj na balanční polokouli 30 sec + 5 pomalých opakování

1b) Výdrž v benčové pozici (pánev pořád držet nahoře, hlava opřená o míč) v lehu na míči, DK každá na vzduchové podložce, s jednoručkami (30% z hmotnosti cvičence) 30 sec + 5 x pomalé opakování

2a) Výdrž v sedu na balanční polokouli nebo čočce, DK od země, v rukou plný míč 3 kg – 30 sec + 5 x na obě strany pomalé rotace s míčem (DK jdou obráceným směrem než HK)

2b) Výdrž v kliku s HK na balanční polokouli a s DK na medicinbalu 20 sec + 5 pomalých kliků

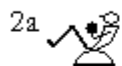
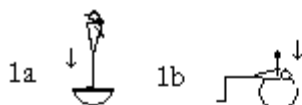
3a) Statika na L boku, předloktí na balanční polokouli - 20 sec + 5 x zvednout pravou DK

3b) Statika na P boku, předloktí na balanční polokouli 20 sec + 5 x zvednout levou DK

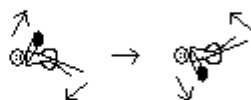
4a) Leh na L boku na balanční polokouli (obrácená BOSU) 30 sec, DK a HK se drží od země + 5 x současně zvednout DK a HK směrem od země

4b) Leh na P boku na balanční polokouli (obrácená BOSU) 30 sec, DK a HK se drží od země + 5 x současně zvednout DK a HK směrem od země

Obrázky:



2a rotace - pohled ze shora



4a



4b

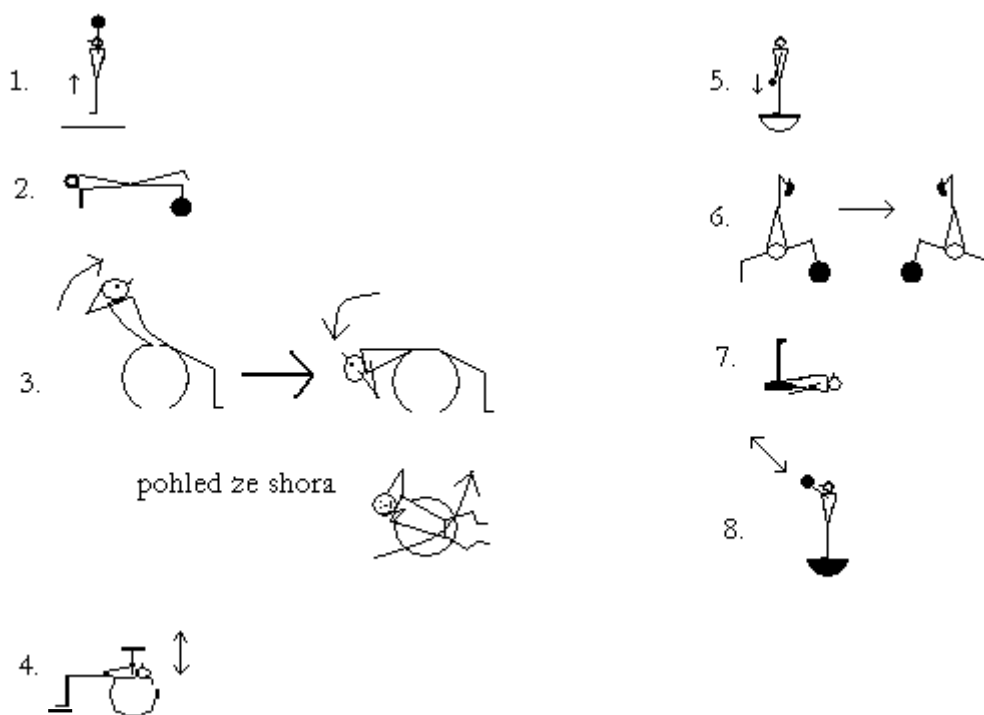


Příloha č. 31 - Trénink č. 19 pro experimentální skupinu

Kruhový trénink, 4 série, 25 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min, hmotnost činky je 10 kg pro dřepy, 7 kg pro výrazy, hmotnost kotouče je 5kg, aquahit váží cca 7-10 kg, jednoručky váží dohromady 30% z hmotnosti cvičence.

1. Výskok ze dřepu (stehna vodorovně s podložkou) s aquahitem nad hlavou
2. Kliky s chodidlem jedné nohy na plném míči, druhá je vzduchu (v polovině se DK vymění)
3. Leh sed křížem v sedu na míči (velký rozsah, trup pod úroveň břicha, pravý loket směřuje k levému kolenu)
4. Leh na míči, DK na vzduchových podložkách, vyrážet kotouč rovně nad sebe (rychlost taková, aby nám míč nepružil a příliš nepomáhal v pohybu)
5. Dřepy na balanční polokouli s jednoručkami v ruce
6. Přelézání HK z plného míče na zem a zpět na míč, DK na úseči
7. Leh na čochce, DK v přednožení, ruce položené na zemi
8. Výrazy s aquahitem šikmo vzhůru na válcové úseči

Obrázky:



Příloha č. 32 - Trénink č. 20 pro experimentální skupinu

Dva cviky jsou jedna série, 3 série, pauza mezi dvojcviky žádná, po sérii 2 min

A1) Dřep na jedné DK, ta je na úseči, druhá DK je za tělem na velkém míči (kdo nezvládá, tak je chodidlo opřené o lavičku) 12 x L + P s jednoručkami (30 % z tělesné hmotnosti)

