

KATEŘINA KOSÍKOVÁ

7 TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN



BŘICHO

7 TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN



ÚVOD

Tato kniha je produktem duševního vlastnictví, a proto je zakázáno jakékoliv její šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora. Jakékoliv použití informací z knihy a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze v rukou kupujícího a autor za ně nenese žádnou odpovědnost.

Kniha slouží pouze pro informační účely. Předtím, než začnete cvičit, byste měli vše konzultovat s kvalifikovaným odborníkem.

Při použití této knihy souhlasíte s tím, že autor nenese odpovědnost za jakékoliv způsobené zranění soucisející s obsahem této knihy.

Autor nezaručuje, že dosáhnete výsledků pouze použitím tohoto fitness programu. Vše bude záviset na tom, jak budete své získané znalosti dále rozvíjet a zda budete zdravé stravování a pohyb chápat jako neoddělitelný celek.

MOTIVACE

Chybí Vám motivace?

Když se vám zrovna nebude chtít, můžete se kdykoliv podívat na tyhle motivační citáty, které Vám připomenou, proč to vlastně děláte a s jakým úmyslem jste začali.

A já doufám, že začnete!

JESTLIŽE TO CHCETE VZDÁT, ZAMYSLETE SE NAD TÍM, PROČ JSTE ZAČALI

NECHTĚJTE BÝT JEN KRÁSNÍ. CHTĚJTE BÝT ZDRAVĚJŠÍ,
SILNĚJŠÍ A SEBEVĚDOMĚJŠÍ

JESTLI JE TO PRO VÁS DŮLEŽITÉ, TAK SI NAJDETE ZPŮSOB,
JAK TOHO DOSÁHNOUT. JESTLI NE, TAK SI NAJDETE VÝMLUVU

O MNĚ

Jmenuji se **Kateřina Kosíková** a fitness cvičení se věnuji intenzivně více jak 7 let. Od malička jsem tancovala a od tance je to jenom krůček k fitness životu. Miluji děti a celkově práci s lidmi. Už jako malá jsem milovala veškerý pohyb a tanec a do teď tvrdím, že sportovat se dá v každém věku.

Mojí velkou prioritou a vášní je cvičit co nejlépe fyziologicky správně. Zaměřuji se na **cvičení vahou vlastního těla** - maximálně s malou dopomocí jako je např: guma - činka (malá zátěž). Velký **důraz dávám na techniku** provedení cviků, tak aby se neničil pohybový aparát a klouby.

Za svoji praxi jsem získala mnoho certifikátu, diplomů a osvědčení. Z nejvýznamnějších pro mě ale jsou:

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

TRENÉR BODY AND MIND LEKCÍ

PILATES JÓGA BODYFORMIG

BODYSTYLING SLOWTONIG

TABATA DIASTÁZA MOBILIZACE

KRUHOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK

ZDRAVOTNÍ KURZY

SM

SYSTÉM ABCD

DNS

DYNAMICKÁ NEUROUSKULÁRNÍ
STABILIZACE PODLE KOLÁŘE

PÁNEVNÍ DNO ZDRAVÁ ZÁDA

OVERBALL AND FITBALL

BOSU TABATA

NEJVÍCE MĚ NAPLŇUJE ENERGIE Z LEKCÍ. DO SVÝCH KURZŮ JDU VŽDYCKY NAPLNO A TAKY SI JE NAPLNO UŽIJÍ! BAVÍ MĚ KAŽDÁ VTEŘINA Z LEKCE, A HLAVNĚ TAKY ENERGIE JAKO ZPĚTNÁ VAZBA OD LIDÍ.

Nějvětší motivací jsou pro mě lidé samy o sobě. Jejich zkušenosti mě naplňují a obohacují. Vedu jak skupinové, tak individuální kurzy a jsem majitelkou **Fitness studia FIT 1**, která pořádá nejrůznější aktivity. Kromě fitness lekcí také, Fitness-Wellness vikendy, cvičení u moře a mnoho dalších zajímavých Fit aktivit.



DOPORUČENÍ

Veškeré cvičení i veškeré opakování a počty sérií jsou obecně nastavené tak, že by měli být pro Vás motivací. Není důležité splňovat plán na 100%. Hodnoty jsou motivačně trošičku vyšší.

Vyberte si počet opakování a sérií dle Vašeho pocitu a výdrže, kondice a snažte se co možná nejvíce přiblížit k počtu opakování a sérií.

Věřte, že pravidelným úsilím, důsledností a vytrvalostí se k danému počtu opravdu pracujete, avšak pozor!

VŽDY PLATÍ PRAVIDLO Č. 1:

KVALITA JE NA VÍC NEŽ KVANTITA, PROTO OPRAVDU DOBŘE ZVAŽUJTE A PRACUJTE SE SVÝM TĚLEM TAK, ABYSTE SE OPRAVDU HECLI A SNAŽILI SE CO NEJDÉLE VYDRŽET V NEKOMFORTNÍ ZÓNĚ (když cvičíš a hoří ti celé tělo :-). Ale nepřepalujte prosím své limity! V případě, že budete cítit naopak, že doporučený počet a série Vám nestačí - navyšujte.



DŮLEŽITÉ INFORMACE PŘED TÍM, NEŽ ZAČNETE CVIČIT

Při cvičení dávám velký důraz na techniku provedení cviku a vždy platí tyhle pravidla které si prosím zapamatujte:

- Cvičíte vždy v plné síle a v dobré zdravotní kondici.
Při nemoci a nachlazení doporučuji cvičení odložit a necvičit.
- **Do zátěže přecházíme vždy s výdechem a pevným bříškem a zadkem.**
- V cvičicích pozicích se snažíme mít jak pevné břicho tak pevný zadek, jsou to stabilizátory pohybu, které nás podrží a jsou velice důležité pro dané pozice.
- **Pevné bříško znamená:** můžeme si pod tím představit třeba mírný tah pupíku k páteři nebo pocit zatnutého bříška v upnutých kalhotách (jako když jste na velké :-).
- **Pevný zadeček znamená:** oba hýžděové svaly neboli obě půlky zadečku táhneme k sobě, jako kdybyste si představili, že mezi oběma půlkami máte kreditní kartu, máte ji schovanou a nechcete o ni přijít. Zadeček se snažíte mít pevný vždy, když je uvedeno v popisu cvičení, a také i v případě, kdy cítíte, že to není úplně jednoduché nebo dokonce i možné.
- Snažíme se vždy dodržet správnou techniku provedení cviků a nikdy neudělám špatně to, když si pohlídám a aby ve stejných pozicích i jinak jsme dodržovali základní princip. A to, že **kloub je vždycky naproti kloubu**. Tím mám na mysli, že kotník musí být vždy naproti kolenu i ve výpadu, i v zanožení. A taky například, že rameno musí být naproti loktu a loket musí být ve cvičicích pozicích vždy naproti zápěstí.
- Při všech cvicích, které provádíme se snažíme udržet pevný střed těla a pravidelně dýchat.
- Doporučuji nádech provádět nosem a výdech pusou. Tempo dýchání si můžete určit dle vlastního rozvážení, ale dodržujte vždy, že do zátěže jdete s výdechem.
- Po stretchingu dodržujte pitný režim a během cvičení se snažte kontrolovat chování svého těla a svalů. Snažte se zapojit svoji mysl do určitého bodu místa prováděného cviku, kdy víte, jaký typ svalů by se měl zapojit. Soustředte veškerou svoji mysl na cvičení a snažte se cvičit jak se říká "tady a teď".



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE:

1. ENERGIE

2. TECHNIKA

3. MOTIVACE

DŮLEŽITÉ INFORMACE PŘED TÍM, NEŽ ZAČNETE CVIČIT

Z celého srdce vám přeji, aby se vám krásně cvičilo a abyste požitky ze cvičení vnímali nejen na svém těle, ale také na své duši.

Je velmi důležité, abyste v případě, že vás u jakéhokoliv cviku bolí záda nebo klouby, přestali okamžitě cvičit a udělali kompenzaci ve smyslu protažení přetížených svalů v bolestivé oblasti a daném cviku nepokračovali a vybrali si jiný. Soustředte se v tomto případně na provádění cviku opravdu s pevným bříškem a zadečkem.

Snažte se cvičení uzpůsobit svému tělu. Tím mám na mysli, že pokud je daný cvik na vás moc těžký a nemůžete ho zvládnout, doporučuji si vybrat jednodušší variantu a ke složitější variantě se snažit dopracovat.

Jako poslední důležitá věc předtím než začnete cvičit je **motivace**. Víme, že bez práce nejsou koláče, a že někdy je to dřina. Ale věřte mi, že čím více a důsledně se budete věnovat svému tělu, tím více se vám to vrátí.

Doporučuji najít si ke cvičení vztah a po každém náročnějším cviku se náležitě pochválit a přirozeně se motivovat. Určitě není vhodné po těžkém cviku si říct: "No to teda bylo, to snad není ani možné, já to nezvládnu!"

Doporučuji si říkat pozitivní věci jako například: "Dneska to bylo super! Je to náročné, ale já to zvládnu."

Přeji krásné cvičení!

Věřte sobě a svému tělu. Vnímejte se a starejte se o sebe, s láskou Vám to Vaše tělo vrátí.

PRAVIDLA

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

- 1 KVALITA JE VÍC, NEŽ KVANTITA
- 2 MUSÍŠ DÝCHAT - DO ZÁTĚŽE S VÝDECHEM
- 3 PEVNÉ BŘÍŠKO A PEVNÝ ZADEK
- 4 DŮSLEDNOST A VYTRVALOST
- 5 ENERGIE
- 6 POCHVALA A MOTIVACE
Chvalte se za každý trénink,
za ušlý cm a za každý pohyb
navíc. Mějte radost
a motivujte sami sebe.

VYSVĚTLIVKY

PK - pravá končetina

LK - levá končetina

1/1 - celé provedení (zpravidla od spodu
nahoru - maximální pohyb)

1/2 - půlka z celého provedení
(zpravidla v druhé půlce rozsahu pohybu)



ROZCVIČKA



Postupně můžeme přidávat opakování.

Pravidelně dýcháme. Snažíme se mít pevný střed těla.

Páteř mít v ose. Pocitově se snažit vytahovat se vzhůru ke stropu.

PANÁK

3 - 5 SÉRIÍ PO SOBĚ



Stojíme rovně a skáčeme, nohy od sebe a k sobě s rukama nahoře.

30 - 40 vteřin a 10 vteřin pauza

POZDRAV SLUNCI

10 OPAKOVÁNÍ



Ze stoje přecházíme s pevným zadkem a středem těla do prkna, vydržíme 5 vteřin a přes skrčená kolena s rovnými zády přecházíme zpět do dřepu a do stoje.

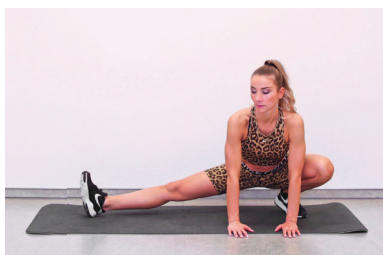
ÚKLON DO STRAN

10 OPAKOVÁNÍ



Ukláníme se s dýdechem do prava a do leva a snažíme se vytáhnout se co nejvíce do dálky.

PROTAŽENÍ NOHOU



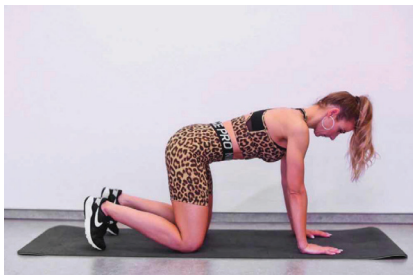
V dřepu natáhneme jednu nohu do strany, přitom druhá je pokrčená. Snažíme se koleno pokrčené nohy táhnout od těla směrem do strany. Paty se snažíme mít na zemi (nemusí být), pánev tlačíme směrem k podložce - prodýcháme 10 vteřin na pravou stranu a 10 na levou stranu. Opakujeme dle potřeby.

