

Rychlost a hbitost

Zaměření: zlepšení práce dolních končetin a koordinace celého těla

Počet stanovišť: 10 - kruhový trénink

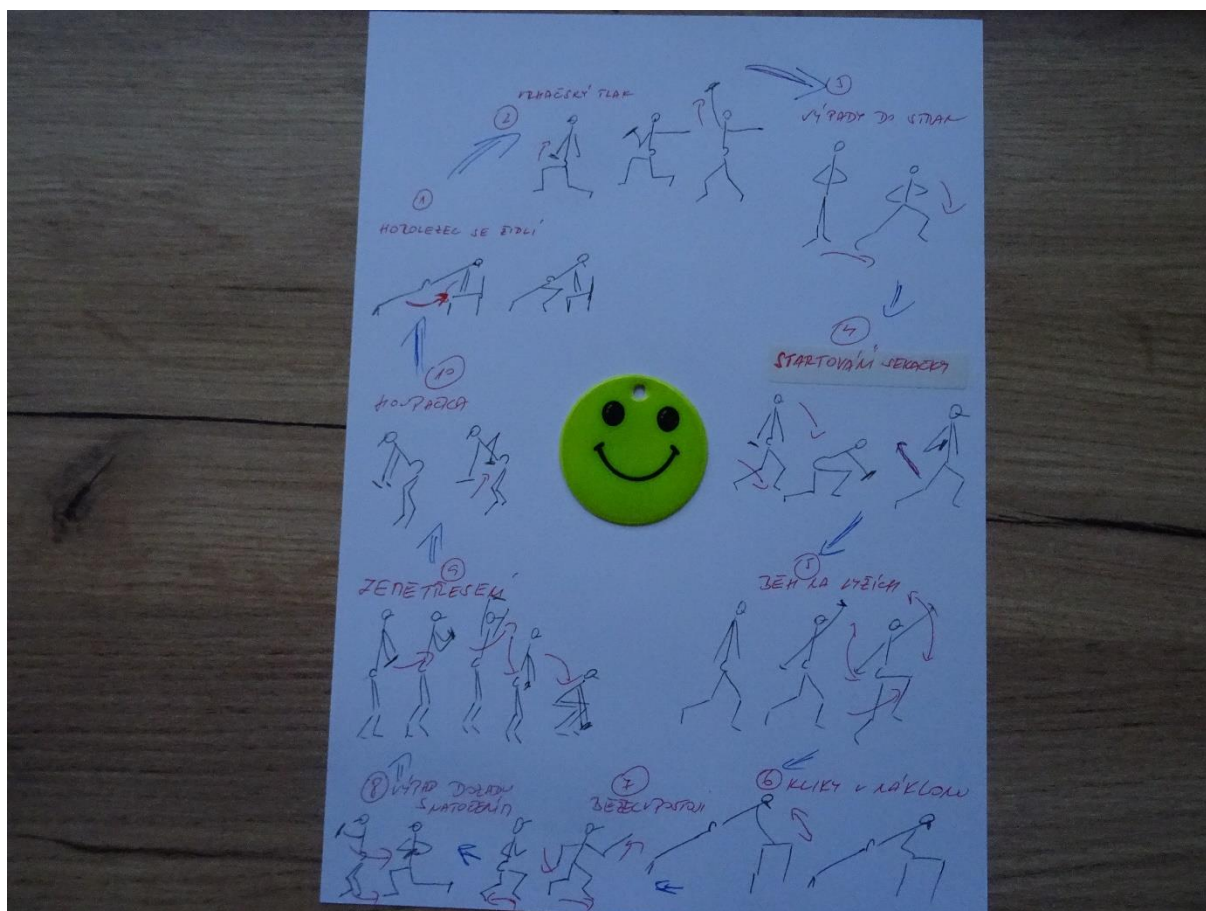
Pomůcky: židli, desku od stolu, 2 ks PET láhve s vodou (velikost/objem závisí na fyzické zdatnosti)

Cvičit: 2 až 3 týdně

Doba cvičení: 15/34/30 sekund v sérii/podle fyzické zdatnosti + možná obměna cvičení na židli) a pauza 15/15/10 sekund mezi sériemi

Počet kol: 2/3/3 kola – doba trvání cca 10/22/25 minut

Důležité: Na začátku se musí každý rozcvičit (cca 5 až 8 minut) – pak následuje kruhová trénink a na konci je uklidnění/strečink (cca 5 až 8 minut). Doba cvičení od rozcvičky po strečink se pohybuje od 20 do 45 minut.