A2) Výskoky na balanční polokouli s aquahitem (7-10kg) zádech (čočka, nebo BOSU) do dřepu a zpět na zem 12 x, kontakt se zemí by měl být po co nejkratší dobu, tedy odraz ze země provádějte co nejrychleji

B1) Vystupování HK z čočky na balanční úseč a na druhou čočku do kliku a zpět 8 x tam a zpět, úseč pod nohama a jedna DK je ve vzduchu (v polovině se DK vymění)

B2) Klik ze šířky na čočku a zpět na zem 12 x (kontakt se zemí by měl být po co nejkratší dobu, tedy odraz ze země provádějte co nejrychleji a na zádech je 5 kg kotouč, který nesmí během opakování spadnout)

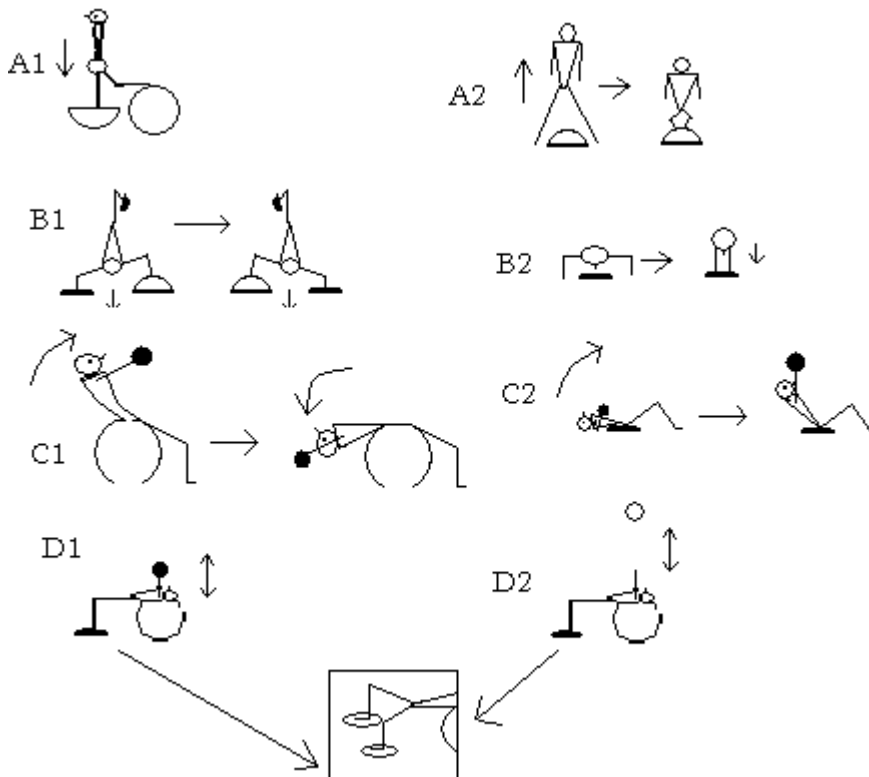
C1) Leh sed na míči 15 x s 2 kg plným míčem, který směřuje střídavě vpravo a vlevo před tělo, (velký rozsah, trup pod úroveň břicha),

C2) Leh sed s medicinbalem na hrudníku 2 kg a sedu na čočce 15 x, plný míč se v nejvyšší pozici dostává nad hlavu a směrem k zemi se opět vrací na hrudník

D1) Benč s nakládací činkou (30 % z tělesné hmotnosti), záda na míči, DK na dvou čočkách 15 x

D2) Odhody medicinbalu 3 kg od hrudi v lehu na míči 20 x, boky musíte držet v jedné rovině s kolena a hrudníkem, DK na dvou čočkách

Obrázky:

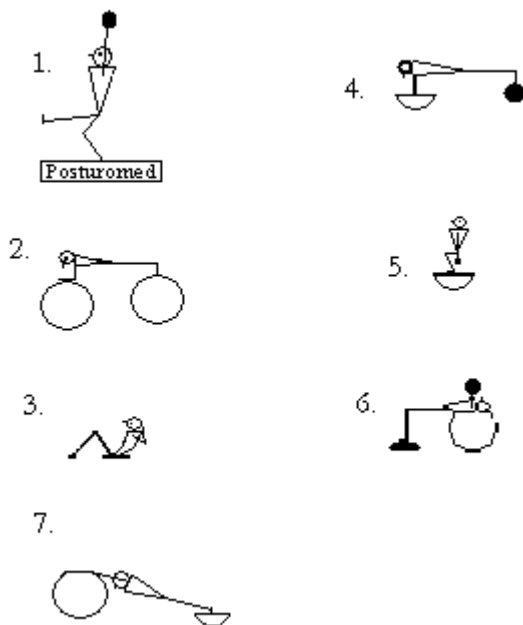


Příloha č. 33 - Trénink č. 21 pro experimentální skupinu

Statika 30 sec výdrž, 4 série, jeden cvik nejdříve odcvičit 4x po sobě s 1 min pauzou, po sérii 2 min pauza a pak přejít na další cvik.