1. TÝDEN

PONDĚLÍ

MALÉ PRKNO S POKRČENÝMA NOHAMA

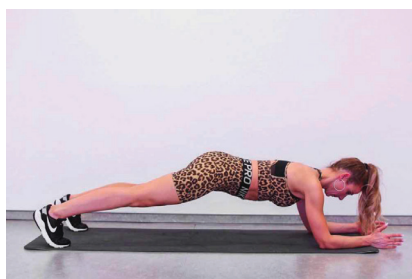
8 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Klouby vždy naproti kloubům, pupek táhneme k páteři, žebra také, hlava a sedací kosti do dálky. S výdechem zvedneme kolena pomalu do úrovně ramen a zpět těsně nad podložku. Nahoře držíme 5 vteřin.

VYSOKÉ PRKNO

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Přecházíme z vysokého prkna do nízkého prkna. Páteř v ose. Pupek táhneme k páteři včetně spodních žebér. Vytahujeme se směrem za temenem a snažíme se dýchat do spodních žebér do stran. S každým výdechem zpevníme břicho a pupek více táhneme k páteři.

KRIS X KROS

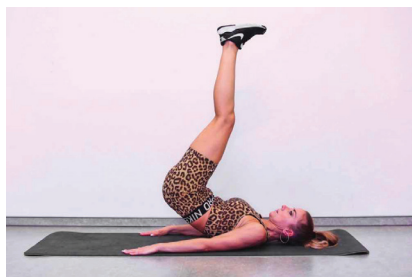
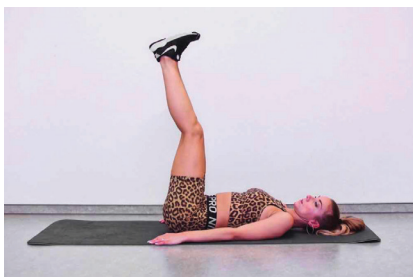
15 OPAKOVÁNÍ PK+LK - 2-3 SÉRIE



Přitahujeme se směrem ke kolenům. Vždy s výdechem. Snažíme se lopatky mít zvednuté z podložky. Pevné břicho a pravidelně dýcháme.

ZVEDÁNÍ ZADEČKU / NOHY KE STROPU

10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Tahem a tlakem (né švihem!) zvedáme zadek z podložky směrem ke stropu. Držíme 3 vteřiny a položíme zpět.

NŮŽKY

10 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Přitahujeme pravá a levá DK směrem k hrudníku - VŽDY S VÝDECHEM! Lopatky z podložky vzhůru.

1. TÝDEN

ÚTERÝ



CHŮZE
2-4 km

1. TÝDEN

STŘEDA

VYSOKÉ PRKNO S NOHOU

5 OPAKOVÁNÍ P+LK - 2 SÉRIE



Vytahujeme se za temenem hlavy. Pupek táhneme směrem k páteři + zavřená žebra. S výdechem vytahujeme nohu vzhůru a do dálky. Pozor na záda (neprohýbat se).

VYTAŽENÍ ZA NOHOU

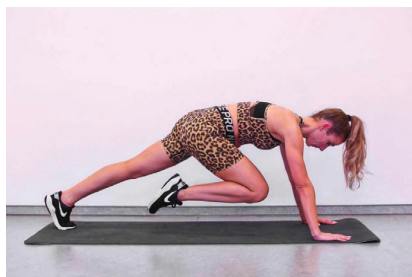
8 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE P+LK



Pevné břicho + vytaujeme se za DK vždy s výdechem a opravdu pomalu cca 3 vteřiny vzhůru a 3 zpět

PRKNO S PŘITAŽENÝM KOLENEM

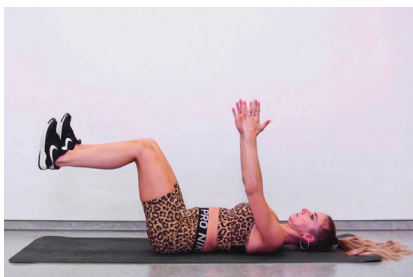
15 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



S výdechem přitahujeme koleno směrem k hrudníku (pomalu) a zpět.

MIMINO

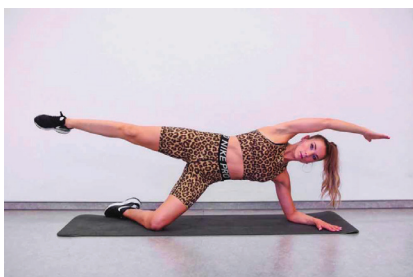
8 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Rovná páteř. Hlavu vytahujeme směrem do dálky, stejně tak sedací kosti. Bedra a páteř tlačíme mírně do podložky, pupek tlačíme k páteři. Břicho je maximálně pevné a snažíme se udržet HK a DK v pravém úhlu, současně se snažíme dýchat do spodních žebér a do stran. S výdechem se pokusíme natáhnout pravou ruku a naproti vždy do kříže druhou spodní končetinu (pravá ruka + levá noha) končetiny vytahujeme do dálky (nemusí být dopnuto, můžeme jen malinko vytáhnout a mít pokrčené koleno) jako na skřipci a přitom páteř, žebra a pupík tlačit směrem do podložky (tento úkon provádíme vždy s výdechem). Nesmí nás bolet u toho záda. Soustředíme se na provedení správné techniky. Po natažení vrátíme zpět do původní pozice viz 1. obrázek - nádech a s výdechem provedeme úkon viz 2. obrázek.

BOČNÍ PRKNO S UNOŽENÍM

8 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Páteř vytahujeme do dálky. S výdechem provedeme přitažení kolene k loktu a zpět. Opakování 8x pravá strana a 8x levá strana. 2-3 série (1 série základ - pro začátek klidně postačí). POZOR - neohýbat páteř!

1. TÝDEN

ČTVRTEK

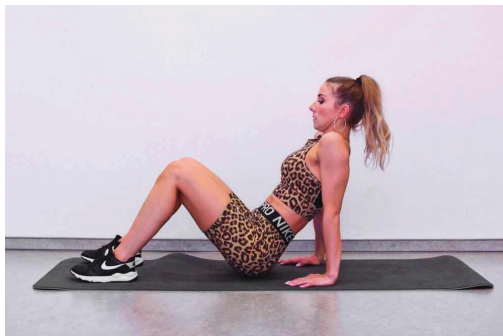


CHŮZE

1. TÝDEN

PÁTEK

MOST



Pevný zadek a břicho, s výdechem zvedneme zadek nahoru - páteř v rovině.

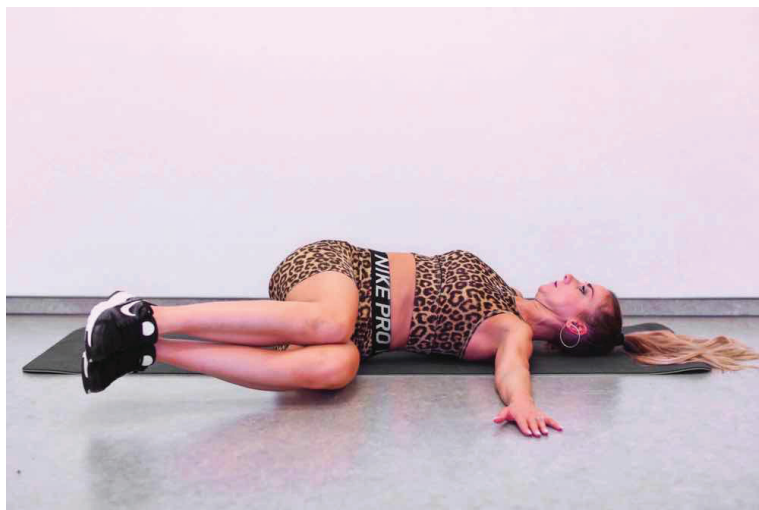
Lehká varianta: pouze obrázek č. 2 + obrázek č. 1 opakování 10x 1/1 a 10x 1/2

Těžká varianta: obrázek 2. + 3. s výdechem zátahneme zadeček do zadu.

Opakujeme 8x 1-2 série.

ROTACE

20 OPAKOVÁNÍ - 1-2 SÉRIE



Vytáčíme tahem nohy v pravém úhlu do stran do prava a do leva **vždy s výdechem.**

Lopatky držíme stále na podložce.

Opakování 20x. 1-2 série

1. TÝDEN

SOBOTA



**CHŮZE
NEBO
VOLNO**

1. TÝDEN

NEDĚLE

ROTACE DOPRAVA A DOLEVA PŘES STŘED

30 OPAKOVÁNÍ 3-6 SÉRIÍ



Pevné břicho. Pánev musí zůstat na místě včetně chodidel. Provádíme rotaci v hrudní části s výdechem vždy do stran a střed těla stále držíme pevné + páteř vytahujeme stále vzhůru ke stropu.
Opakujeme 2-4 minuty nebo 30 opakování 3-6 sérií
Ideálně v teple - na sebe mikinu!

BOČNÍ PLANK

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Zvedáme pánev vzhůru s výdechem. Opakujeme 15krát 2 až 3 série.

VYSOKÉ + NÍZKÉ PRKNO

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Dlouhá páteř a s výdechem přecházíme do nízkého prkna.
Opakování 15krát
2 až 3 série.

VYSOKÉ PRKNO S PŘITAŽENÍM KOLENE K LOKTU

10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Vysoké prkno s přitažením kolene k loktu - s výdechem.
Opakujeme 10krát
2 až 3 série.

2. TÝDEN

PONDĚLÍ

NŮŽKY

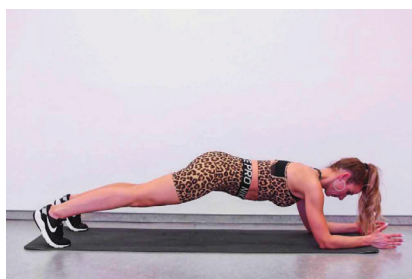
20 OPAKOVÁNÍ - 3-4 SÉRIE



Velice důležité je tlačit co nejvíce intenzivně páteř do podložky a současně schovat žebra (táhnout směrem do podložky). **Lehčí varianta:** s lehem na zádech (trpíte-li na záda, klidně si ruce dejte pod zadek). **Těžší varianta:** zvedneme hlavu a ruce k nohám a s výdechem provádíme nůžky - P + LK DOLŮ. Lopatky táhneme nahoru.

PRKNO

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Vždy dodržujeme držení těla v pravidle KLOUB NAPROTI KLOUBU. Přecházíme z vysokého prkna do nízkého vždy s výdechem do nové pozice. Celé tělo máme pevné, střed těla / pupík pevné, snažíme se mít rovná záda a vytahovat se do dálky za hlavou a za sedacími kostmi, současně se snažíme spodní žebra vtáhnout směrem k páteři.

KRIS X KROS

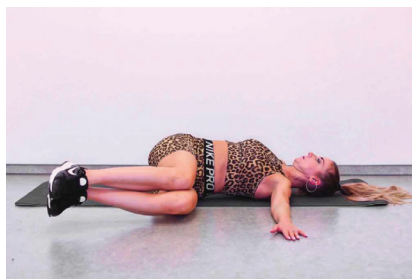
20 OPAKOVÁNÍ - 2-5 SÉRIÍ



Přitahujeme protilehlý loket ke kolenu. Snažíme se vždy s výdechem PŘITÁHNOUT ke kolenu naproti. Žebra jsou schovaná (táhneme k páteři), bedra mírně táhneme dolů do podložky. Snažíme se o to, mít lopatky zvednuté nad podložkou. Nemusíme vždy mít spodní nohu nataženou, lehčí varianta je vždy s pokrčenými nohama.

ŽIDLE

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Pevný střed těla, páteř se snažíme tlačit směrem do podložky. Žebra jsou schovaná. POZOR - pokuste se mít nohy v pravém úhlu, pokud Vás ale táhnou záda, přitáhněte kolena více k prsům. Pohyb ze strany na stranu provádíme vždy s výdechem a pevným bříškem. Snažíme se pohyb provádět bříškem - ne zády.

BOČNÍ PLANK

20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Držíme nebo zvedáme pánev nahoru. Držíme 15 - 20 vteřin, nebo táhneme pánev směrem nahoru. Zadeček je zatnutý, bříško je pevné, odtahujeme se od spodní ruky směrem ke stropu. Dýcháme a snažíme se udržet. Pupek k páteři + schovaná žebra.