Ve zdravém těle, zdravý duch!

Popis stanovišť

Vysvětlivky: **ZP** - Základní poloha, **Cvik** - pohybová činnost, **FÚ** - fyziologický účinek, **OBS** - obměna snazší, **OBO** - obměna obtížnější

1. Stanoviště **HOROLEZEC SE ŽIDLÍ**

- ZP** Postavíme se tváří k židli, sevřeme okraje židle, posuneme nohy dozadu a váhu přeneseme na ruce a špičky nohou. Ramena jsou kolmo k židli, nejdou před a za ruce, stáhneme břicho.
- Cvik** Zvedneme pravé koleno směrem k židli, stehna levé a pravé nohy svírají pravý úhel. Ramena se nepohnou, neprohýbáme se v bedrech, hlava v prodloužení trupu. Pravou nohu vrátíme zpět do ZP a opakujeme cvik levou nohou. Rychlé a dynamické střídání dolních končetin. **POZOR** na zabezpečení židle (ať Vám neujede)!
- OBS** Chceme-li snížit odpor překonávaný středem těla, položíme ruce na stěnu do výšky ramen a nohy posuneme dozadu v úhlu 45° k podlaze. Z této pozice pak cvik provádíme.
- OBO** Chceme-li zvýšit odpor překonávaný středem a horní částí těla, tak cvik provádíme na zemi místo na židli.
- FÚ** Protáhnutí, pružnost a posílení kyčlí, posílení svalů středu a horní části těla.

2. Stanoviště **VYRHAČSKÝ TLAK**

- ZP** Stoj rozkročný, nohy v šíři ramen, do pravé ruky uchopíme PET láhev s vodou. Zanožíme levou nohu, opřeme ji o špičku. Paže máme svisle dolů.
- Cvik** Ohneme loket pravé ruky a PET láhev s vodou přitáhneme do blízkosti brady, dlaň směřuje dovnitř. Levou paži upažíme do pravého úhlu s tělem, dlaň směřuje k zemi. Stáhneme břicho. Pohybem od nohou přes kyčel a střed těla otočíme celé tělo o 180° doleva. Ruku s PET láhví s vodou tlačíme přes tělo vpřed a nahoru. Přetočíme zpět do ZP. Cvik provádíme polovinu intervalu a druhou polovinu intervalu opačně.
- OBS** Při potížích s rovnováhou provádíme cvik bez PET láhví s vodou a ruku sevřeme v pěst.
- OBO** Chceme-li posílit nohy, tak při otáčení trupu a tlaku ruky klesneme kolenem dolu (skoro klek) a při návratu zpět se zvedneme.
- FÚ** Zlepšení celkové stability a rotační síly.

3. Stanoviště **VÝPADY DO STRAN**

- ZP Stoj rozkročný, nohy o něco více než v šíři ramen, ruce dáme v bok. Lehce pokrčíme kolena, lopatky stáhneme k sobě.
- Cvik Uděláme dlouhý úkrok doleva, došlápneme na patu. Postupně ohýbáme levé koleno a současně tlačíme hýždě dozadu, ohýbáme se v kyčlích, až jsou záda rovnoběžně se zemí. Pravá noha je narovnaná. Ruce máme stále v bok, lokty tlačíme mírně vzad, záda rovná, hlava v prodloužení trupu. Pomalu se vrátíme zpět do ZP a to samé na druhou stranu.
- OBS Chceme-li snížit zátěž na nohy, tak uděláme kratší úkrok a cvik provádíme v podřepu (mírně pokrčíme obě nohy).
- OBO Chceme-li zvýšit odpor překonávaný nohama, držíme při cvičení v ruce PET láhev s vodou a paže pustíme dolů.
- FÚ Posilování svalů v oblasti hýždí a přitahovačů kyčlí.