- 1) Podřep na jedné DK na Posturomedu L + P, druhá je před tělem, pravidelně po 30 sec střídat L + P DK, ruce s aquahitem jsou nad hlavou
- 2) Výdrž na dvou míčích, předloktí na míči, hrud' nad míčem, (kolena v prostoru)
- 3) Výdrž v polosedu, v sedu na čochce, DK jsou na zemi (HK jsou za hlavou)
- 4) Výdrž v kliku, DK na medicinbalu, HK na balanční polokouli
- 5) Výdrž ve dřepu na balanční polokouli s 35 % tělesné hmotnosti, s jednoručkami
- 6) Výdrž v benči, záda na míči s 30 % tělesné hmotnosti, DK jsou na čochkách
- 7) Výdrž v krajní pozici vzporu, HK jsou před tělem na plném míči, DK na válcové úseči

Obrázky:



Příloha č. 34 - Trénink č. 22 pro experimentální skupinu

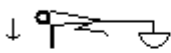
Kruhový trénink, 4 série, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min

1. Výpady na balanční polokouli ze zadu dopředu a zpět s aquahitem (10kg) na zádech 10 x L+ P
2. Kliky s kolenem přitlačeným k hrudi, druhá DK je na válcové úseči, 10 x s pokrčenou P + L, rozsah je dán dotykem kolene země
3. Leh sed, čochka pod chodidly 20 x
4. Dřep na válcové úseči, záda opřená o míč, který je opřený o zeď, 15 x s jednoručkami s 25% hmotnosti těla
5. Přitahy k tyči, DK (pouze chodidla a částečně lýtka) na velkém míči, trup se přitahuje střídavě k pravé, rovně a k levé HK 15 x
6. Leh sed na míči, tělo jde do maximálního rozsahu- prohnutí, DK jsou na čochce 15 x
7. Kliky na sobě položených dvou míčích a DK na válcové úseči 15 x

Obrázky:



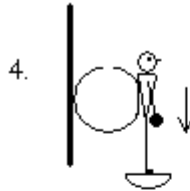
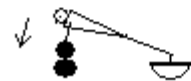
2.



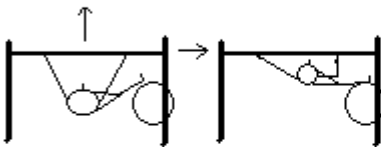
3.



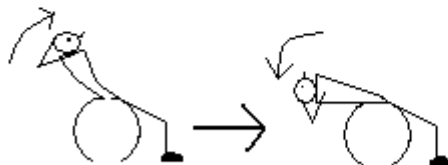
7.



5.



6.

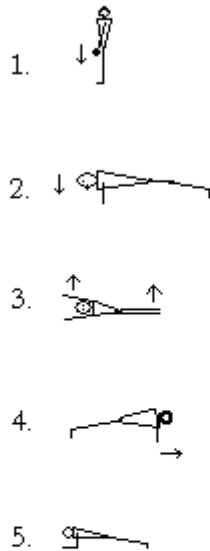


Příloha č. 35 - Trénink č.1 pro kontrolní skupinu

Kruhový trénink, 5 stanovišť, celé provést 4x, max. 1 min pauza mezi cviky, 2 min pauza mezi sériemi

1. dřep na zemi, s jednoručkami, 5% z hmotnosti těla 12x
2. kliky na zemi 12x
3. výdrž na boku na zemi 15 s, pro vyspělejší v lehu na boku hmoty nohama a rukama vzhůru 10x
4. ručkování na zemi do krajní polohy, výdrž v krajní poloze 20s
5. výdrž v poloze sfingy na zemi, (podpor na předloktí ležmo) 20s

Obrázky:

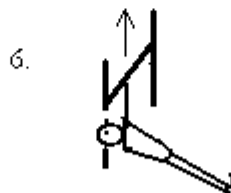
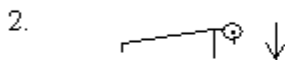
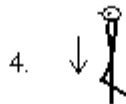
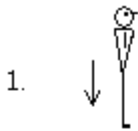


Příloha č.36 - Příloha č.Trénink č. 2 pro kontrolní skupinu.

Kruhový trénink, **6 stanovišť**, celé provést **4x**, max. **1 min** pauza mezi cviky, **2 min** pauza mezi sériemi

- 1.Dřep 10x
- 2.Kliky 12x
- 3.leh sed na podložce 15x
- 4.Dřep na jedné noze (L+P) 10x
- 5.Leh na dvou lavičkách pod hrudníkem a stehny, výdrž 20s
- 6.Přítahy k tyči (obrácené kliky), DK na zemi 10 x

Obrázky:



Příloha č.37 - Trénink č.3 pro kontrolní skupinu

4 série, dvojkombinace cviků, tzn. nejdříve se udělá 1.a 1.b. 4x a pak se postoupí k další dvojkombinaci cviků, pauza mezi dvěma cviky do 20 sec, po ukončení dvou cviků pauza 1 min, po ukončení 4. série (při přechodu na další dvojkombinaci) 2 min

Statika

1a) Výdrž ve dřepu s nakládací činkou (15% z hmotnosti cvičence) na zádech v multipressu 30 sec + 3 pomalé opakování (5 s.)

1b) Výdrž v benčové pozici v lehu na lavičce s zátěží na multipressu (10% z hmotnosti cvičence) 30 sec + 3 opakování pomalé opakování (5 s.)

