

BROUČEK

①



NÁCVIK SPRÁVNÉHO ZAPOJENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ A HRUDNÍKU

VÝCHOZÍ POZICE

- leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami
- hlava a ramena leží volně na podložce, hrudník uvolněn, ruce podél těla s dlaněmi směřujícími nahoru
- neprohýbat se v bedrech, břicho aktivováno
- dolní končetiny na šířku pánve, pokrčeny v kolenu a kyčlích, chodidla na zemi

SPRÁVNÉ PŘEVODĚNÍ

- z výchozí pozice pomalu zvedat dolní končetiny (jednu po druhé) nad zem
- snažit se udržet dolní

- končetiny nad zemí s patami nad úrovní kolien, výdrž po dobu 5 nádechů a výdechů
- bedra neodlepovat od země

DÝCHÁNÍ

- pravidelný nádech nosem a výdech ústy do oblasti břicha

UPOZORNĚNÍ

- neprohýbat se v zádech
- nevytahovat při dýchání ramena k uším

KRIS-KROS

②



ZAPOJENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ SE SOUČASNÝM PROTAŽENÍM SVALŮ ZADNÍ STRANY STEHNA

VÝCHOZÍ POZICE

- leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami – stejná jako při cviku 1

SPRÁVNÉ PŘEVODĚNÍ

- záda jsou v dotyku s podložkou
- chytit oběma rukama pravou dolní končetinu a přitáhnout ji k břichu současně s přiblížením hlavy a hrudníku ke kolenu
- pustit pravou dolní končetinu a plynulým pohybem se vrátit do výchozí pozice
- to samé provést na druhou stranu

DÝCHÁNÍ

- přitažení k břichu je vždy s výdechem, návrat do výchozí pozice s nádechem

UPOZORNĚNÍ

- provádět pohyb plynule, ne švihem!
- nevystrkovat bradu při přitahování hlavy ke kolenu
- nezapomínat na správné dýchání

PADACÍ MOST

③



PROTAŽENÍ PÁTEŘE, POSÍLENÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ, NÁCVIK SPRÁVNÉHO POSTAVENÍ PÁNVE

VÝCHOZÍ POZICE

- leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami – stejná jako při cviku 1

SPRÁVNÉ PŘEVODĚNÍ

- pomalou a plynule odvíjet páteř od podložky a zvedat ji ke stropu
- cca 5 s vydržet v dosažené poloze
- pomalou „obratel po obratli“ zpět do výchozí pozice

DÝCHÁNÍ

- pravidelně dýchat

UPOZORNĚNÍ

- nedávat dolní končetiny k sobě ani od sebe, tj. nechat je na šířku pánve
- mit stále přilepená chodidla k podložce
- nevystrkovat bradu, mit ramena od uší

NŮŽKY

④



POSÍLENÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ A POSTRANNÍHO STEHENNÍHO SVALU, STABILIZACE PÁNVE

VÝCHOZÍ POZICE

- leh na boku
- trup spočívá kolmo k podložce, nepřepadává vpřed ani vzad
- spodní horní končetina pokrčena pod hlavou, horní opěrná pokrčena a položena před tělo
- spodní dolní končetina pokrčena, horní natažena

SPRÁVNÉ PŘEVODĚNÍ

- opřít si hlavu o spodní horní končetinu
- zvedat nataženou horní nohu vzhůru se špičkou směřující dopředu, noha musí být zpevněná

DÝCHÁNÍ

- s výdechem zvedat nohu, s nádechem se vracet do výchozí pozice

UPOZORNĚNÍ

- pohyb provádět pomalu a plynule
- nejde o plný rozsah! stačí menší nadzvednutí při správném provedení
- nevytáčet špičku dolů ani ke stropu

LACHTAN

⑤



NÁCVIK SPRÁVNÉHO ZAPOJENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ, HRUDNÍKU A ZÁDOVÝCH SVALŮ

VÝCHOZÍ POZICE

- leh na břiše s nataženými dolními končetinami
- tělo volně položené, neprohýbat se v zádech, dolní končetiny natažené
- ramena roztažená do stran a od uší, horní končetiny opřeny o lokty a předloktí, s dlaněmi na podložce, položené u hlavy z obou stran
- hlava v ose trupu, čelo opřeno o podložku