2. TÝDEN

ÚTERÝ



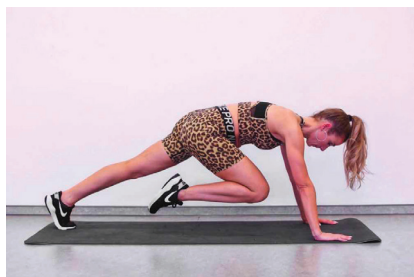
**CHŮZE
+ 15 ANGLIČÁKŮ A 20 DŘEPŮ**

2. TÝDEN

STŘEDA

PLANK S PŘITAŽENÍM KOLENE

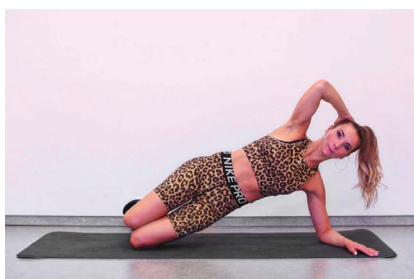
20 VTEŘIN - 2-3 SÉRIE



Pomalů - jednoduchá varianta 20 vteřin 2-3 série.
Běh - 20 vteřin. Důležité je mít opět, pevný střed těla, pevný zadeček - stabilizátory pohybu. Ruce vždy v úrovni, kloub naproti kloubu. Hlava do potažení, rovná záda. Provádíme vždy s výdechem přitažení kolene. Varianty můžete střídat - důležité ale je, do zátěže vždy **S VÝDECHEM**.

BOČNÍ PLANK

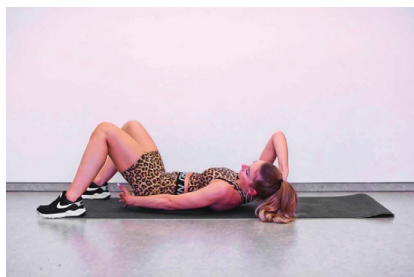
15-20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Boční plank - nízký (můžete provádět i vysoký, ale na loktu). S výdechem táhneme pánev nahoru, rovná záda, pevné břicho, žebra táhneme k páteři.

UBOČENÍ DO STRANY

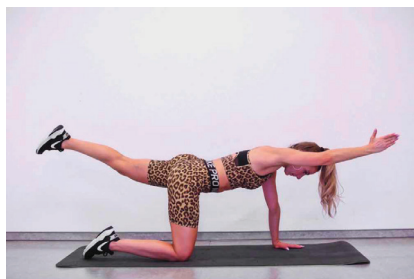
20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 20x 1/2



Na podložce s výdechem vytahujeme ruku pod zadeček směrem co nejvíce do dálky k druhé půlce zadečku a zpět. Pánev je na místě - nehýbe se. Páteř táheme na podložku včetně žebér na zádech a pod prsami. Do pohybu směrem pod sebe do dálky provádíme vždy s výdechem, pevným bříškem. Lopatky se snažíme mít zvednuté z podložky, ale nekrčit hlavu. Páteř by měla být pěkně vyrovnaná a hlavu při pohybu neustále vytahujeme do dálky.

PES

20-30 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Pevně na podložce dodržujeme postavení kloub naproti kloubu - kolena naproti pánvi, ruka naproti ramene + rovná páteř + hlavu táhneme do dálky, pupek k páteři + pevné břicho - natáhneme protilehlé končetiny do dálky a s výdechem je v pozici natažení zvedáme vzhůru.

ŠIKMÝ PŘÍTAH

10-20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Nohy dáme co nejvíce do prava a s výdechem provedeme přitažení (ne švihem, ale přitahujeme s výdechem). Opakujeme na P a L stranu.



CHŮZE

DOPORUČENÍ PRO POKROČILEJŠÍ

můžete si k chůzi přidat:

40x panák 2 – 3 série

plank 15 vteřin držíme 2-3 série

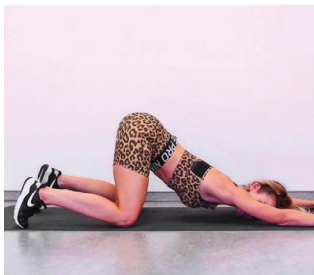
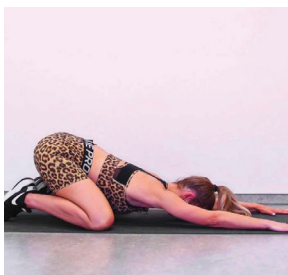
klik nebo běh v planku

2. TÝDEN

PÁTEK

PLANK S BOČNÍM PŘÍTAHEM

10-20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE

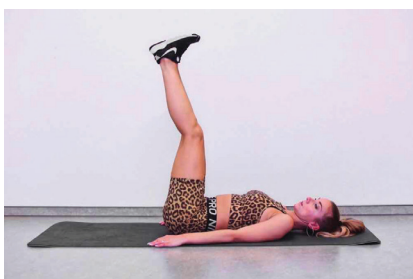


Lehká varianta na kolenou uvolníme záda, s výdechem přejdeme do planku a současně přitáhneme koleno k loktu. Opakujeme P+ L strana, nebo nejdříve pravá strana např: 8x a pak levá 8x.

Těžší varianta může být ve startovací pozici obr. č.1 provádět se zvednutýma kolenama.

VYTAŽENÍ KE STROPU

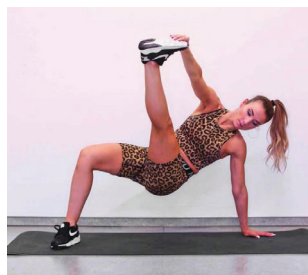
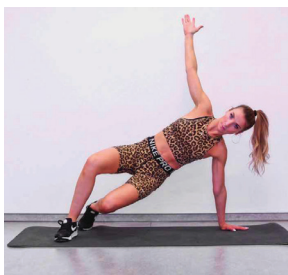
20 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Vytahujeme s výdechem zadeček ke stropu.

PŘITAŽENÍ NOHY

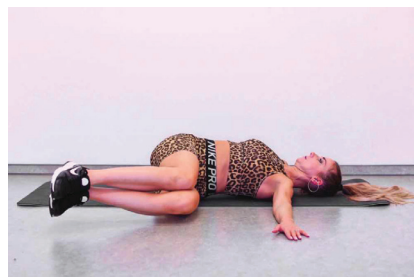
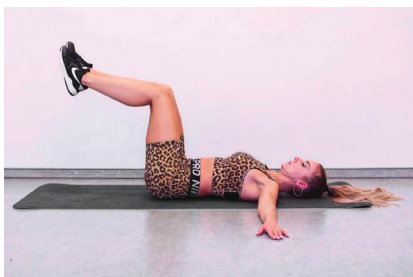
8-15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Na boku se držíme na rukou, pevný střed těla – snažíme se s výdechem zvednou nohu, nebo KOLENO SMĚREM NAHORU – můžete přitáhnout i ruku. Pevný zadeček a břicho.

ŽIDLE

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Pevný střed těla, páteř se snažíme tlačit směrem do podložky. Žebra jsou schovaná. POZOR – pokuste se mít nohy v pravém úhlu, pokud Vás ale táhnou záda, přitáhněte kolena více k prsům. Pohyb ze strany na stranu provádíme vždy s výdechem a pevným bříškem. Snažíme se pohyb provádět bříškem – né zády.

ŠIKMÉ PŘÍTAHY

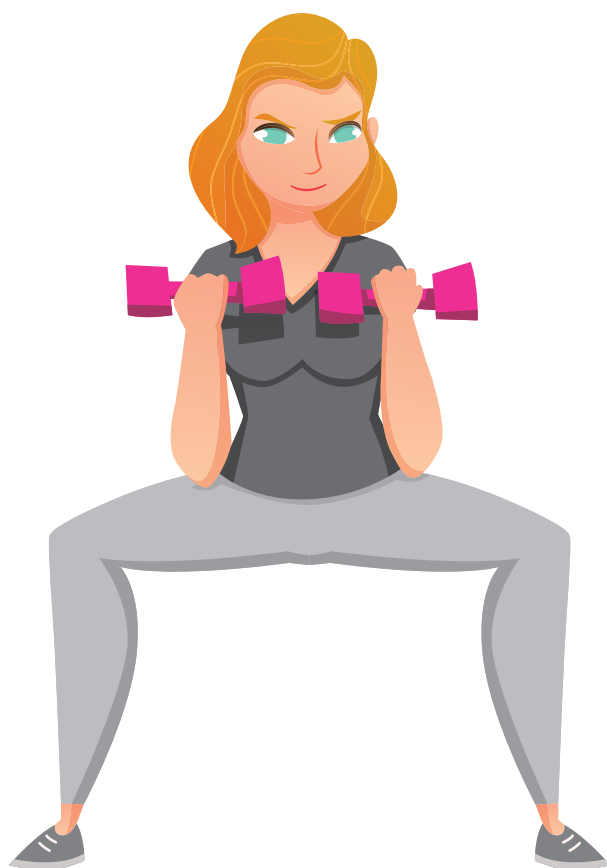
15-20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



S výdechem přitahujeme protilehlý loket ke kolenu s rovnou páteří a pevným bříškem. Snažíme se mít zvednuté lopatky z podložky. Nezvedáme hlavu. Opakujeme na P a L stranu.

2. TÝDEN

SOBOTA



**CHŮZE
+ 10-20 ANGLIČÁKŮ A 20 DŘEPŮ**

2. TÝDEN

NEDĚLE

PLANK S PŘITAŽENÍM KOLENE

20 VTEŘIN 2-3 SÉRIE NEBO 5 SÉRIÍ



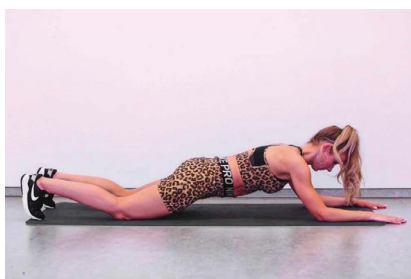
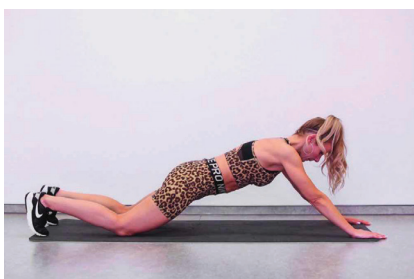
S výdechem v planku přitahujeme koleno k prsu, pro těžší variantu zkusíme běh.

Pomalu - jednoduchá varianta 20 vteřin 2-3 série.

Běh - 20 vteřin 4 - 6 sérií. Důležité je mít pevný střed těla, pevný zadeček. Ruce vždy v úrovni, kloub naproti kloubu. Hlava do potažení, rovná záda.

NÍZKÝ PLANK NA KOLENOU

10-20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



V nízkém planku na kolenou s pevným bříškem dáme ruce dál před sebe. Zapřeme se do rukou, zpevníme bříško a mírně podsadíme pánev tak, aby naše páteř byla pořád v rovině / ose.

S výdechem se snažíme přejít na lokty a s dalším výdechem se zvednou na dlaně.

VYSOKÝ PLANK

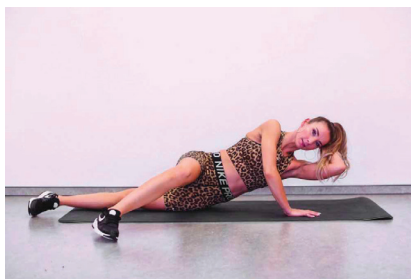
10-20 VTEŘIN - 2-3 SÉRIE



S výdechem držíme pánev nahoře, pevný střed těla. Pro těžší variantu můžeme vytahovat směrem nahoru.

BOČNÍ VÝTAH PŘES RUKU

10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zapřeme přední ruku do podložky, schováme žebra, zatneme bříško a snažíme se vytáhnout přes ruku nahoru. Hlavu máme podložkou spodní rukou tak, abychom vždycky viděli na loket.

ANGLIČÁK BEZ VÝSKOKU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Lehká varianta: přejdeme s výdechem ze stoje, přes dřep do planku. Směrem dopředu viz odbrázek.

Těžká varianta: angličák se skokem.

3. TÝDEN

PONDĚLÍ

TAG + TAG

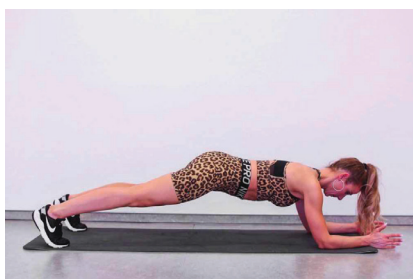
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem v planku zvedáme ruku a dotkneme se protilehlého ramene. Střídáme ruce.