2a) Výdrž v sedu na zemi, DK od země – 30 sec

2b) Výdrž v kliku na zemi 20 sec

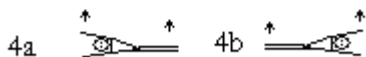
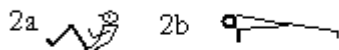
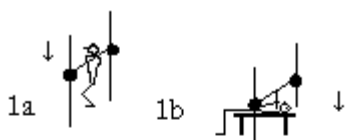
3a) Statika na L boku, předloktí na zemi - 20 sec

3b) Statika na P boku, předloktí na zemi - 20 sec

4a) Leh na L boku na zemi 30 sec, DK + HK se drží od země

4b) Leh na P boku na zemi 30 sec DK + HK se drží od země

Obrázky:

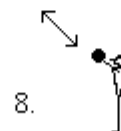
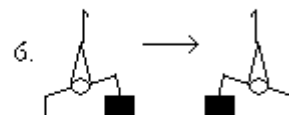
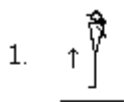


Příloha č.38 - Trénink č. 4 pro kontrolní skupinu

Kruhový trénink, 4 série, 20 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min, hmotnost činky je 10 kg pro dřepy, a výrazy, hmotnost kotouče je 5kg, nakládací osa váží 6 kg, jednoručky váží 10% z hmotnosti cvičence.

- 1.Výskok ze dřepu(stehna vodorovně s podložkou)
- 2.Kliky na zemi
- 3.Leh sed na zemi
- 4.Leh na lavičce, DK na zemi, vyřázet kotouč nad sebe
- 5.Dřepy na zemi s jednoručkami v ruce
- 6.Přeskoky HK z bedničky na bedničku
- 7.Leh na zemi, DK v přednožení, ruce položené na zemi
- 8.Výrazy s nakládací osou šikmo vzhůru

Obrázky:



Příloha č.39 - Trénink č. 5 pro kontrolní skupinu

Hmotnost 15 % z tělesné hmotnosti, dva cviky jsou jedna série, 3 série, pauza mezi dvojcviky žádná, po sérii 2 min

A1) Dřep na jedné DK, ta je na zemi, druhá DK je za tělem na lavičce 10 x L + P s jednoručkama (15 % z tělesné hmotnosti)

A2) Výskoky na bedýnku vysokou 20cm do dřepu a zpět na zem 10 x,

(kontakt se zemí by měl být po co nejkratší dobu, tedy odraz ze země provádějte co nejrychleji)

B1) Přeskoky HK z bedničky na bedničku 5x tam a zpět

B2) Klik ze šířky na bedýnku a zpět na zem 10 x (kontakt se zemí by měl být po co nejkratší dobu, tedy odraz ze země provádějte co nejrychleji)

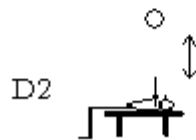
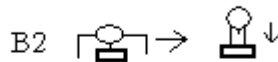
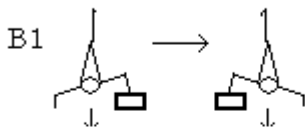
C1) Leh sed na zemi 15 x,

C2) Leh sed s medíkem na hrudníku (do 60kg vaší váhy - 1kg, nad 75kg – 2 kg),

D1) Benč s činkou(10 % z tělesné hmotnosti), na lavičce 15 x

D2) Odhody medíku 3 kg od hrudi v lehu na lavičce 15 x,

Obrázky:

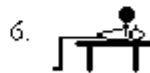
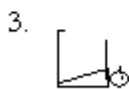


Příloha č.40 - Trénink č. 6 pro kontrolní skupinu

Statika, 20 sec výdrž, 4 série, jeden cvik nejdříve odcvičit 4x po sobě s 1 min pauzou, po sérii 2 min pauza a pak přejít na další cvik

Kontrolní skupina provádí výdrže na zemi, nebo na lavičce(cv. č. 6.)

1. Podřep na jedné DK, druhá je před tělem, pravidelně střídat L + P DK, ruce za hlavou
2. Výdrž v poloze sfingy na zemi
3. Výdrž s DK a HK směrem vzhůru
4. Výdrž v kliku
5. Výdrž ve dřepu s jednoručkami (20 % tělesné hmotnosti)
6. Výdrž v benči na lavičce s 15 % tělesné hmotnosti

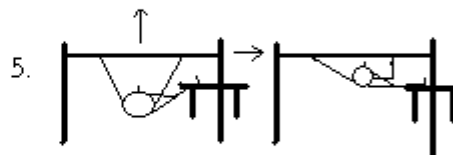
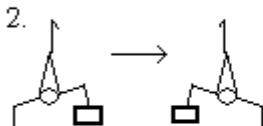
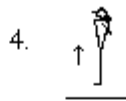


Příloha č.41 - Trénink č.7 pro kontrolní skupinu

Kruhový trénink, 4 série, 25 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 3 min

1. Výpady na bedýnku a zpět s činkou na zádech (7 kg činka) nejdřív 1 noha pak druhá
2. Klinky s přeskočením na bedýnku
3. Leh sed
4. Dřepy s činkou na zádech a výskokem (s činkou 7 kg)
5. Přítahy k tyči, DK na lavičce, trup se přitahuje střídavě k pravé a levé HK
6. Leh sed na zemi

Obrázky:

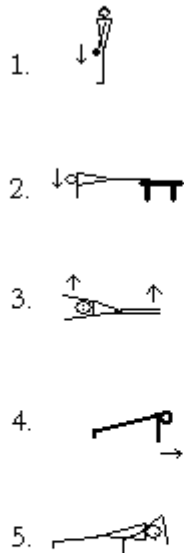


Příloha č.42 - Trénink č.8 pro kontrolní skupinu

Zvýšení zátěže na 20%, kruhový trénink, 5 stanovišť, celé provést 4x, max. 30 sec pauza mezi cviky, 2 min pauza mezi sériemi