SPRÁVNÉ PŘEVODĚNÍ

- přenést zatížení z břicha do oblasti pánve
- zdvihnout hlavu s opřením o ruce, pohled směřuje do podložky

- v konečné poloze vydržet cca 5 s a poté se vrátit do výchozí pozice

DÝCHÁNÍ

- dech směřovat do boční a spodní části břišní stěny

UPOZORNĚNÍ

- hlavu zvedat bez záklonu, ramena držet od uší
- nezdávat je
- nestahovat hýždě

KOČKA

6



PROTAŽENÍ HRUDNÍ PÁTEŘE, ZÁDOVÝCH A PRSNÍCH SVALŮ

VÝCHOZÍ POZICE

- poloha na čtyřech
- kolena pod kyčlemi, chodidla nárty na podložce
- záda bez prohnutí, hlava v prodloužení trupu
- ramena od uší, horní končetiny opřeny dlaněmi o zem na šířku ramen
- prsty roztáhnout od sebe, prostředníček směřuje dopředu

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

- postupně udělat „kočičí hřbet“, tj. vyhrbit se v hrudní páteři
- vydržet v konečné poloze cca 3 s a postupně se přes

základní polohu prohnout v hrudní páteři

DÝCHÁNÍ

- do „kočičího hřbetu“ vždy s výdechem, do prohnutí vždy s nádechem

UPOZORNĚNÍ

- držet ramena od uší
- správně dýchat!

OKÉNKO

7



POSÍLENÍ ZÁDOVÝCH A LOPATKOVÝCH SVALŮ, PROTAŽENÍ SVALŮ PRSNÍCH

VÝCHOZÍ POZICE

- poloha na čtyřech
- kolena pod kyčlemi, chodidla nárty na podložce
- záda bez prohnutí, hlava v prodloužení trupu
- ramena od uší, horní končetiny opřeny o lokty a předloktí na zemi, na šířku ramen
- ruce v pěst

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

- otočit trup s pokrčenou horní končetinou vpravo
- vydržet v konečné poloze cca 3 s
- vrátit se do základní polohy a to samé provést na druhou stranu

DÝCHÁNÍ

- otáčení trupu a ruky vždy s nádechem, návrat do základní polohy s výdechem

UPOZORNĚNÍ

- nehrbit se, hlava nesmí „spadnout“ ani být zakloněná (je vždy v prodloužení trupu)
- nataženou ruku nedávat moc daleko za sebe (nedávat za rameno)

KLIK

8



POSÍLENÍ PRSNÍCH SVALŮ A SVALŮ HORNÍ KONČETINY, STABILIZACE LOPATKY

VÝCHOZÍ POZICE

- stoj přímý s opřenými horními končetinami o zeď
- dolní končetiny mírně pokrčené v kolenu, na šířku pánve, chodidla rovnoběžně směřující dopředu
- pánev v neutrálním postavení břicho aktivováno, nezvedat hrudník
- brada zatažena, pohled přímo vpřed, ramena rozložena doširoka a od uší
- horní končetiny opřeny dlaněmi o zeď ve výši ramen, prsty roztažené

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

- provést klik, tj. přitáhnout

zpevněné tělo směrem ke stěně

- vydržet v konečné poloze cca 5 s a vrátit se do základní polohy, tj. směrem od stěny na vzdálenost natažených rukou

DÝCHÁNÍ

- s výdechem provedeme klik, s nádechem se vracíme

UPOZORNĚNÍ

- nestoupat si moc blízko ke stěně
- mít zpevněné celé tělo, tj. nevystřikovat zadek a nezaklánět hlavu

PÁV

9



PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ

VÝCHOZÍ POZICE

- stoj přímý
- dolní končetiny mírně pokrčené v kolenu, na šířku pánve, chodidla rovnoběžně směřující dopředu
- pánev v neutrálním postavení, břicho aktivováno, hrudník uvolněn
- brada zatažena, pohled přímo vpřed
- ramena roztažena doširoka a od uší, horní končetiny volně podél těla