4. Stanoviště **STARTOVÁNÍ SEKAČKY**

- ZP Stoj rozkročný, nohy v šíři ramen, pravou nohu zanožíme, opřeme ji o špičku, kolena mírně pokrčíme. V pravé ruce držíme PET láhev s vodou a obě paže jsou podél těla.
- Cvik Pravé koleno snížíme dolů, obě kolena jsou pokrčená a jsou v pravém úhlu. Současně tlačíme PET láhev s vodou dopředu ke špičce levé nohy, dokud není paže zcela natažená. Váha na obou patách a kyčlích. V jednom rychlém pohybu se stlakem z levé nohy vrátíme do postoje se zanožením, táhneme PET láhev s vodou k žebřím a ze středu těla se natočíme doprava. Pak rychle zahájíme další výpad. Polovinu intervalu jedná ruka a jedna noha, druhou část intervalu druhá ruka a noha.
- OBS Chceme-li snížit zátěž na nohy, tak budeme pouze v mírném podřepu, místo výpadu snížíme tělo do hlubšího podřepu.
- OBO Chceme-li zvýšit požadovanou koordinaci, tak místo zanožení pravou nohu nakročíme levou. Výpad co nejdelší.
- FÚ Zlepšení koordinace a rotační síly.

5. Stanoviště **BĚH NA LYŽÍCH**

- ZP Stoj rozkročný, nohy v šíři ramen, pravou nohu zanožíme, opřeme ji o špičku, kolena mírně pokrčíme. Do každé ruky vezmeme PET láhev s vodou, ruce máme podél těla.
- Cvik Pohybem z ramene vyhoupneme pravou ruku nahoru tak, aby horní část paže byla u ucha, a současně levou ruku zhoupneme za tělo, paže jsou rovné, neohýbáme je. Přeneseme váhu na levou nohu a zvedneme pravé koleno, tak aby stehno bylo rovnoběžně se zemí. Současně zhoupneme levou paži nahoru a dopředu, pravou paži dolů a dozadu. V jednom houpavém pohybu snížíme pravou nohu dozadu a paže zhoupneme do opačných pozic. Cvik opakujeme polovinu intervalu na pravou nohu, druhou polovinu na levou nohu.
- OBS Při potížích s udržení rovnováhy provádíme cvik bez PET láhví s vodou.
- FÚ Posílíme svaly spodní části zad.

6. Stanoviště KLIKY V NÁKLONU

- ZP** Postavíme se čelem k desce od stolu ve výši boků. Ruce v šíři ramen položíme dlaněmi na okraj plochy. Zakročíme oběma nohama a váhu přeneseme na ruce.
- Cvik** Kontrolovaným pohybem ohneme lokty a hrudník snižujeme k desce, lokty v pravém úhlu. Záda zůstávají rovná, neprohýbáme se v bedrech, vtáhneme břicho, hlava v prodloužení trupu. A zvedneme se do ZP.
- OBS** Chceme-li snížit odpor překonávaný horní částí těla, opřeme se dlaněmi ve výši ramen o stěnu a zakročíme, tak aby tělo svíralo se zemí úhel 45°. Kliky provádíme v tomto postavení.
- OBO** Chceme-li zvýšit odpor vůči středu a vůči horní těla, cvik provádíme na zemi. Ramena jsou přímo zarovnaná s rukama, prsty směřují dopředu.
- FÚ** Posílujeme spodní část, těla, zpevnění středu těla a pohyblivost ramen.