1. dřep na zemi, s jednoručkami (pokud se cvičí ve dvojici, je možné použít i nakládací činku), 20% z hmotnosti těla - 15x
2. kliky s HK na zemi, DK na lavici, 10x
3. výdrž v lehu na boku 15sec, pro vyspělejší v lehu na boku na bosu hmoty nohama a rukama vzhůru 12x
4. ručkování do krajní polohy na zemi, výdrž v krajní poloze 25s
5. výdrž v dolní poloze kliku na zemi 20s

Obrázky:

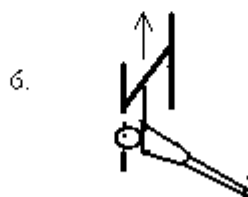
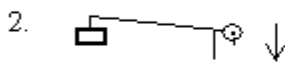
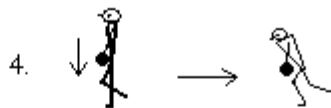
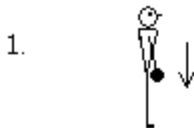


Příloha č.43 - Trénink č. 09 pro kontrolní skupinu

4 série, střídáš první cvičení s druhým 4x a pak až postoupíš na další dvojkombinaci (a+b, c+d, e+f. Pauzy 30 sec mezi cviky a 1 min mezi sériemi

1. Dřep na zemi 10 x s jednoručkami s 20% hmotnosti těla
2. Kliky s tlesknutím, podložením bedýnky pod chodidla 10 x
3. Leh sed 15 x
4. Dřep na jedné DK (L+P) 10 x s jednoručkami 10 % z tělesné hmotnosti, nohu, která je ve vzduchu necháváme vzadu
5. Leh na dvou lavičkách pod hrudníkem a stehny 20s
6. Přítahy k tyči (obrácené kliky), chodidla a lýtka se opírají o zem 12 x

Obrázky:



Příloha č. 44 - Trénink č. 10 pro kontrolní skupinu

4 série, dvojkombinace cviků, tzn. nejdříve se udělá 1.a 1.b. 4x a pak se postoupí k další dvojkombinaci cviků, pauza mezi dvěma cviky do 20 sec, po ukončení dvou cviků pauza 1 min, po ukončení 4. série (při přechodu na další dvojkombinaci) 2 min

Statika

1a) Výdrž ve dřepu s nakládací činkou (30% z hmotnosti cvičence) na zádech v multipressu 30 sec + 3 pomalé opakování (5 s.)

1b) Výdrž v benčové pozici v lehu na lavičce s zátěží na multipressu (10% z hmotnosti cvičence) 30 sec + 3 opakování pomalé opakování

2a) Výdrž v sedu na zemi, DK od země – 30 sec

2b) Výdrž v kliku na zemi 20 sec

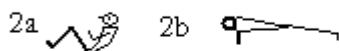
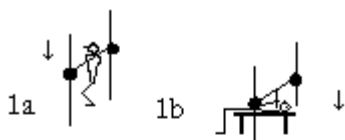
3a) Výdrž v podřepu na zemi na P DK, druhá DK je před tělem ohnutá v kolenu 20 sec

3b) Výdrž v podřepu na zemi na L DK, druhá DK je před tělem ohnutá v kolenu 20 sec

4a) Leh na L boku na zemi 30 sec, DK + HK se drží od země

4b) Leh na P boku na zemi 30 sec DK + HK se drží od země

Obrázky:

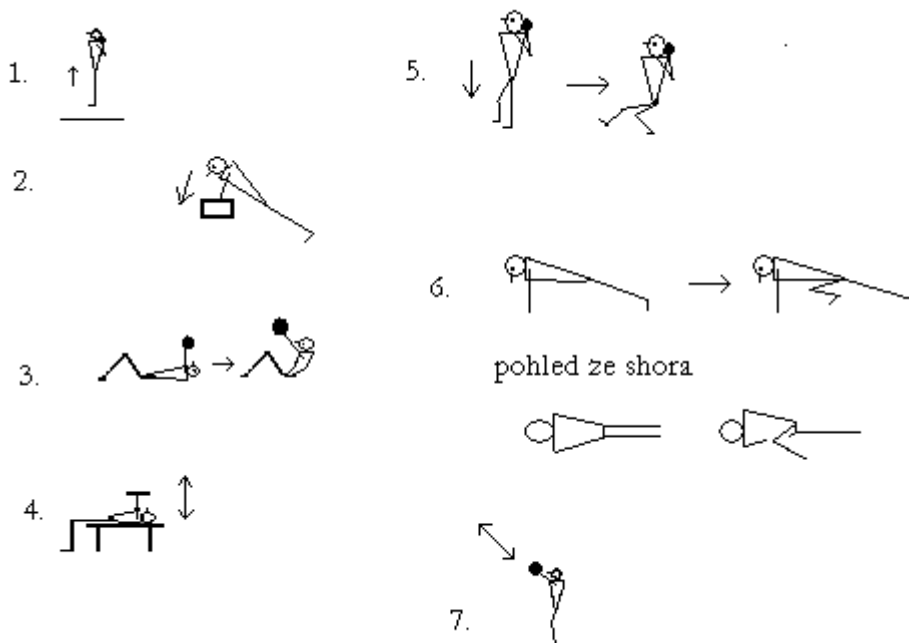


Příloha č. 45- Trénink č. 11 pro kontrolní skupinu

Kruhový trénink, 4 série, 25 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min, hmotnost činky je 8 kg pro dřepy, a výrazy, hmotnost kotouče je 5 kg.