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

- proplést ruce za zády ve výši hýždí a „vystřčit“

- hrudník směrem dopředu
- vydržet v konečné poloze cca 5 s
- vrátit se do polohy s horními končetinami propletenými za zády
- cvik provést celkem 3x

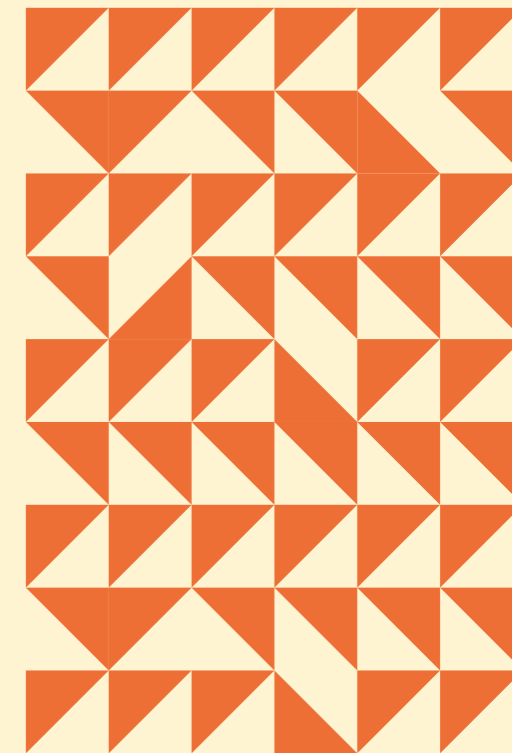
DÝCHÁNÍ

- s výdechem vystřčit hrudník, s nádechem se uvolnit

UPOZORNĚNÍ

- provádět pomalu a plynule a nezapomenout na výdrž v konečné poloze

LEVOU
ZADNÍ



KONDIČNÍ
CVIČENÍ 1

MISKA

①



POSÍLENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ

VÝCHOZÍ POZICE

leh na zádech s dolními končetinami nad zemí

- horní končetiny dlaněmi na spáncích, brada přitisknuta k hrudníku
- bederní páteř položena na podložce, břicho aktivováno
- obě dolní končetiny nadzvednuté nad zemí v pravém úhlu k tělu s mírně pokrčenými koleny
- na chodidlech „fajfky“, paty výše než kolena

SPRÁVNÉ PŘÍPRAVENÍ

- z výchozí pozice plynule přitahovat tělo a hlavu k nohám

- cca 5 s vydržet v dosažené poloze

DÝCHÁNÍ

- s výdechem přitahovat tělo a hlavu k nohám, s nádechem se vracet do základní polohy

UPOZORNĚNÍ

- dolní končetiny udržet nad zemí (nepadají)
- pohyb provádět pomalu a plynule, ne švihem!
- nevystřikovat bradu, mít ji stále přitisknutou k hrudníku
- nezapomínat na správné dýchání

KRIS-KROS

②



POSÍLENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ

VÝCHOZÍ POZICE

leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami

- horní končetiny zkřížené na ramenou, brada přitisknuta k hrudníku, hrudník uvolněn
- bederní páteř položena na podložce, břicho aktivováno
- obě dolní končetiny pokrčené, chodidla opřená o podložku

SPRÁVNÉ PŘÍPRAVENÍ

- z výchozí pozice přiblížit loket jedné ruky k opačnému kolenu
- plynule přejít přes základní polohu na druhou stranu, tj. nesetrvávat ve výchozí pozici

DÝCHÁNÍ

- přitážení lokte k noze vždy s výdechem, přechod přes střed na druhou stranu s nádechem

UPOZORNĚNÍ

- zvedat se pouze po ramena
- nevystřikovat bradu

MOST

③



POSÍLENÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ, PROTAŽENÍ PÁTEŘE

VÝCHOZÍ POZICE

leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami

- hlava a ramena leží volně na podložce, ruce podél těla s dlaněmi směřujícími dolů
- bederní páteř položena na podložce, břicho aktivováno
- obě dolní končetiny na šířku pánve, pokrčeny v kolenu a kyčlích, chodidla na zemi