PRKNO

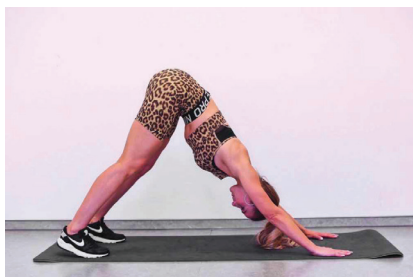
15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Vždy dodržujeme držení těla v pravidle KLOUB NAPROTI KLOUBU. Přecházíme z vysokého prkna do nízkého vždy s výdechem do nové pozice. Celé tělo máme pevné, pupík pevný, snažíme se mít rovná záda a vytahovat se do dálky za hlavou a za sedacíma kostma, současně se snažíme spodní žebra vtáhnout směrem k páteři.

STŘECHA

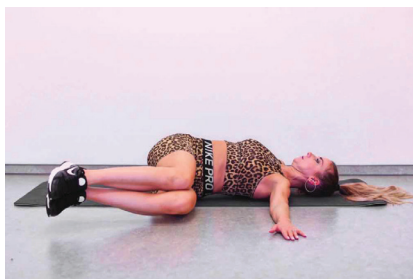
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Z prkna se zapřeme do dlaní a přejdeme do střechy. Opakujeme 20x s pevným bříškem.

ŽIDLE

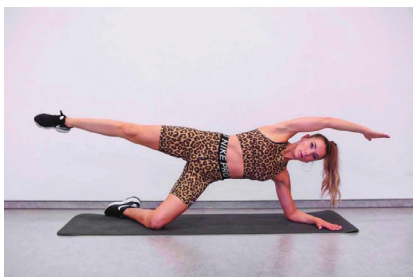
15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Pevný střed těla, páteř se snažíme tlačit směrem do podložky. Žebra jsou schovaná. POZOR - pokuste se mít nohy v pravém úhlu, pokud Vás ale táhnou záda, přitáhněte kolena více k prsům. Pohyb ze strany na stranu provádíme vždy s výdechem a pevným bříškem. Snažíme se pohyb provádět bříškem - ne zády.

BOČNÍ PLANK

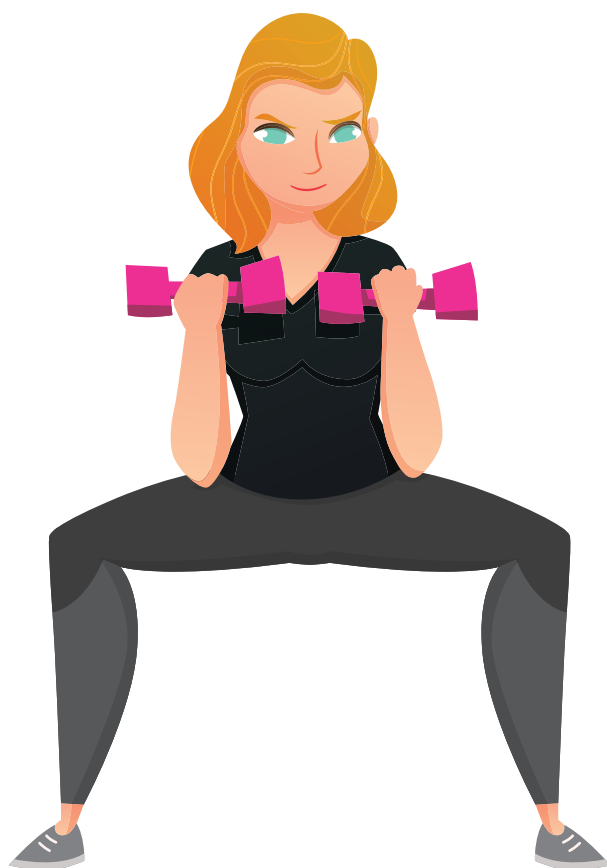
10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Provádíme s výdechem - Natáhneme ruku a nohu co nejvíce do dálky + držíme 10 vteřin a přidáme přitažení kolene k loktu s výdechem 10x P+L starana 2 série.

3. TÝDEN

ÚTERÝ



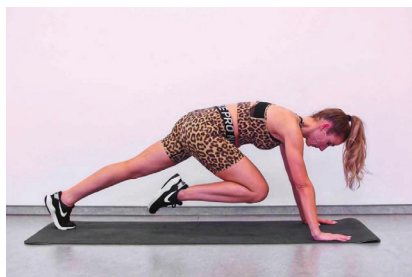
**CHŮZE
+ 15 ANGLIČÁKŮ A 20 DŘEPŮ**

3. TÝDEN

STŘEDA

PLANK S PŘITAŽENÍM KOLENE

20 VTEŘIN 2-3 SÉRIE NEBO 4-6 SÉRIÍ



Pomalů - jednoduchá varianta 20 vteřin 2-3 série.
Běh - 20 vteřin 4 - 6 sérií. Důležité je mít opět, pevný střed těla, pevný zadeček - stabilizátory pohybu. Ruce vždy v úrovni, kloub naproti kloubu. Hlava do potažení, rovná záda. Provádíme vždy s výdechem přitažení kolene. Varianty můžete střídat - důležité ale je, do zátěže vždy **S VÝDECHEM**.

NŮŽKY

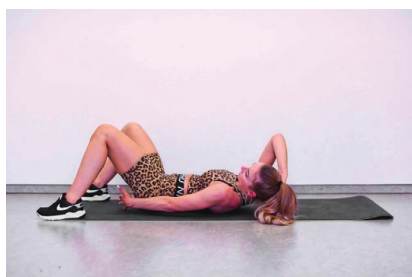
20 OPAKOVÁNÍ - 3-4 SÉRIE



2 varianty: **lehčí s lehem na zádech** (trpíte-li na záda, klidně si ruce dejte pod zadek).
Těžší varianta: zvedneme hlavu a ruce k nohám a s výdechem provádíme nůžky P + LK DOLŮ. Lopatky táhneme nahoru ke stropu, dýcháme pradielně.

UBOČENÍ DO STRANY

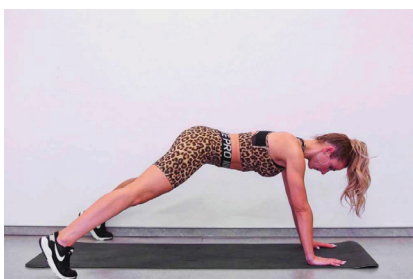
20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 20x 1/2



Na podložce s výdechem vytahujeme ruku pod zadek směrem co nejvíce do dálky k druhé půlce zadečku a zpět. Pánev je na místě - nehýbe se. Páteř táheme na podložku včetně žeber na zádech a pod prsami. Do pohybu směrem pod sebe do dálky provádíme vždy s výdechem, pevným bříškem. Lopatky se snažíme mít zvednuté z podložky, ale nekrčit hlavu. Páteř by měla být pěkně vyrovnaná a hlavu při pohybu neustále vytahujeme do dálky.

PRKNO S NOHOU

20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem táhneme pupek k páteři a současně zvedneme nohu směrem do dálky a do úrovně pánve. Pevný zadeček.

ŠIKMÝ PŘÍTAH

10-20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Nohy dáme co nejvíce do prava a s výdechem provedeme přitažení (ne švihám, ale přitahujeme s výdechem).
Opakujeme na P a L stranu.

3. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE

DOPORUČENÍ PRO POKROČILEJŠÍ

můžete si k chůzi přidat:

40x panák 2 – 3 série

plank 15 vteřin držíme 2-3 série

klik nebo běh v planku

3. TÝDEN

PÁTEK

PLANK + BOČNÍ PŘÍTAH

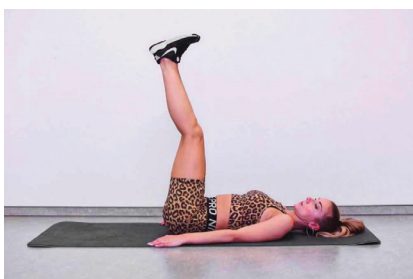
10-20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



V planku přitáhneme koleno k loktu. Opakujeme P+ L strana, nebo nejdříve pravá strana např: 8x a pak levá 8x.

VYTAŽENÍ KE STROPU

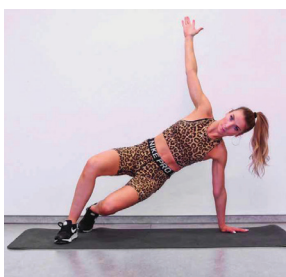
20 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Vytahujeme s výdechem zadeček ke stropu. Lopatky na podložce.

PŘITAŽENÍ NOHY

8-15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Na boku se držíme na rukou , pevný střed těla – snažíme se s výdechem zvednou nohu, nebo KOLENO SMĚREM NAHORU – můžete přitáhnout i ruku. Pevný zadeček a břicho.

BOČNÍ PLANK S PŘITAŽENÍM LOKTU

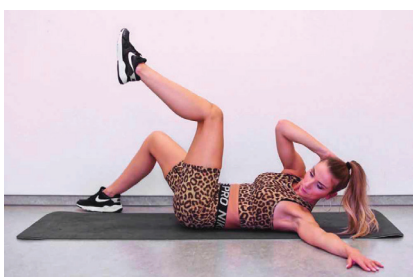
8-15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Rovná záda, pupek k páteři, vytahujeme pánev nahoru (držíme), pánev se nehýbe a je na místě. Snažíme se přitáhnout s výdechem vrchní loket ke spodnímu. Po provedení cviku protáhneme a prodýcháme.

ŠIKMÉ PŘÍTAHY

20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2 SÉRIE



S výdechem přitahujeme protilehlý loket ke kolenu s rovnou páteří a pevným břichem. Snažíme se mít zvednuté lopatky z podložky. Nezvedáme hlavu. Opakujeme na P a L stranu.

3. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE

+ 10-20 ANGLIČÁKŮ A 20 DŘEPŮ

3. TÝDEN

NEDĚLE

KRIS X KROS

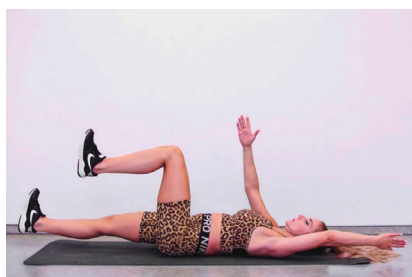
20 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Přitahujeme protihlehlé končetiny. Lopatky se snažíme mít zvednuté z podložky. Cvik provádíme s výdechem.

MIMINO

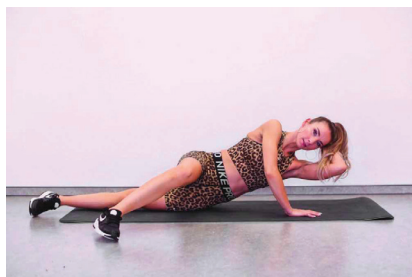
8 OPAKOVÁNÍ P+L



S výdechem provedeme natažení protilehlých končetin - současně pupek a bedra TÁHNEME směrem do podložky. Cvik provádíme velmi pomalu a vědomě.
8 x Pravá strana a 8 x Levá strana.

BOČNÍ VÝTAH PŘES RUKU

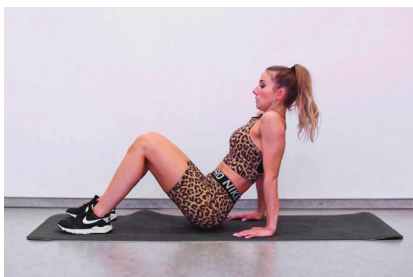
10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zapřeme přední ruku do podložky, schováme žebra, zapneme břicho a snažíme se vytáhnout přes ruku nahoru. Hlavu máme podloženou spodní rukou tak, abychom vždy viděli na loket.

ŽIDLIČKA DOZADU

10-15 OPAKOVÁNÍ



Držíme se na rukou a táheme zadeček dozadu vydržíme 5 vteřin a povolíme. Opakujeme 8x.

ANGLIČÁK

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Lehká varianta: přejdeme s výdechem ze stoje, přes dřep do planku. Směrem dopředu viz odbrázky.

Těžká varianta: přecházíme z pozice do pozice pomocí skoku.