1. Výskok ze dřepu s činkou na zádech
2. Tricepsově kliky s chodidly na zemi a ruce na bedýnce
3. Leh sed s držení plného míče 2kg
4. Leh na lavičce, DK na zemi, vyrážet kotouč střídavě od pravého a levého ramene nad sebe
5. Dřepy na jedné DK na zemi s činkou na zádech
6. Vzpór ležmo, DK na zemi, střídavě se DK dávají rotačně pod tělo (levé koleno k pravému lokti)
7. Stoj na zemi, výrazy z mírného podřepu s činku šikmo vzhůru před hlavou

Obrázky:



Příloha č. 46 - Trénink č.12 pro kontrolní skupinu

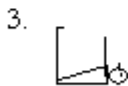
Kontrolní testování

Příloha č. 47 - Trénink č. 13 pro kontrolní skupinu

Statika, 20 sec výdrž, 4 série, jeden cvik nejdříve odcvičit 4x po sobě s 1 min pauzou, po sérii 2 min pauza a pak přejít na další cvik

- 1.Podřep na jedné DK na zemi, druhá je před tělem, pravidelně střídat L + P DK
- 2.Výdrž v poloze sfingy na zemi
- 3.Výdrž s DK a HK směrem vzhůru
- 4.Výdrž v kliku na zemi
- 5.Výdrž ve dřepu na zemi s 30 % tělesné hmotnosti (pokud je cvičenec sám, použije jednoručky, pokud cvičí ve dvojici, použije nakládací činku)
- 6.Výdrž v benči, záda na lavičce s 20 % tělesné hmotnosti

Obrázky:



Příloha č. 48 - Trénink č. 14 pro kontrolní skupinu

Hmotnost 25 % z tělesné hmotnosti, dva cviky jsou jedna série, 3 série, pauza mezi dvojcviky žádná, po sérii 2 min

A1) Dřep na jedné DK, druhá DK je za tělem na lavičce 10 x L + P s jednoručkami

A2) Výskoky na bedýnku do dřepu a zpět na zem s jednoručkami 10 x

B1) Vystupování HK na bedýnku do kliku a zpět 5 x tam a zpět

B2) Klik ze šířky na bedýnku a zpět na zem 10 x

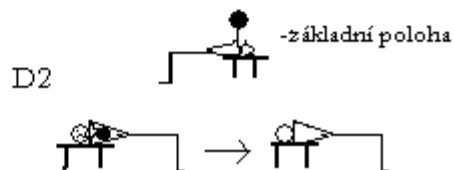
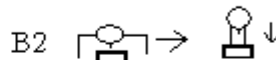
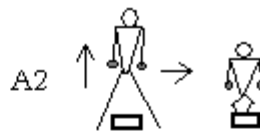
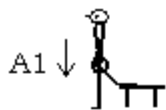
C1) Leh sed na zemi s 2 kg medíkem v napjatých pažích 15 x

C2) Leh sed s medíkem na hrudníku 10 x

D1) Benč s činkou na lavičce, DK na zemi 15 x

D2) Leh na lavičce a vytáčet se s medicinbalem 3 kg do stran 16 x

Obrázky:

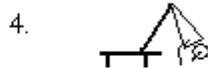


Příloha č. 49 - Trénink č.15 pro kontrolní skupinu

Statika, 30 sec výdrž pro DK a 20 sec pro HK a břicho, 4 série, jeden cvik nejdříve odevičít 4x po sobě s 1 min pauzou, po sérii 2 min pauza a pak přejít na další cvik

1. Podřep na jedné DK na zemi L + P , na zádech činku (15kg), druhá DK je za tělem, pravidelně střídat L + P DK
2. Výdrž v kliku na třech bedýnkách, bedýnky jsou umístěny pod každou rukou a jedna je pod dolními končetinami
3. Výdrž v polosedu s DK na zemi, HK za hlavou
4. Výdrž v kliku, DK na lavičce
5. Výdrž ve dřepu na zemi s 30 % tělesné hmotnosti
6. Výdrž v benči s jednoručkami lavičce s 15 % tělesné hmotnosti
7. % tělesné hmotnosti

Obrázky:

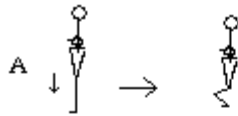


Příloha č. 50 - Trénink č. 16 pro kontrolní skupinu

Hmotnost na benč 30 % z tělesné hmotnosti, jeden cvik cvičíme 4 série, pauza mezi nástupy je 1 min, mezi sériemi 2 min

- A. Dřep na zemi, výdrž 15 sec a pak ihned následuje 10 – 12 – 12 – 10 opakování s činkou (8kg) nad hlavou
- B. Benč s nakládací činkou na lavičce 10 sec výdrž a pak ihned následuje 8 – 10 – 12 – 10 opakování
- C. Leh sed na zemi 15 x
- D. Kliky ve vzporu ležmo s oporou špiček o lavičku 10 x
- E. Výdrž ve dřepu bez zátěže na zemi 10 sec, pak ihned z dřepu provést skok a obrat vlevo (zpět vpravo) o 180 stupňů, pak opět 10 sec výdrž 6 x obrat