SPRÁVNÉ PŘÍPRAVENÍ

- pomalým zvedáním zadečku odvíjet páteř od podložky
- v dosažené poloze pomalu dávat kolena k sobě a zpět na šířku pánve
- opakovat přitahování kolen bez návratu do výchozí polohy

DÝCHÁNÍ

- pravidelně dýchat

UPOZORNĚNÍ

- mít stále přilepená chodidla k podložce
- při pohybu kolen od sebe jít maximálně po šířku pánve, nedávat dál od sebe!
- neprohýbat se v zádech, mít pánev stále ve stejné výšce!
- ramena od uší, nezvedat je nahoru

KOLENO PATA

④



POSÍLENÍ PŘITAHOVAČŮ STEHEN, POSTRANNÍHO STEHENÍHO SVALU A HÝŽĎOVÝCH SVALŮ, STABILIZACE PÁNVE

VÝCHOZÍ POZICE

leh na boku s pokrčenými dolními končetinami

- trup spočívá kolmo k podložce, nepřepadává ani vpřed ani vzad
- spodní horní končetina pokrčena pod hlavou, horní opěrná pokrčena a položena před tělo
- obě dolní končetiny pokrčeny

SPRÁVNÉ PŘÍPRAVENÍ

- střídavě dát koleno ke kolenu, pata svrchní nohy je zvednutá
- poté dát obloukem patu k patě, koleno svrchní nohy je zvednuté

- po provedení určeného počtu opakování to samé provést na druhém boku

DÝCHÁNÍ

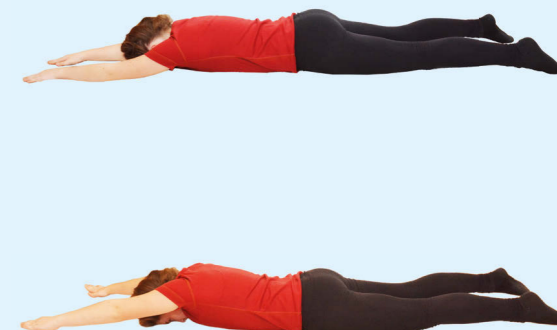
- pravidelně dýchat

UPOZORNĚNÍ

- pohyb provádět obloukem a plynule
- nepřepadávat dopředu ani dozadu, trup spočívá stále kolmo k podložce

LETADLO

⑤



ZPEVNĚNÍ BŘIŠNÍHO SVALSTVA

VÝCHOZÍ POZICE

leh na břiše s nataženými dolními končetinami

- tělo volně položené, pánev v neutrálním postavení, dolní končetiny vedle sebe
- ramena roztažená do stran a od uší, horní končetiny vzpažené u hlavy a položeny dlaněmi na podložce
- hlava v ose trupu, čelo opřeno o podložku

SPRÁVNÉ PŘÍPRAVENÍ

- aktivovat břišní svalstvo, přitahovat k sobě hrudník a pánev

- táhnout paže do dálky ve směru osy těla a lehce je nadzvednout nad podložku
- dolní končetiny přes patu tlačit do dálky, lehce je nadzvednout
- ve zpevnění vydržet cca 5 s
- uvolnit svaly, položit tělo na podložku

DÝCHÁNÍ

- pravidelně dýchat

UPOZORNĚNÍ

- nezaklánět hlavu, ramena udržet od uší, nevytahovat je
- neprohýbat se
- nezapomínat na výdrž ve zpevnění
- nezadržovat dech

OKÉNKO

6



POSÍLENÍ ZÁDOVÝCH A LOPATKOVÝCH SVALŮ, PROTAŽENÍ SVALŮ PRSŇNÍ

VÝCHOZÍ POZICE

- poloha na čtyřech
- kolena pod kyčlemi na šířku pánve, chodidla nárty na podložce
- trup bez prohnutí, hlava v prodloužení trupu
- ramena od uší, horní končetiny opřeny dlaněmi o zem na šířku ramen
- lokty lehce pokrčené, loketní jamky směřují mezi první a druhý prst
- prsty roztáhnout od sebe, prostředníček směřuje dopředu