4. TÝDEN

PONDĚLÍ

ANGLIČÁK

20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE

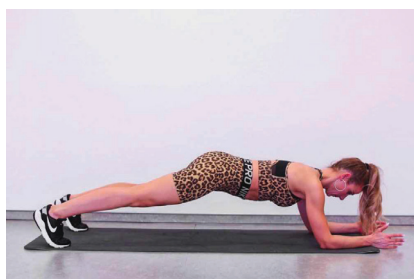


Lehká varianta: ze stoje přejdeme do dřepu a následně vzad do planku a zpět.

Těžší varianta: z výskoku přejdeme do dřepu a skočíme vzad do prkna.

PRKNO

20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Přecházíme z vysokého prkna do nízkého prkna vždy s výdechem do nové pozice. Celé tělo máme pevné, střed těla / pupíku pevné, snažíme se mít rovná záda a vytahovat se do dálky za hlavou a za sedacíma kostma, současně se snažíme spodní žebra vtáhnout směrem k páteři.

BOX V NÍZKÉM PLANKU

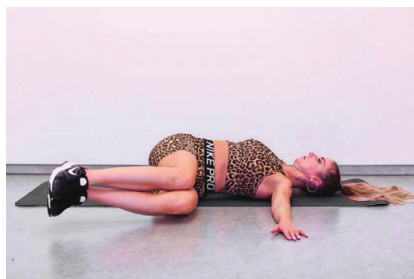
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem (intenzivně dýcháme) upažíme P a LK. Pupek táheme k páteři. Pevný zadeček.

ŽIDLE

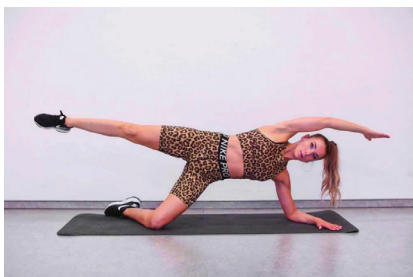
25 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Pevný střed těla, páteř se snažíme tlačit směrem do podložky. Žebra jsou schovaná. POZOR - pokuste se mít nohy v pravém úhlu, pokud Vás ale táhnou záda, přitáhněte kolena více k prsům. Pohyb ze strany na stranu provádíme vždy s výdechem a pevným bříškem. Snažíme se pohyb provádět bříškem - né zády.

BOČNÍ PLANK

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Provádíme s výdechem - Nátahneme ruku a nohu co nejvíce do dálky + držíme 10 vteřin a přidáme přitážení kolene k loktu s výdechem 15x P+L starana 2 série.

4. TÝDEN

ÚTERÝ



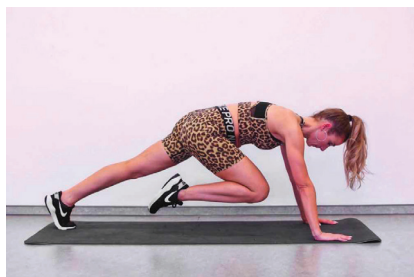
CHŮZE

4. TÝDEN

STŘEDA

PLANK S PŘITAŽENÍM KOLENE

20 VTEŘIN - 4-6 SÉRIÍ

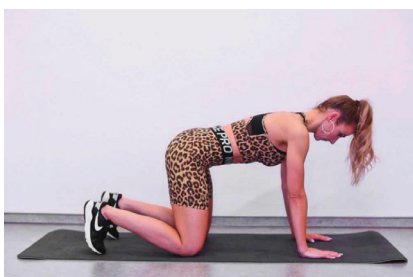


Pomalů - jednoduchá varianta 20 vteřin.

Běh - 20 vteřin 4 - 6 sérií. Důležité je mít opět, pevný střed těla, pevný zadeček - stabilizátory pohybu.

PES

20 OPAKOVÁNÍ - 4 SÉRIE



S výdechem pomaličku na 5 vteřin zvedáme kolena do úrovně ramen a zpět těsně nad podložku. Nepokládáme.

UBOČENÍ DO STRANY

20 OPAKOVÁNÍ



Boční plank s nataženou paží + s výdechem přecházíme z pravé stojné ruky na levou ruku a čelem vzad a zase zpátky (rotujeme) . Pevný střed těla.

PRKNO S NOHOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem ve vysokém planku zvedneme nohu vzhůru a následně přejdeme do nízkého planku a zpět do vysokého planku a opakuje- me unožení do dálky.

ŠIKMÉ PŘÍTAHY

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 3 SÉRIE



Nohy dáme co nejvíce do prava a s výdechem provedeme přitažení (ne švihem, ale přitahujeme s výdechem. Opakujeme na P a L stranu.

4. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE

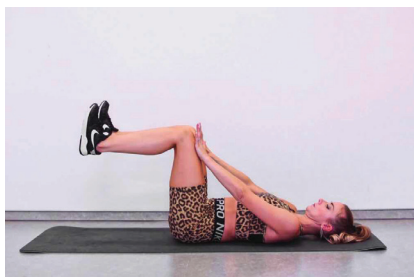
3x denně plank po 15ti vteřinách - 2 série

4. TÝDEN

PÁTEK

KOLENA A RUCE

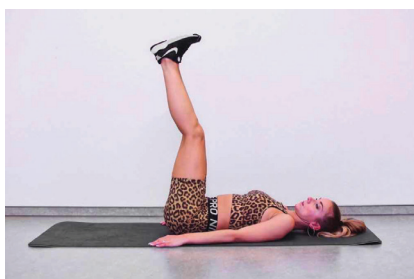
15 OPAKOVÁNÍ



Soustředíme se na techniku a pomalé provedení. S výdechem zatlačíme kolena do natažených dlaní a dlaně tlačíme proti kolenům. Bedra táhneme do polohy.

VYTAŽENÍ KE STROPU

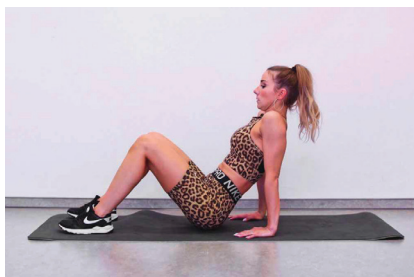
20 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Vytahujeme s výdechem zadeček ke stropu. Lopatky na podložce.
NAHOŘE VYDRŽÍME 3 vteřiny a pomalu vracíme zpět na podložku.

VYTAŽENÍ KE STROPU

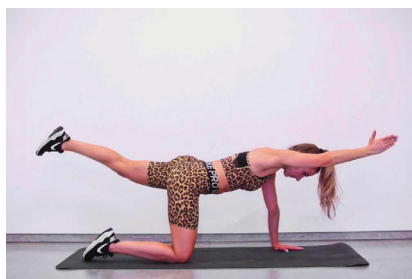
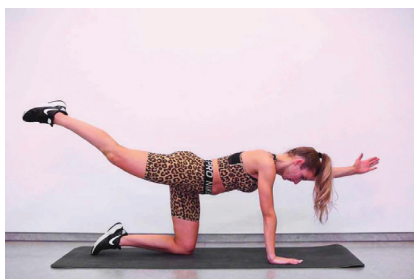
20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Pevný zadeček a břicho, s výdechem vytahujeme zadeček vrhůru + nahore podržíme 2 vteřiny a pomaličku vracíme.

PES

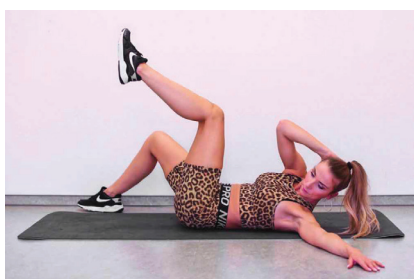
20-30 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Pevně na podložce dodržujeme postavení kloub naproti kloubu - kolena naproti pánve, ruka naproti ramene + rovná páteř + hlavu táhneme do dálky, pupek k páteři + pevné břicho - natáhneme protilehlé končetiny do dálky a s výdechem je v pozici natažení zvedáme vzhůru.

ŠIKMÉ PŘÍTAHY

20 OPAKOVÁNÍ P+L - 3 SÉRIE



S výdechem přitahujeme protilehlý loket ke kolenu s rovnou páteří a pevným břichem. Snažíme se mít zvednuté lopatky z podložky. Nezvedáme hlavu. Opakujeme na P a L stranu.

4. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE

4. TÝDEN

NEDĚLE

KRIS X KROS

20 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Přitahujeme protihlehlé končetiny. Lopatky se snažíme mít zvednuté z podložky. Cvik provádíme s výdechem.

BOČNÍ PLANK + KOLENO

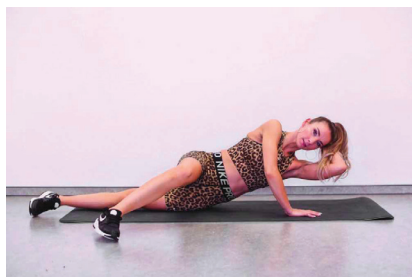
8 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



S výdechem vrchní koleno přitáhneme směrem k podložce a zpět. Stojná ruka pevná, druhá ruka může být klidně položená na podložce nebo za hlavou. Pevný střed a zadek.

BOČNÍ VÝTAH PŘES RUKU

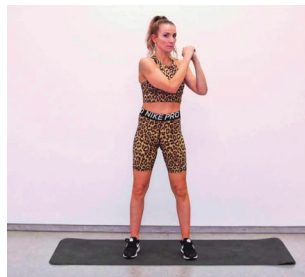
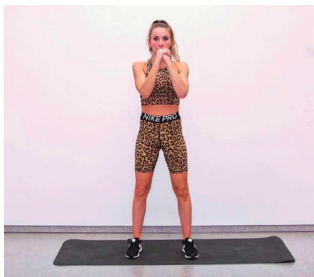
10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zapřeme přední ruku do podložky, schováme žebra, zapneme břicho a snažíme se vytáhnout přes ruku nahoru. Hlavu máme podloženou spodní rukou tak, abychom vždy viděli na loket.

ROTACE V HRUDNÍKU

2 MINUTY - 2-3 SÉRIE



Pupík táhneme k páteři + břicho pevné a pevný zadek. Pánev na místě. Rotaci provádíme doprava + doleva s výdechem.

ŽIDLIČKA VZHŮRU + DOZADU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Držíme se na rukou a zvedeme zadek nahoru tahem, následně přecházíme dolů a směrem dozadu, kde vydržíme vteřinu a opakujeme.

5. TÝDEN

PONDĚLÍ

ŠIKMÝ PŘÍTAH

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Nohy dáme co nejvíce doprava, s výdechem provedeme přitažení (ne-švihem, ale přitahujeme s výdechem).

PRKNO

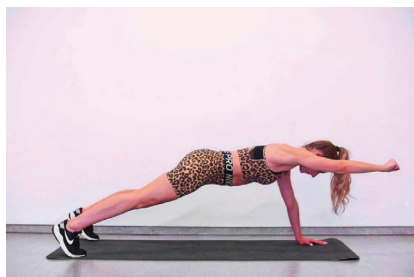
15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Přecházíme z vysokého prkna do psa.
Lehká varianta: přikročíme z VP pravou a následně levou nohu a zpět do VP.
Pokročilejší: přiskočíme do psa a zpět do prkna s pevným bříškem.

BOX VE VYSOKÉM PLANKU

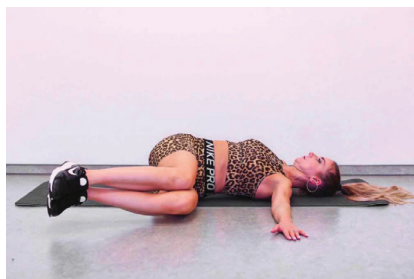
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Upažíme P a pak LK. Pupek táheme k páteři. Pevný zadeček. Provádíme pomalu vždy s výdechem.

ŽIDLE

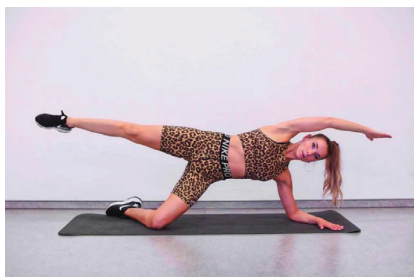
20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2 SÉRIE



Převádíme nohy pouze do pravé strany a s výdechem zpět na střed. Opakujeme to stejné 20x na levou stranu. 2 série. Bedra do podložky táhneme.