7. Stanoviště BĚŽEC V POSTOJI

- ZP** Stoj rozkročný, nohy v šíři ramen, pravou nohu zanožíme, opřeme ji o špičku, lokty ohneme do pravého úhlu, předloktí je před tělem a je rovnoběžné se zemí, ruce volně sevřené v pěst. Stáhneme břicho a lopatky k sobě.
- Cvik** Zhoupneme pravou paži dozadu tak, aby pěst byla hned za tělem, současně levou ruku vyhoupneme dopředu, pěstí k bradě. V loktech neustále držíme pravý úhel a u těla. Vzápětí změním směr zhoupnutí levé paže dozadu za tělo a vyhoupnutím pravé paže do výše brady. V rychlém tempu opakujeme cvik, polovinu intervalu jedná noha, pak druhá noha.
- OBS** Při potížích s udržením rovnováhy stojíme v rozkročení na šíři ramen, nezanožujeme.
- OBO** Chceme-li zvýšit odpor překonávaného ramenem, tak uchopíme do každé ruky PET láhev s vodou a cvik provádíme s nimi.
- FÚ** Posílení horní části těla.

8. Stanoviště VÝPADY DOZADU S NATOČENÍM

- ZP** Stoj rozkročný, nohy v šíři ramen, kolena mírně pokrčíme, záda rovná, hlava v prodloužení. PET láhev s vodou uchopíme uprostřed oběma rukama, zvedneme ji do výše hrudníku a lokty lehce pokrčíme do stran. Stáhneme lopatky k sobě.
- Cvik** Kontrolovaným pohybem provedeme výpad pravou nohu vzad tak, že aby obě kola svírala pravý úhel. Současně zapojíme střed těla – horní část těla natočíme o 90° doleva. V kontrolovaném pohybu cvik provádíme opačně.
- OBS** Chceme-li snížit odpor překonávaný nohama, provádíme střídavě pouze výpady vzad, bez vytáčení trupu.
- FÚ** Zlepšení koordinace a stability, posílení dolních končetin.

9. Stanoviště ZEMĚTŘESENÍ

- ZP Stoj rozkročný, nohy o něco více než šíře ramen, oběma rukama držíme konce PET láhve s vodou, paže máme svisle rovně před tělem.
- Cvik PET láhev s vodou přitáhneme k hrudi, lokty u těla, lopatky tlačíme k sobě. Pak tlačíme PET láhev s vodou rovně nahoru. Lokty držíme přímo pod PET láhví s vodou, brada zůstává zdvižená. V plynulém pohybu vysadíme hýždě dozadu, snížíme se do dřepu, stehna rovnoběžně se zemí a PET láhev s vodou přemístíme mezi nohy. Následně se zvedneme do ZP.
- OBS Při potížích s udržením rovnováhy cvičíme bez PET láhve s vodou a paže držíme rovnoběžně.
- FÚ Zlepšení vytrvalosti horní části těla, posílení svalů středu těla.

10. Stanoviště HOUPAČKA

- ZP Stoj rozkročný, nohy v šíři ramen a do každé ruky uchopíme PET láhev s vodou. V kyčlích se předkloníme do úhlu 45° a lehce pokrčíme kolena. Paže máme svisle dolů. Váha na patách a kyčlích.
- Cvik Zvedneme levý loket směrem nahoru a podél těla, PET láhev s vodou se dostane k úrovni žeber, horní část paže je rovnoběžná se zemí. Neprohýbáme se v zádech a hlava je v prodloužení trupu. Kontrolovaným pohybem se vrátíme zpět do ZP. A opakujeme na druhou ruku. Držet rovná záda a váhu na patách a kyčlích.
- OBS Při potížích s udržením rovnováhy se posadíme na kraj židle a cvičíme ze sedu.
- OBO Chceme-li si vypracovat břišní svaly, tak současně s tahem PET láhve s vodou natočíme trup za loktem. PET láhev s vodou v úrovni boku.
- FÚ Zlepšení vytrvalosti horní části těla, posílení svalů středu těla.