SPRÁVNÉ PŘEVEDENÍ

- otočit trup s nataženou horní končetinou vpravo, podívat se

za pravou rukou

- vydržet v konečné poloze cca 3 s a vrátit se do základní polohy
- to samé provést na druhou stranu

DÝCHÁNÍ

- otáčení trupu a ruky vždy s nádechem, návrat do výchozí polohy s výdechem

UPOZORNĚNÍ

- nehrbit se, hlava nesmí „spadnout“ ani být zakloněná (je vždy v prodloužení trupu)
- nataženou ruku nedávat moc daleko za sebe (nedávat za rameno)

STOLEK

7



POSÍLENÍ ZÁDOVÝCH A LOPATKOVÝCH SVALŮ, POSÍLENÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ, STABILIZACE PÁNVE

VÝCHOZÍ POZICE

poloha na čtyřech – stejná jako při cviku 6

SPRÁVNÉ PŘEVEDENÍ

- zvedat protilehlou ruku a nohu
- v dosažené poloze udržet stabilitu cca 5 s
- vrátit se do základní polohy a to samé provést na druhou stranu

DÝCHÁNÍ

- s výdechem zvedat ruku a nohu, ve výdrži pravidelně dýchat, s nádechem se vrátit do výchozí polohy

UPOZORNĚNÍ

- nevychylovat páteř do stran, být zpevněný/a
- hlava nesmí „spadnout“
- ramena držet od uší, nezvedat je
- nehrbit se, ale ani se neprohýbat
- nezvedat ruku nad hlavu

ŽIDLE

8



POSÍLENÍ STEHENNÍCH SVALŮ, HÝŽĎOVÝCH SVALŮ A SVALŮ TRUPU

VÝCHOZÍ POZICE

- stoj přímý
- dolní končetiny na šířku pánve, mírně pokrčené v kolenu, chodidla rovnoběžně směřující dopředu
- pánev v neutrálním postavení, břicho aktivováno, hrudník uvolněn
- brada zatažena, pohled přímo vpřed
- ramena od uší, horní končetiny předpažené a natažené

SPRÁVNÉ PŘEVEDENÍ

- provést „dřep“ maximálně do 90°, tj. stehna s lýtky svírají pravý úhel
- v končené poloze vydržet cca 5 s a vrátit se do základní polohy

DÝCHÁNÍ

- s nádechem do „dřepu“, s výdechem do základní polohy

UPOZORNĚNÍ

- nikdy nedávat kolena před špičky, kolena a lýtka musí svírat maximálně pravý úhel (nejít hlouběji do dřepu!)
- neprohýbat se v páteři, při cviku aktivovat i břišní svaly

ZAJÍČEK

9



UVOLNĚNÍ HRUDNÍ PÁTEŘE A ŠÍJOVÝCH SVALŮ

VÝCHOZÍ POZICE

- poloha na čtyřech
- kolena pod kyčlemi na šířku pánve, chodidla nárty na podložce
- trup bez prohnutí, hlava v prodloužení trupu
- ramena od uší, horní končetiny opřeny dlaněmi o zem na šířku ramen
- prsty roztáhnuty od sebe, prostředníček směřuje dopředu

SPRÁVNÉ PŘEVEDENÍ

- z polohy na čtyřech přenést těžiště vzad, dosednout až na paty
- hlavu čelem opřít o podložku, napřímít páteř

- horní končetiny mírně pokročít v loketních kloubech, lokty a předlokti opřít o podložku
- uvolnit celé tělo