BOČNÍ PLANK

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Provádíme s výdechem - Nátahneme ruku a nohu co nejvíce do dálky. V této poloze provádíme malé dotažení (kmity) směrem vzhůru a táhneme ruku a nohu do dálky.

5. TÝDEN

ÚTERÝ



CHŮZE

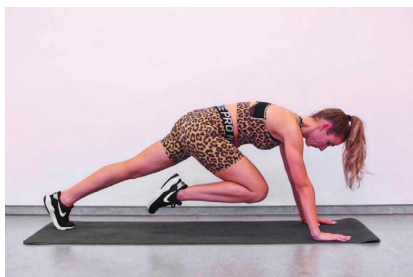
+ protáhni si celé tělo - 10 minut

5. TÝDEN

STŘEDA

PLANK S PŘITAŽENÍM KOLENE

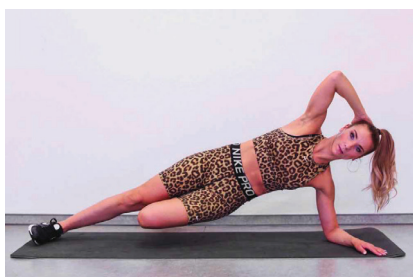
20 VTEŘIN - 4 SÉRIE



Pomalů - jednoduchá varianta 20 vteřin 2-3 série.
Běh - 20 vteřin 4 série. Důležité je mít opět, pevný střed těla, pevný zadeček - stabilizátory pohybu. Ruce vždy v úrovni, kloub naproti kloubu. Hlava do potažení, rovná záda. Provádíme vždy s výdechem přitažení kolene. Varianty můžete střídat - důležité ale je, do zátěže vždy **S VÝDECHEM**.

PLANK S KOLENEM

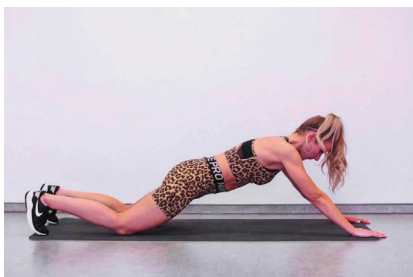
8 OPAKOVÁNÍ



V bočním planku buď držíme 15 vteřin a povolíme, nebo 8x přitáhneme spodní koleno k tomu vrchnímu a zpět.

NÍZKÝ PLANK NA KOLENOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



V nízkém planku na kolenou s pevným bříškem dáme ruce dál před sebe. Zapřeme se do rukou a zpevníme bříško a mírně podsadíme pánev tak, aby naše páteř byla pořád v rovině (ose). S výdechem se snažíme přejít na lokty a s dalším výdechem se zvednout na dlaně.

PRKNO S NOHOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem ve vysokém planku zvedneme nohu vzhůru a následně přejdeme do nízkého planku a zpět do vysokého planku a opakuje-
me unožení do dálky.

ŠIKMÉ PŘÍTAHY

10-15 OPAKOVÁNÍ P+L - 3 SÉRIE



Nohy dáme co nejvíce do prava s výdechem provedeme (rychlejší) přitažení protilehlého loktu a v přitažení (vajíčku) vydržíme 3 vteřiny + velmi pomalu vracíme zpět.

5. TÝDEN

ČTVRTEK



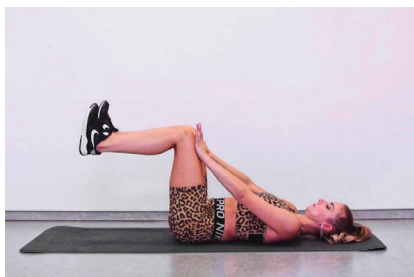
CHŮZE

5. TÝDEN

PÁTEK

KOLENA A RUCE

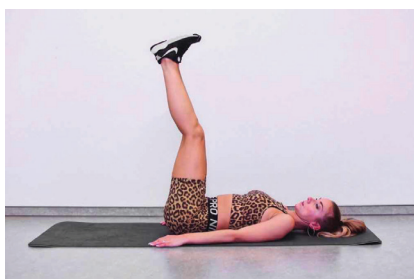
15 OPAKOVÁNÍ



Soustředíme se na techniku a pomalé provedení. S výdechem zatlačíme kolena do natažených dlaní a dlaně tlačíme proti kolenům. Bedra táhneme do polohy.

VYTAŽENÍ KE STROPU

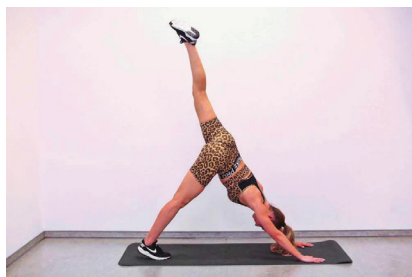
20 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Vytahujeme s výdechem zadeček ke stropu. Lopatky na podložce.
NAHOŘE VYDRŽÍME 3 vteřiny a pomalu vracíme zpět na podložku.

VYTAŽENÍ KE STROPU

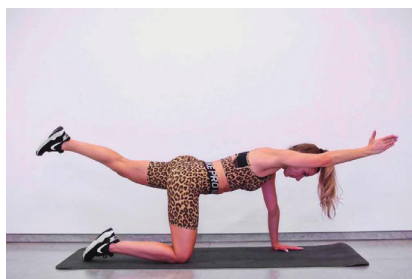
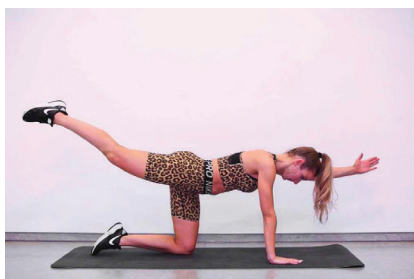
20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Pevný zadeček a břicho, s výdechem vytahujeme přes plank nohu vrhůru + nahoře podržíme 2 vteřiny a pomaličku vracíme zpět. Pokročilí mohou k planku přidat i klik.

PES

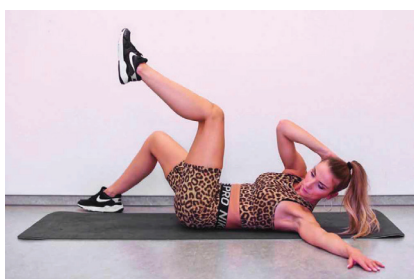
20-30 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Pevně na podložce dodržujeme postavení kloub naproti kloubu - kolena naproti pánve, ruka naproti ramene + rovná páteř + hlavu táhneme do dálky, pupek k páteři + pevné břicho - natáhneme protilehlé končetiny do dálky a s výdechem je v pozici natažení zvedáme vzhůru.

ŠIKMÉ PŘÍTAHY

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Přitáhneme koleno a loket k sobě a zpět nad podložku. Při druhém vytažení natáhneme nohu a ruku. Varianty střídáme.

5. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE

5. TÝDEN

NEDĚLE

KRIS X KROS

10 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



V uvedené pozici držíme 5 sekund a tlačíme loket proti kolenu a obráceně. Opakujeme na druhou stranu.

BOČNÍ PLANK + KOLENO

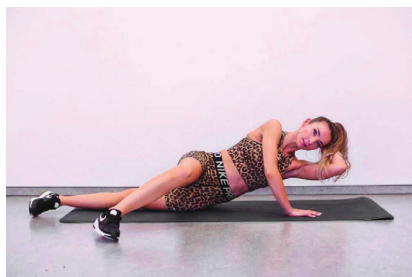
8 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



S výdechem vrchní koleno přitáhneme směrem k podložce a zpět. Stojná ruka pevná, druhá ruka může být klidně položená na podložce nebo za hlavou. Pevný střed a zadek.

BOČNÍ VÝTAH PŘES RUKU

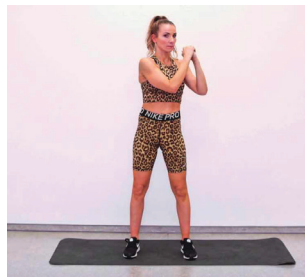
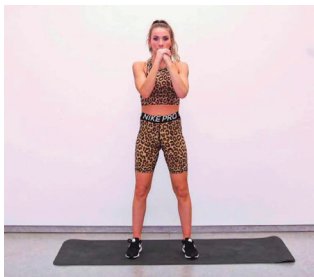
10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zapřeme přední ruku do podložky, schováme žebra, zapneme břicho a snažíme se vytáhnout přes ruku nahoru. Hlavu máme podloženou spodní rukou tak, abychom vždy viděli na loket.

ROTACE V HRUDNÍKU

3 MINUTY - 2-3 SÉRIE



Pupík táhneme k páteři + břicho pevné a pevný zadek. Pánev na místě. Rotaci provádíme doprava + doleva s výdechem.

ŽIDLIČKA VZHŮRU

20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



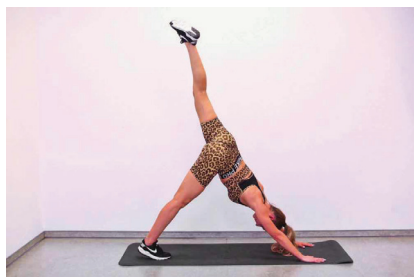
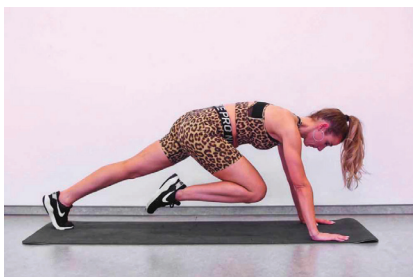
Držíme se na rukou a zvedeme zadek nahoru tahem následně přecházíme dolů + opakujeme.

6. TÝDEN

PONDĚLÍ

VÝTAH

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Nejprve pravá noha přitahujeme koleno v planku k loktu a následně se odtlačíme od dlaní a vytáhneme nohu ke stropu. Opakujeme 15x a nohy vystřídáme. Opakujeme ve 2 sériích.

PRKNO

10-15 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Přecházíme z nízkého prkna do vysokého prkna a následně zkusíme přitáhnout pravé a pak levé koleno.

KRIS X KROS

20 OPAKOVÁNÍ - 2-5 SÉRIÍ



Přitahujeme protilehlý loket ke kolenu. Lehká varianta s pokrčenýma nohama. Těžší varianta spodní nohu dopneme.

KNÍŽKA

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Lehčí varinta na kolenech. Těžší na malíkové hraně chodidla, pánev vzhůru a pevný zadeček. Rotujeme hrudník, loket k loktu a s výdechem. Pozor pánev na místě - otáčíme se pouze v hrudí části.

VYTAŽENÍ ZA NOHOU

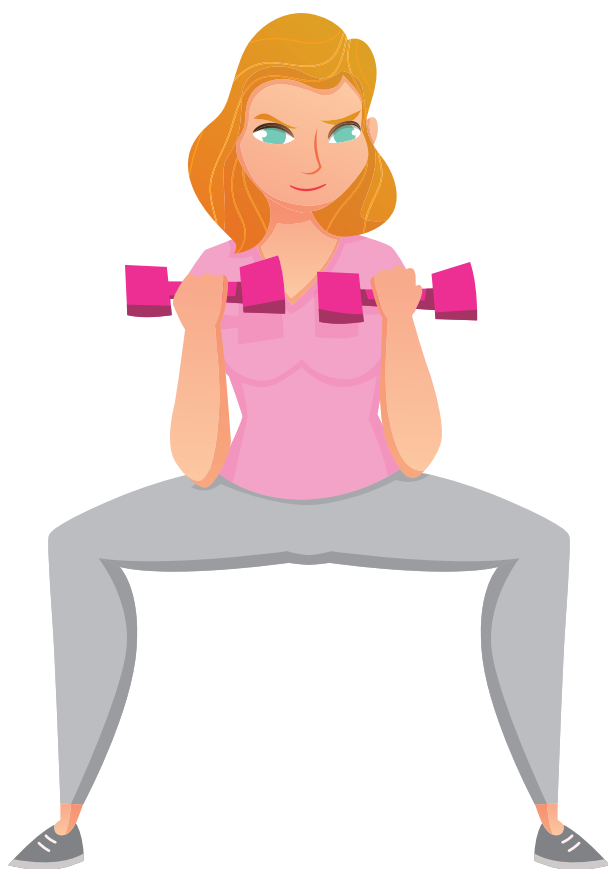
15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Přitahujeme s výdechem protilehlé končetiny. Nahoru vytahujeme zpět pomalu a brzdíme. Lehčí varianta - přitahujeme bez zvednutí hrudníku.

6. TÝDEN

ÚTERÝ



CHŮZE

+ 15 ANGLIČÁKŮ A 20 DŘEPŮ

6. TÝDEN

STŘEDA

PRKNO

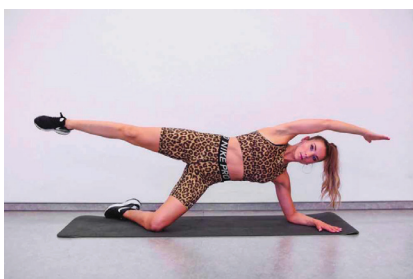
15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Přecházíme z vysokého prkna do psa.
Lehká varianta: přikročíme z VP pravou a následně levou nohu a zpět do VP.
Pokročilejší: Přiskočíme do psa a zpět do prkna s pevným bříškem.

BOČNÍ PLANK S PŘITAŽENÍM

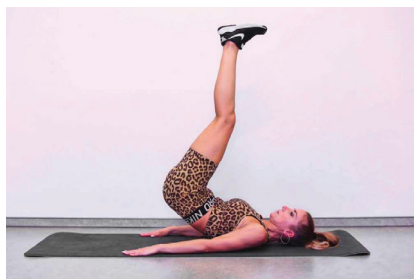
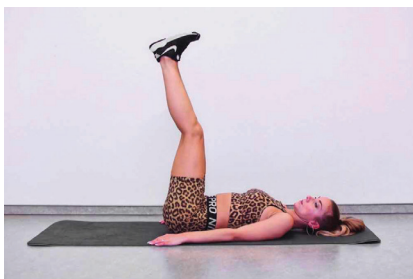
10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Provádíme s výdechem.
Nátahneme ruku a nohu co nejvíce do dálky + držíme 2 vteřiny a přidáme pohyb přitažení kolene k loktu s výdechem 10 x P+L starana.

VYTAŽENÍ KE STROPU

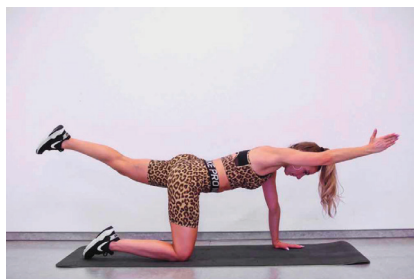
20 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Vytahujeme s výdechem zadeček ke stropu. Paty vytahujeme vzhůru - nahoře vydržíme 2 vteřiny a pomaličku pokládáme na podložku.

PES

20-30 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Pevně na podložce, dodržujeme postavení kloub naproti kloubu - hodně pevný zadeček. S vytažení nohy a ruky táhneme pupík k páteři. Natahujeme se jak na skřipci.

ŠIKMÝ PŘÍTAH

10-20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Nohy dáme co nejvíce do prava s výdechem provedeme (rychlejší) přitažení protilehlého loktu a v přitažení (vajíčku) vydržíme 3 vteřiny + velmi pomalu vracíme zpět.

6. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE

DOPORUČENÍ PRO POKROČILEJŠÍ

můžete si k chůzi přidat:

40x panák 2 – 3 série

plank 15 vteřin držíme 2-3 série

klik nebo běh v planku

6. TÝDEN

PÁTEK

ROTACE V HRUDNÍKU

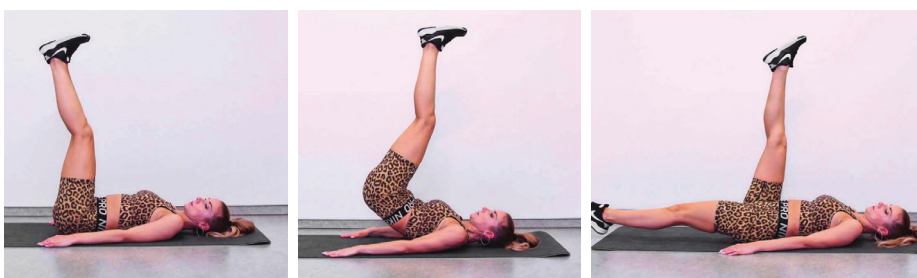
3 MINUTY



Pánev se nehýbe. Ruce před sebe spojíme a provádíme s výdechem rotaci doprava a následně doleva. Pupík tahneme k páteři.

VYTAŽENÍ KE STROPU

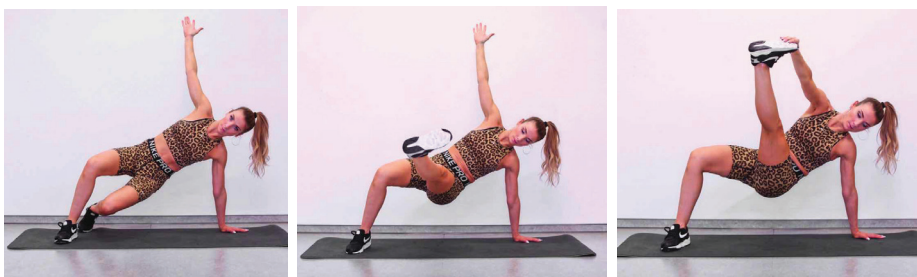
15-20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Vytahujeme s výdechem zadeček ke stropu a vracíme zpět pomaličku na podložku + následně provedeme vytažení nohy směrem dolů k podložce. Záda tlačíme do podložky včetně žeber.

PŘITAŽENÍ NOHY

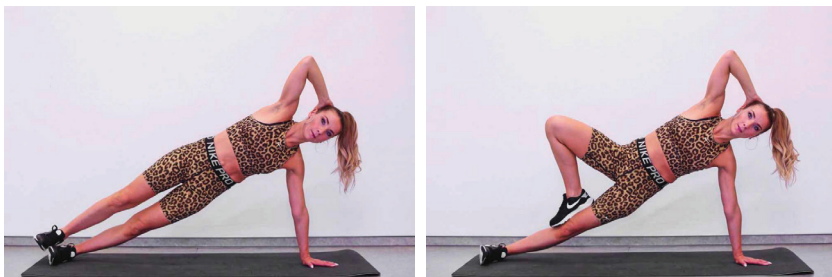
8-15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Na boku se držíme na rukou, pevný střed těla – snažíme se s výdechem zvednout nohu, nebo KOLENO SMĚREM NAHORU – můžete přitáhnout i ruku. Pevný zadeček a břicho. Následně opakujeme na druhou stranu.

BOČNÍ PLANK S PŘITAŽENÍM NOHY

8-15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Rovná záda, pupek k páteři, vytahujeme pánev nahoru (držíme), pánev se nehýbe a je na místě. Snažíme se přitáhnout s výdechem chodidlo vrchní nohy ke kolenu a zpět.

ŠIKMÉ PŘÍTAHY

15-20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem přitahujeme protilehlý loket ke kolenu s rovnou páteří a pevným břichem. Snažíme se mít zvednuté lopatky z podložky. Nezvedáme hlavu.

6. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE

+ 10-20 ANGLIČÁKŮ A 20 DŘEPŮ

6. TÝDEN

NEDĚLE

PLANK S ŠIKMÝM PŘITAŽENÍM KOLENE / BĚH

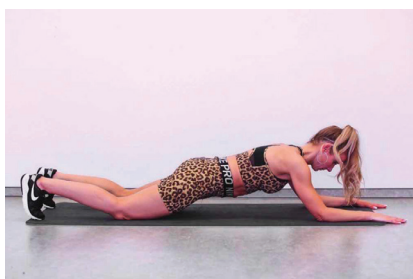
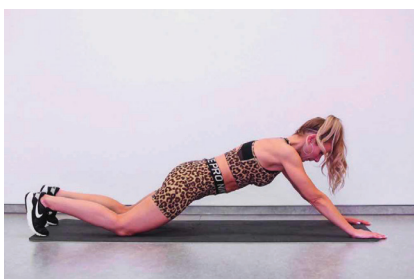
20 OPAKOVÁNÍ - 2-5 SÉRIÍ



S výdechem v planku přitahujeme koleno k prsu, pro těžší variantu zkusíme běh.

NÍZKÝ PLANK NA KOLENOU

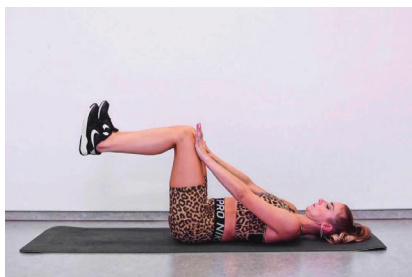
10-20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



V nízkém planku na kolenou s pevným bříškem dáme ruce dál před sebe. Zapřeme se do rukou, zpevníme bříško a mírně podsadíme pánev tak, aby naše páteř byla pořád v rovině / ose. S výdechem se snažíme přejít na lokty a s dalším výdechem se zvednou na dlaně.

KOLENA PROTI RUKÁM

10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



S výdechem tlačíme nohy proti rukám + záda a žebra současně táhneme do podložky. Rovná záda a páteř v prodloužení. Přitahování končetin provádíme vždy s hlubokým výdechem.

BOČNÍ VÝTAH PŘES RUKU

10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zapřeme přední ruku do podložky, schováme žebra, zatneme bříško a snažíme se vytáhnout přes ruku nahoru. Hlavu máme podloženou spodní rukou tak, abychom vždycky viděli na loket.

ANGLIČÁK BEZ VÝSKOKU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Lehká varianta: přejdeme s výdechem ze stoje, přes dřep do planku. Směrem dopředu viz odbrázek.

Těžká varianta: angličák s nebo bez výskoku ze stoje do dřepu a nohy vzad do planku.

7. TÝDEN

PONDĚLÍ

TAG + TAG

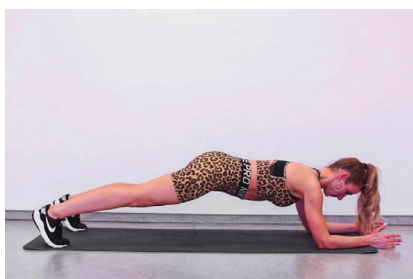
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem v planku zvedáme ruku a dotkneme se protilehlého ramene. Střídáme ruce.

PRKNO

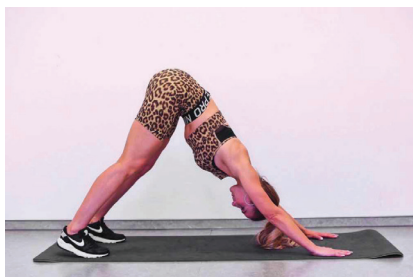
15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Vždy dodržujeme držení těla v pravidle KLOUB NAPROTI KLOUBU. Přecházíme z vysokého prkna do nízkého vždy s výdechem do nové pozice. Celé tělo máme pevné, střed těla / pupíku pevné, snažíme se mít rovná záda a vytahovat se do dálky za hlavou a za sedacíma kostma, současně se snažíme spodní žebra vtáhnout směrem k páteři.

STŘECHA

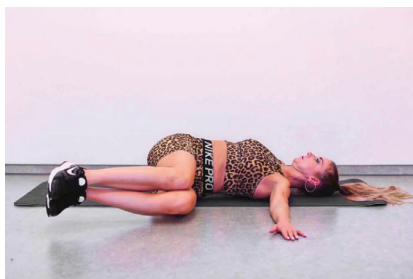
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Z prkna se zapřeme do dlaní a přejdeme do střechy. Opakujeme 20x s pevným bříškem.

ŽIDLE

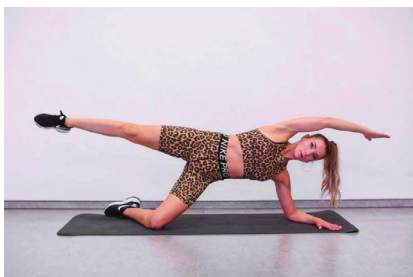
15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Pevný střed těla, páteř se snažíme tlačit směrem do podložky. Žebra jsou schovaná. POZOR - pokuste se mít nohy v pravém úhlu, pokud Vás ale táhnou záda, přitáhněte kolena více k prsům. Pohyb ze strany na stranu provádíme vždy s výdechem a pevným bříškem. Snažíme se pohyb provádět bříškem - né zády.

BOČNÍ PLANK

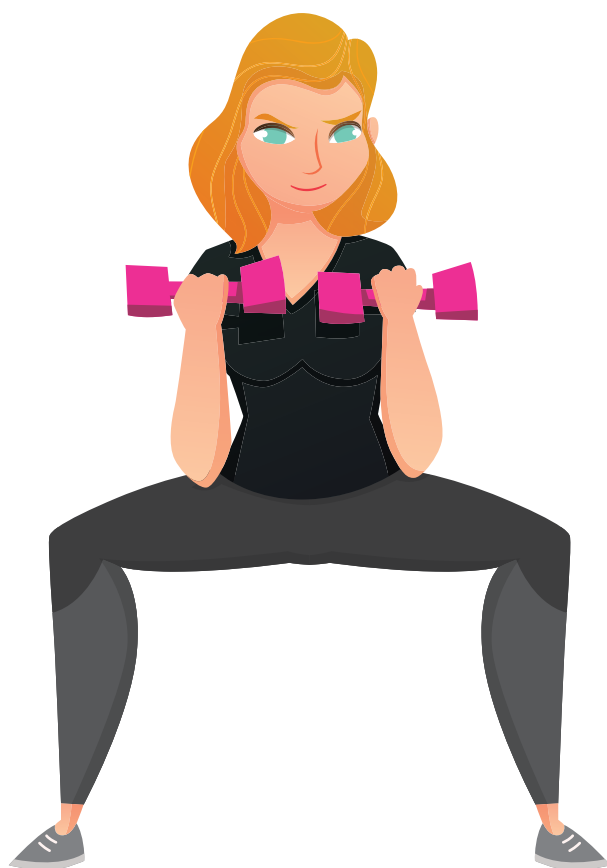
10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Provádíme s výdechem - Nátahneme ruku a nohu co nejvíce do dálky + držíme 10 vteřin a přidáme přitážení kolene k loktu s výdechem 10x P+L starana 2 série.

7. TÝDEN

ÚTERÝ



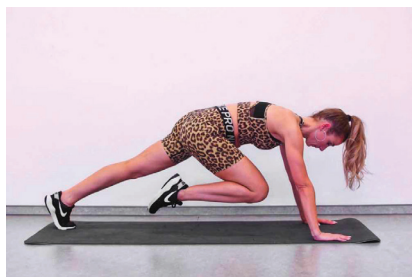
**CHŮZE
+ 10 ANGLIČÁKŮ A 20 DŘEPŮ**

7. TÝDEN

STŘEDA

PLANK S PŘITAŽENÍM KOLENE

20 VTEŘIN 2-3 SÉRIE NEBO 4-6 SÉRIÍ



Pomalů - jednoduchá varianta 20 vteřin 2-3 série.
Běh - 20 vteřin 4 - 6 sérií. Důležité je mít opět, pevný střed těla, pevný zadeček - stabilizátory pohybu. Ruce vždy v úrovni, kloub naproti kloubu. Hlava do potažení, rovná záda. Provádíme vždy s výdechem přitažení kolene. Varianty můžete střídat - důležité ale je, do zátěže vždy **S VÝDECHEM**.

NŮŽKY

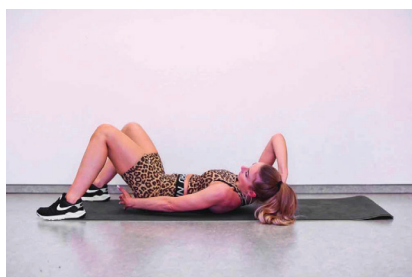
20 OPAKOVÁNÍ - 3-4 SÉRIE



2 varianty: **lehčí s lehem na zádech** (trpíte-li na záda, klidně si ruce dejte pod zadek).
Těžší varianta: zvedneme hlavu a ruce k nohám a s výdechem provádíme nůžky P + LK DOLŮ. Lopatky táhneme nahoru ke stropu, dýcháme pradielně.

UBOČENÍ DO STRANY

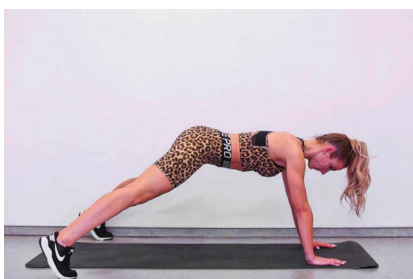
20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 20x 1/2



Na podložce s výdechem vytahujeme ruku pod zadeček směrem co nejvíce do dálky k druhé půlce zadečku a zpět. Pánev je na místě - nehýbe se. Páteř táheme na podložku včetně žeber na zádech a pod prsami. Do pohybu směrem pod sebe do dálky provádíme vždy s výdechem, pevným bříškem. Lopatky se snažíme mít zvednuté z podložky, ale nekrčit hlavu. Páteř by měla být pěkně vyrovnaná a hlavu při pohybu neustále vytahujeme do dálky.

PRKNO S NOHOU

20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem táhneme pupek k páteři a současně zvedneme nohu směrem do dálky a do úrovně pánve. Pevný zadeček.

ŠIKMÝ PŘÍTAH

10-20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Nohy dáme co nejvíce do prava a s výdechem provedeme přitažení (ne švihám, ale přitahujeme výdechem).

7. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE

DOPORUČENÍ PRO POKROČILEJŠÍ

můžete si k chůzi přidat:

40x panák 2 – 3 série

plank 15 vteřin držíme 2-3 série

klik nebo běh v planku

7. TÝDEN

PÁTEK

PLANK S BOČNÍM PŘÍTAHEM

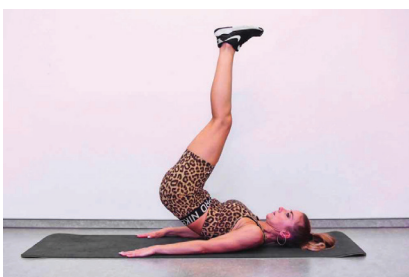
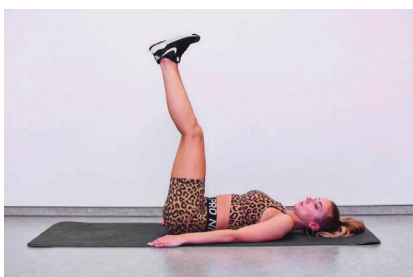
10-20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



V planku přitáhneme koleno k loktu. Opakujeme P+ L strana, nebo nejdříve pravá strana např: 8x a pak levá 8x.

VYTAŽENÍ KE STROPU

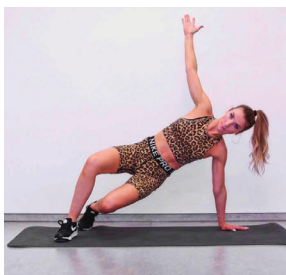
20 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Vytahujeme s výdechem zadeček ke stropu. Lopatky máme na podložce

PŘITAŽENÍ NOHY

8-15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Na boku se držíme na rukou , pevný střed těla – snažíme se s výdechem zvednou nohu, nebo KOLENO SMĚREM NAHORU – můžete přitáhnout i ruku. Pevný zadeček a břicho.

BOČNÍ PLANK S PŘITAŽENÍM LOKTU

8-15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Rovná záda, pupek k páteři, vytahujeme pánev nahoru (držíme), pánev se nehýbe a je na místě. Snažíme se přitáhnout s výdechem vrhní loket ke spodnímu. Po provedení cviku protáhneme a prodýcháme.

ŠIKMÉ PŘÍTAHY

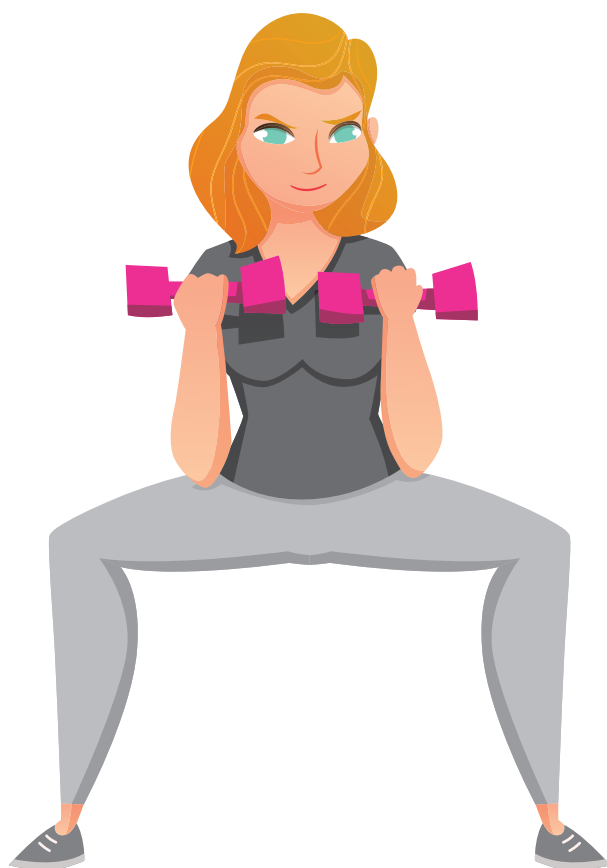
20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2 SÉRIE



S výdechem přitahujeme protilehlý loket ke kolenu s rovnou páteří a pevným bříškem. Snažíme se mít zvednuté lopatky z podložky. Nezvedáme hlavu. Opakujeme na P a L stranu.

7. TÝDEN

SOBOTA



**CHŮZE
+ 10-20 ANGLIČÁKŮ A 20 DŘEPŮ**

7. TÝDEN

NEDĚLE

KRIS X KROS

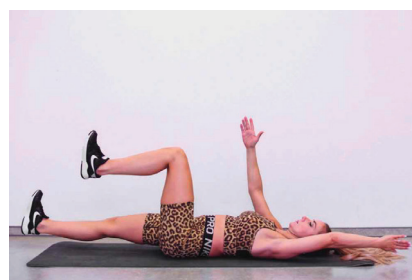
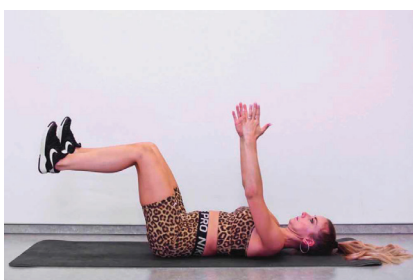
20 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Přitahujeme protihlehlé končetiny. Lopatky se snažíme mít zvednuté z podložky. Cvik provádíme s výdechem.

MIMINO

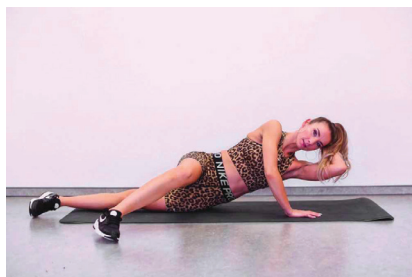
8 OPAKOVÁNÍ P+L



S výdechem provedeme natažení protilehlých končetin - současně pupek a bedra TÁHNEME směrem do podložky. Cvik provádíme velmi pomalu a vědomě.

BOČNÍ VÝTAH PŘES RUKU

10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zapřeme přední ruku do podložky, schováme žebra, zapneme břicho a snažíme se vytáhnout přes ruku nahoru. Hlavu máme podloženou spodní rukou tak, abychom vždycky viděli na loket.

ANGLIČÁK

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE

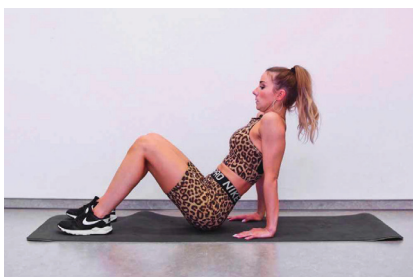


Lehká varianta: přejdeme s výdechem ze stoje, přes dřep do planku. Směrem dopředu viz odbrázek.

Těžká varianta: angličák s nebo bez výskoku ze stoje do dřepu a nohy vzad do planku.

ŽIDLIČKA DOZADU

8 OPAKOVÁNÍ



Držíme se na rukou a táheme zadeček dozadu vydržíme 5 vteřin a povolíme. Opakujeme 8x.