Obrázky:

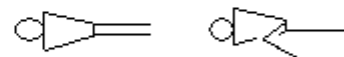
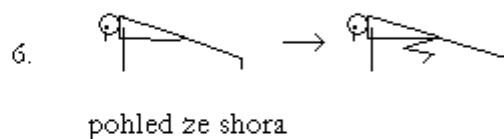
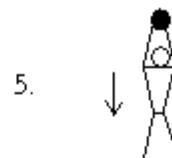
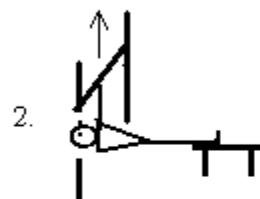
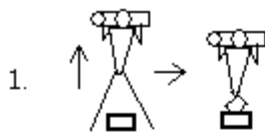


Příloha č. 51 - Trénink č. 17 pro kontrolní skupinu

Kruhový trénink, 4 série, délka cvičení 30 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min, hmotnost činky je 10 kg pro výskoky ze dřepu, hmotnost kotouče pro výrazy je 10 kg.

1. Výskoky ze širšího stoje rozkročeného do dřepu na bedýnce s činkou na zádech
2. Obrácené kliky s chodidly na lavičce
3. Leh sed na zemi, v rukou plný míč 3kg
4. Leh na lavičce, DK na zemi, vyřáčet kotouč kontrolovanou rychlostí střídavě od pravého, levého ramene a od hrudníku rovně nad sebe
5. Dřepy na zemi plný míč 3 kg se drží stále nad hlavou
6. Vzpor ležmo, DK na zemi, střídavě se DK dávají pod tělo

Obrázky:



Příloha č. 52 - Trénink č.18 pro kontrolní skupinu

4 série, dvojkombinace cviků, tzn. nejdříve se udělá 1a 1b. 4x a pak se postoupí k další dvojkombinaci cviků, pauza mezi dvěma cviky do 20 sec, po ukončení dvou cviků pauza 1 min, po ukončení 4. série (při přechodu na další dvojkombinaci) 2 min

Statika

1a) Výdrž ve dřepu v multipressu (30% z hmotnosti cvičence) na zádech, 30 sec + 5 pomalých opakování

1b) Výdrž v benčové pozici na lavičce v multipressu, s jednoručkami (30% z hmotnosti cvičence) 30 sec + 5 x pomalé opakování

2a) Výdrž v sedu na , DK od země, v rukou plný míč

3 kg – 30 sec + 5 x na obě strany pomalé rotace s míčem (DK jdou obráceným směrem než HK)

2b) Výdrž v kliku s 20 sec + 5 pomalých kliků

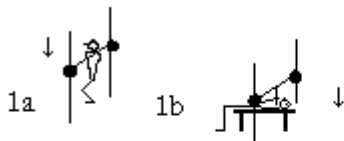
3a) Statika na L boku, předloktí na zemi - 20 sec + 5 x zvednout pravou DK


3b) Statika na P boku, předloktí na zemi - 20 sec + 5 x zvednout levou DK

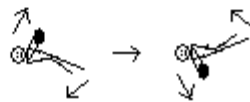
4a) Leh na L boku na zemi 30 sec, DK a HK se drží od země + 5 x současně zvednout DK a HK směrem od země

4b) Leh na P boku na zemi 30 sec, DK a HK se drží od země + 5 x současně zvednout DK a HK směrem od země

Obrázky:





2a  2a rotace - pohled ze shora



2b 

3a  3b 

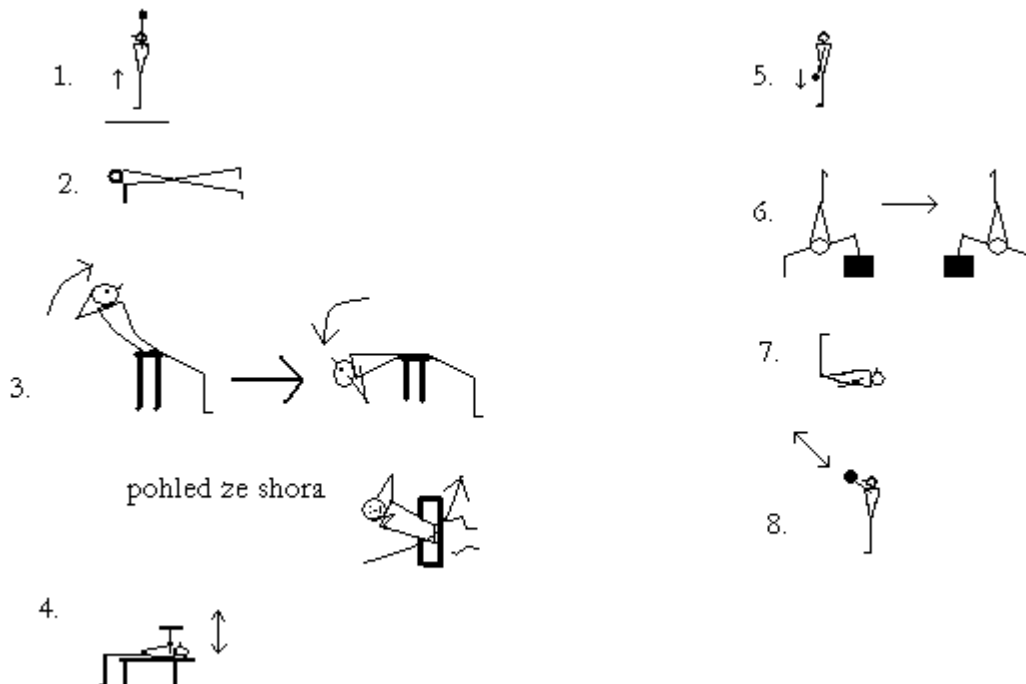
4a  4b 

Příloha č. 53 - Trénink č.19 pro kontrolní skupinu

Kruhový trénink, 4 série, 25 sec, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min, hmotnost činky je 10 kg pro dřepy, 7 kg pro výrazy, hmotnost kotouče je 5kg jednoručky váží dohromady 30% z hmotnosti cvičence.