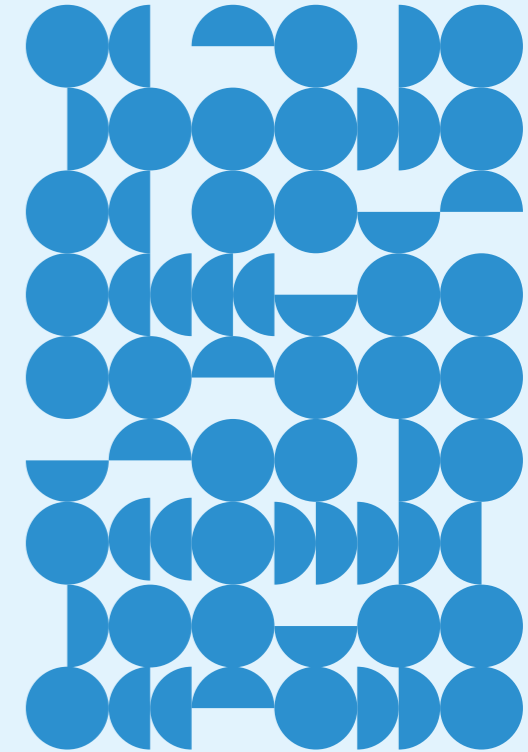
DÝCHÁNÍ

- v zaujaté poloze pravidelně dýchat do oblasti bederní páteře

UPOZORNĚNÍ

- nezaklánět hlavu
- při dýchání nezvedat ramena

LEVOU
ZADNÍ



KONDIČNÍ
CVIČENÍ 2

LEVOU ZADNÍ

Obezita je jedním z největších zdravotních problémů, který je spojen s nedostatkem pohybové aktivity. Tato příručka slouží jako návod při domácím cvičení, které navazuje na cvičební lekci ve fakultní nemocnici Motol.

Při nácviku a samotném kondičním cvičení je důležité začínat z výchozích pozic, které umožňují správné provedení příslušného cviku. Během dne také nesmíme zapomínat na správné držení těla.

ZÁSADY ŠESTI P PRO CVIČENÍ:

1 POZICE

(podrobněji popsány u daných cviků)

- leh na zádech
- leh na břiše
- leh na boku
- poloha na čtyřech
- stoj přímý

2 PRAVIDELNOST

cvičit 5x týdně, 1x za den

3 POČET OPAKOVÁNÍ

- první týden zopakovat každý cvik 5x (na obě strany u vybraných cviků)
- druhý týden každý cvik provádět 10x
- třetí týden 15x
- čtvrtý týden 20x

4 PROVEDENÍ CVIKU

- dodržet základní výchozí pozici
- při cvičení nespěchat – nejde o rychlost, ale o přesnost!
- provádět pohyb plynule s krátkou výdrží (cca 5 s) v konečné poloze
- pozvolný návrat do výchozí pozice
- uvolnění svalů a krátký odpočinek

5 POZOR NA DÝCHÁNÍ!

- posilování: během nádechu nechat sval v klidu, během výdechu sval posilovat jeho stažením a zkrácením
- protahování: během nádechu sval napínat, během výdechu protahovat

6 PROTAŽENÍ

- na konci kondičního cvičení je zařazen jeden cvik na protažení

ZÁSADY 6P PRO CVIČENÍ

LEVOU ZADNÍ

Hlava a krk vzpřímeny, brada svírá s osou krku pravý úhel a není vystrčená.

Ramena od uší, rozložena doširoka, tažena mírně vzad a dolů.

Břícho aktivované a pevné.

Pánev v neutrálním postavení, tj. pánev a bederní oblast zad není ani podsazená ani prohnutá (dávat si pozor na to, aby se bederní oblast neprohýbala nadměrně!).

Dolní končetiny mírně pokrčené (ne propnuté) v kolenou, hmotnost těla rozložena rovnoměrně na celá chodidla, kotník zpevněný.



správné držení těla



předsunutá hlava



hrudní hyperkyfóza



bederní hyperlordóza

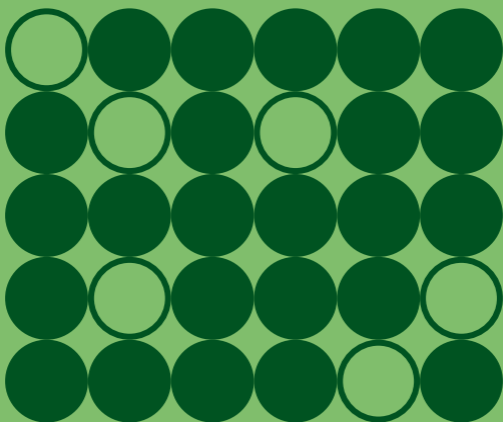
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

LEVOU ZADNÍ

Jméno

Ročník

BMI



MOTIVAČNÍ TABULKA