1. Výskok ze dřepu (stehna vodorovně s podložkou) s činkou nad hlavou
2. Kliky s chodidlem jedné nohy na zemi, druhá je vzduchu (v polovině se DK vymění)
3. Leh sed křížem v sedu na lavičce (velký rozsah, trup pod úroveň břicha, pravý loket směřuje k levému kolenu)
4. Leh na lavičce, DK na zemi, vyrážet kotouč rovně nad sebe (rychlost taková, aby nám míč nepružil a příliš nepomáhal v pohybu)
5. Dřepy na zemi s jednoručkami v ruce
6. Přelézání HK z bedýnky na zem a zpět na bedýnku, DK na zemi
7. Leh na zemi, DK v přednožení, ruce položené na zemi
8. Výrazy s činkou šikmo vzhůru

Obrázky:



Příloha č. 54 - Trénink č. 20 pro kontrolní skupinu

Dva cviky jsou jedna série, 3 série, pauza mezi dvojcviky žádná, po sérii 2 min

A1) Dřep na jedné DK, ta je na zemi, druhá DK je za tělem na 12 x L + P s jednoručkami (30 % z tělesné hmotnosti)

A2) Výskoky na bedýnku do dřepu s činkou na zádech (7-10kg) a zpět na zem 12 x, kontakt se zemí by měl být po co nejkratší dobu, tedy odraz ze země provádějte co nejrychleji

B1) Přeskakování HK z bedýnky do kliku a zpět 8 x tam a zpět, jedna DK je ve vzduchu (v polovině se DK vymění)

B2) Klik ze šířky na bedýnku a zpět na zem 12 x (kontakt se zemí by měl být po co nejkratší dobu, tedy odraz ze země provádějte co nejrychleji a na zádech je 5 kg kotouč, který nesmí během opakování spadnout)

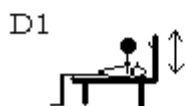
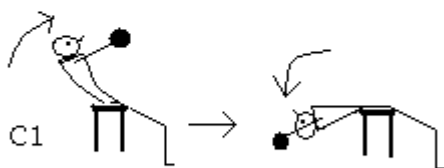
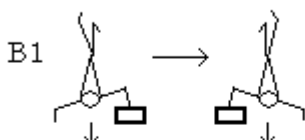
C1) Leh sed na lavičce 15 x s 2 kg plným míčem, který směřuje střídavě vpravo a vlevo před tělo, (velký rozsah, trup pod úroveň břicha),

C2) Leh sed s medíkem na hrudníku (2 kg) 15 x,

D1) Benč s nakládací činkou (30 % z tělesné hmotnosti), na lavičce- 15 x

D2) Odhody medíku 3 kg od hrudi v lehu na lavičce 20 x,

Obrázky:



Příloha č. 55 - Trénink č. 21 pro kontrolní skupinu

Statika 30 sec výdrž, 4 série, jeden cvik nejdříve odcvičit 4x po sobě s 1 min pauzou, po sérii 2 min pauza a pak přejít na další cvik.

- 1) Podřep na jedné DK na zemi L + P, druhá je před tělem, pravidelně po 30 sec střídat L + P DK, ruce s činkou (15kg) jsou nad hlavou
- 2) Výdrž v poloze sfingy na zemi
- 3) Výdrž v polosedu, v sedu na zemi, DK jsou na zemi (HK jsou za hlavou)
- 4) Výdrž v kliku
- 5) Výdrž ve dřepu na zemi s 35 % tělesné hmotnosti, s jednoručkami
- 6) Výdrž v benči, záda na lavičce s 30 % tělesné hmotnosti, DK jsou na zemi
- 7) Výdrž v krajní pozici vzporu, HK jsou před tělem na lavičce, DK na zemi

Obrázky:



Příloha č. 56 - Trénink č.22 pro kontrolní skupinu

Kruhový trénink, 4 série, pauza mezi cviky 1:1, mezi sériemi 2 min

1. Výpady na balanční polokouli ze zadu dopředu a zpět s činkou na zádech (10 kg), 10 x L+ P
2. Kliky s kolenem přitlačeným k hrudi, druhá DK je na zemi, 10 x s pokrčenou P + L, rozsah je dán dotykem kolene země
3. Leh sed, 20 x
4. Dřep na zemi, 15 x s jednoručkami s 25% hmotnosti těla
5. Přitahy k tyči, DK (pouze chodidla a částečně lýtka) na lavičce, trup se přitahuje střídavě k pravé, rovně a k levé HK 15 x
6. Leh sed na lavičce, tělo jde do maximálního rozsahu- prohnutí, DK jsou na zemi 15 x
7. Kliky na bedýnce a DK také na bedýnce 15 x

Obrázky:

