

DOMÁCÍ POSILOVNA PRO DOSPĚLÉ



Autoři: Mgr. Miroslav Zítka,
PaedDr. Ota Mojžíš, členové
komise všeobecné gymnastiky
MR ČASPV



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz



Domácí posilovna pro dospělé

Je vám něco mezi 35 a 60 lety a nemáte čas, možnost či chuť si několikrát týdně zajít procvičit své tělo do komerčního fitness centra, a přesto je vaším přáním nechat „zub času“ a současný sedavý způsob života příliš působit na své tělo? Pak je tato metodická příloha časopisu Pohyb je život určena právě vám.

Na internetu jsou stovky rad, jak zázračně a rychle zhubnout, jak přebudovat tukovou tkáň na svalovou či jak změnit morfologii našeho těla. Bohužel, žádná zázračná metoda neexistuje. I podle současných vědeckých poznatků je třeba prioritně upravit výživový režim a hlavně do našeho života zařadit přiměřenou a pravidelnou pohybovou aktivitu s cílem pozitivně ovlivnit svou tělesnou zdatnost. Na začátek základní doporučení, jak ovlivnit naši **TĚLESNOU ZDATNOST**:

10 tisíc kroků denně + „kondičně-kompenzační cvičení“ + racionální výživa.

V tomto článku se pokusíme dát návod na kondičně-kompenzační cvičení prováděná doma.

Často kladené otázky

„Odpovídá naše tělesná zdatnost doporučeným normám?“ – „Víme jak posoudit aktuální úroveň naší tělesné zdatnosti?“ „Víme, jaké cvičební programy jsou pro nás vhodné?“ „Je třeba vše konzultovat s lékařem?“

To jsou otázky, které si klade většina z nás. Zkusíme na některé odpovědět i tímto příspěvkem.

Konzultace s lékařem?

V každém případě ano.

Jaké jsou pro nás vhodné cvičební programy?

I tuto otázku doporučujeme konzultovat s odborníky (tělovýchovnými lékaři, absolventy vysokých škol s tělovýchovným zaměřením, vyškolenými instruktory, cvičiteli ČASPV).

Víme, jak posoudit aktuální úroveň své tělesné zdatnosti?

Doporučujeme obrátit se na odborníky (tělovýchovné lékaře, sportovně-diagnostická centra) NEBO si provést základní posouzení vlastní tělesné zdatnosti podle dále uvedeného.

HODNOCENÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI

Při hodnocení úrovně zdravotně orientované zdatnosti posuzujeme tři základní skupiny faktorů:

1. Strukturální - výška, hmotnost, složení těla
2. Funkční
 - a) flexibilita (pohyblivost v kloubně-svalových jednotkách)
 - b) svalová zdatnost (svalová síla a svalová vytrvalost)
 - c) aerobní zdatnost (kardiorespirační zdatnost)
3. Držení těla v základních posturálních polohách a kvalita základních pohybových stereotypů. *(O tomto faktoru - držení těla - se v našem článku nebudeme zmiňovat).*

Ad 1) Strukturální faktory

Základní informaci o jednom z faktorů, který ovlivňuje zdravotně orientovanou zdatnost, nám poskytne posouzení poměru mezi výškou a hmotností těla, resp. poměr mezi aktivní a pasivní tělesnou hmotou. Zvýšená kumulace tělesného tuku vytváří určitá zdravotní rizika - častější výskyt nemocí srdce a cév, infarkty a mozkové cévní příhody, hypertenzi, zvýšené opotřebení kloubních struktur a celou řadu dalších zdravotních rizik.

Existuje celá řada laboratorních vyšetření (metody podvodních testů, ultrazvuk, kaliperace aj.), které však v praxi lze obtížně aplikovat. Pro orientační posouzení složení našeho těla doporučujeme použít následující výpočty. **Index tělesné hmotnosti**, obvykle označovaný zkratkou **BMI** (*body mass index*), je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky:

hmotnost

BMI =

$\frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$

Do tohoto vzorečku se dosazuje hmotnost v kilogramech a výška v metrech.

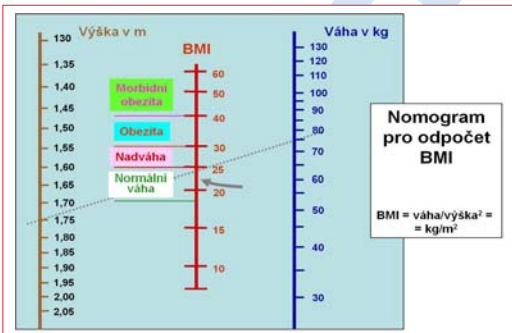
Slovní vyjádření indexu:

18,5 a méně	podváha
18,5-24,9	normální hmotnost
25,0-29,9	nadváha
30,0-34,9	středně vysoká obezita
35,0-39,9	vysoká obezita
40,0 a více	velmi vysoká obezita

Nomogram

Dalším doporučeným způsobem, jak ověřit optimální hmotnost svého těla, je využít přiloženého nomogramu. Tato metoda respektuje skutečnost, že s přibývajícím věkem se mění i optimální hmotnost.

Postup: Pravítkem spojte údaj věku na úsečce označené X1 s údajem tělesné výšky na úsečce označené X2. Doporučená hmotnost se objeví na průsečíku s úsečkou Y.



Ad 2) Funkční faktory

Flexibilita a její orientační posouzení

1. ZP: lež, pokrčmo - vzpažit

Pokud paže leží celou plochou na podložce - vše v pořádku. (foto 1)

Pokud jsou lokty oddáleny od podložky - je třeba se zaměřit na kloubně-svalovou jednotku ramenního kloubu (kloubně-mobilizační cvičení, protahování prsních svalů).



foto 1

2. ZP: lež - přednožit levou/pravou

Pokud je přednožená noha (musí být napnutá v kolenním kloubu a navíc „fajfka“ = dorzální flexe) v blízkém okolí vertikály - vše v pořádku. Pokud je však úhel mezi horizontálou a osou napjaté nohy výrazně menší - je třeba se zaměřit na protahování svalů na zadní straně nohy („hamstringy“). Vždy je třeba posoudit rozsah pohybu levé a pravé nohy. (foto 2)

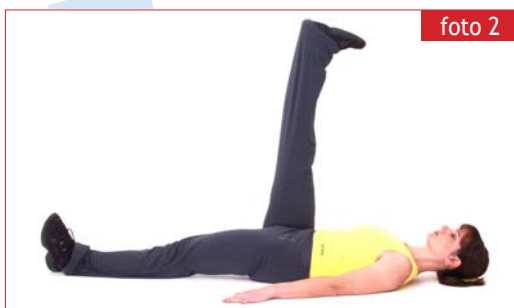


foto 2

3. ZP: sed roznožný (90 stupňů) - předklon

Pokud se lokty dotknou podložky (u žen) nebo jsou od podložky vzdáleny do 10 cm (u mužů) - můžeme se pochválit.

Pokud je rozsah pohybu menší (lokyty jsou více vzdáleny od podložky), pak bychom se měli zaměřit na procvičování „hamstringů“ a také osového systému (páteřního spojení + svaly a vazy) ve smyslu flexe. (foto 3)

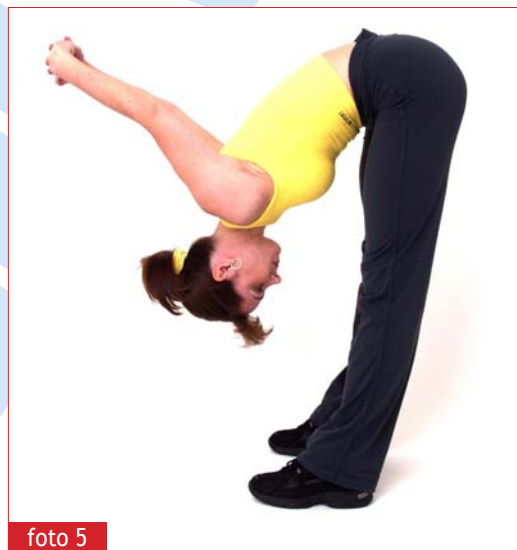
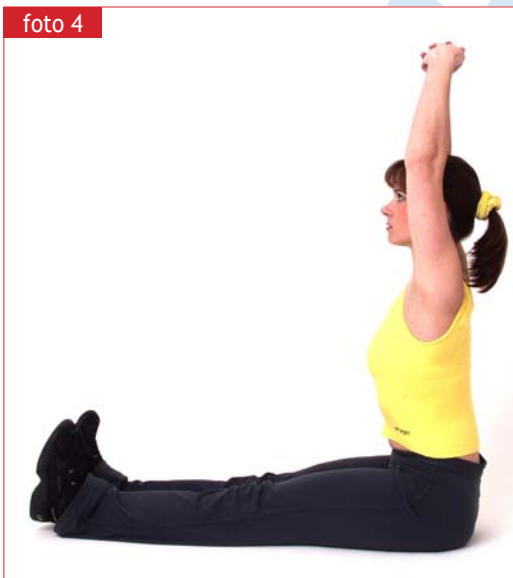
4. ZP: sed - vzpažit

Propněte nohy, udělejte „fajfky“ (paty by se měly zvednout od podložky) - vzpažte a vydržte minimálně 10 sec.

Pokud je úhel mezi pažemi a trupem přímý, osa trupu je ve vertikále a pánev není sklopena vpřed ani vzad - pak je vše v pořádku.



Pokud ne - je třeba se zaměřit jednak na protahování „hamstringů“ a svalů pletence ramenního a také na posilování zádočných svalů. (foto 4)



Svalová zdatnost a její orientační posouzení

5. ZP: úzký stoj rozkročný, spojit ruce za zády - hluboký předklon, zapažit povýš. (foto 5)
 Hodnotíme (pro hodnocení je nutná druhá osoba):
 - a) Úhel „alfa“ mezi vertikálou a osou nadloktí.
 Úhel by měl být u žen cca 40 - 50 stupňů, u mužů cca 20 - 30 stupňů.
 - b) Úhel „beta“ mezi osou stehna a spojnicí kyčle - rameno.
 Úhel by měl být menší než 90 stupňů.
 - c) Úhel „gamma“ mezi osou paže a spojnicí rameno - kyčle.
 Úhel by měl být větší než 90 stupňů.
6. ZP: úzký stoj rozkročný, skrčit upažmo poníž - otočení trupu vlevo/vpravo

1. ZP: sed na židli - opakované vztyky a sedy na jedné noze
 Pokud se muž zvedne 8x a více na levé (pravé) noze, žena nad 6 opakování - pak můžeme hodnotit zdatnost extenzorů svalstva stehna jako odpovídající doporučeným normám.
2. ZP: vzpor ležmo - opakované kliky (muži)
 Pokud muž udělá 8 a více kliků (bez prohnutí v zádech) - pak je jeho svalová zdatnost paží, pletence ramenního a osového systému v pořádku.
3. ZP: vzpor klečmo - opakované kliky (ženy)
 Pokud žena udělá 8 a více kliků - pak je její svalová zdatnost paží a pletence ramenního v normě.

4. ZP: leh pokrčmo, dlaně nad kolena (nedotýkat se) - výdrž

Pokud v této poloze vydržíte 60 sec., pak je svalová zdatnost vašeho břišního lisu na dobré úrovni.

5. ZP: leh, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl - přednožit dolů

Pokud udržíte nohy v úrovni cca 45 stupňů od horizontály po dobu minimálně 30 sec. bez prohnutí v bedrech a bez výraznějšího „chvění“ - pak je svalová zdatnost břišního lisu na dobré úrovni.

6. ZP: sed na židli - přednos skrčmo ve vzporu
Pokud v této poloze vydržíte minimálně 30 sec., pak je svalový řetězec (depresory ramen, extenzory paží, břišní lis, flexory kyčelního kloubu) na dobré úrovni.

7. ZP: svis na hrazdičce - shyb (muži)
Pokud máte možnost, pak si otestujte svalovou zdatnost flexorů paží a svalstva trupu (široký zádový, prsní svaly apod.).

Muž, který dokáže udělat nad 6 shybů (svis = natažené paže, shyb = brada je nad úrovní hrazdičky) - může být spokojen.

8. ZP: shyb na hrazdičce - výdrž ve shybu (ženy)
Pokud žena vydrží ve shybu nad 20 sec. - může být v tomto ohledu spokojena.

Aerobní zdatnost a její orientační posouzení

Vzhledem k hlavnímu tématu tohoto článku se o aerobní (kardiovaskulární) zdatnosti nebudeme zmiňovat.

Základní vybavení „domácí posilovny“

- koberec (případně podlaha + karimatka)
- plovoucí podlaha (linoleum) + kluzné podložky (silné ponožky, prachovka, „zámecké pantofle“ apod.)
- židle bez područek
- pracovní deska kuchyňské linky nebo pevný kuchyňský stůl
- zeď nebo pevné (neprosklené) dveře
- hrazdička (mezi rámem dveří)
- gymnastické stálky

Doporučené vybavení

- žebřina (ceny od 2 200 Kč)
- závěsná hrazdička na žebřiny (ceny od 2.000 Kč)
- gumový expander /thera band (ceny od 110 Kč)
- overball (ceny od 100 Kč)
- gymball (ceny od 200 Kč)
- jednoruční činky nakládací (ceny od 300 Kč - 5 kg)

Typy cvičení (podle převažujícího fyziologického účinku) které je vhodné zařadit do cvičebního programu, pokud chceme ovlivnit naši tělesnou zdatnost (fitness):

- KLOUBNĚ-MOBILIZAČNÍ („UVOLŇOVACÍ“)
- PROTAHOVACÍ
- RELAXAČNÍ
- DECHOVÁ
- POSILOVACÍ

POSILOVÁNÍ - obecné zásady

- respektovat biologický nebo alespoň kalendářní věk
- posilování musí vždy předcházet dokonalé rozcvičení
- volit všestranná a pestrá cvičení, která rovnoměrně zatěžují celý pohybový aparát
- upřednostňovat posilování svalů, které se podílejí na tzv. svalovém korzetu páteře
- kombinovat obecnou silovou přípravu s cíleně zaměřeným posilováním (kompenzační posilování)
- posilovat převážně s hmotností vlastního těla
- volit cvičení, která nepřetěžují páteřní spojení
- upřednostnit dynamická a vedená cvičení
- při cvičení je třeba dýchat co nejpřirozeněji, nezadržovat dech
- po silové přípravě musí následovat protahovací, relaxační a dechová cvičení

Zásady při sestavování posilovacího programu

1. Výběr a technika cviků závisí na:

- zdravotním stavu cvičence
- věku

- somatotypu
- dosavadních pohybových zkušenostech
- stavu hybného systému.

Vybíráme cviky pro svalové skupiny tak, aby posilování vedlo k proporcionálnímu a souměrnému rozvoji těla.

2. Počet opakování cviků v sérii se řídí očekávaným účinkem

- vysoký počet opakování (15-20 a více) zvyšuje svalovou vytrvalost
- střední počet opakování (6-12) vede k hypertrofii a mírnému zvýšení síly

V kondičním posilování dospělých se doporučuje:

- pro svaly horních končetin a trupu 8-12 opakování v sérii
- pro svaly dolních končetin 12-20 opakování v sérii
- pro svaly břišního lisu nad 20 opakování v sérii
- při cvičení na redukci tuku 20-30 opakování v jedné sérii.

3. Počet sérií

Začátečníci začínají posilovací program jednou, maximálně dvěma sériemi konkrétního cviku. Po 4-6 týdnech posilovacího tréninku mohou přidat i třetí sérii.

Pozn.: série je ucelený blok opakování cviku, který je oddělen od předcházejícího i následujícího odpočinkem (přestávkou).

4. Velikost zátěže

Smyslem není zvedat co největší zátěže, ale vhodnou kombinací velikosti zátěže, počtem opakování i počtem sérií přispět k záměrnému ovlivnění svalové zdatnosti pro konkrétní vytčené cíle (tvarování těla, hypertrofie svalů, zpevnění těla, redukce podkožních tukových zásob, zvýšení svalové vytrvalosti apod.). Zátěž by měla být taková, aby poslední 2-3 opakování v sérii byla prováděna na hranici únavy.

5. Délka přestávek mezi sériemi a zotavení

Smyslem přestávky je umožnit částečnou regeneraci (pokud je přestávka příliš krátká, není organismus schopen zajistit odplavení metabolitů, je-li naopak příliš dlouhá, sval vychladne a zvyšuje se možnost poranění). Posilovací trénink střední intenzity vyžaduje nejméně 1-2 minuty odpočinku

mezi sériemi, kdy SF klesne pod 120 tepů (orientačně).

ZÁSOBNÍK POSILOVACÍCH CVIKŮ (PODLE POUŽITÉHO VYBAVENÍ)

Koberec

Posilování svalstva paží, pletence ramenního a trupu

- kliky ze vzporu ležmo/klečmo (ženy, začátečníci) v různých variantách postavení rukou (pozn.: pro „odlehčení“ zápěstí je výhodné využít gymnastické stálky)
 - prsty vpřed, „tricepsové kliky“
 - ruce podál, prsty vně „prsni kliky“
 - prsty dovnitř, prsty se téměř dotýkají
 - jedna ruka více vpředu, druhá vzadu
 - kliky s tlesknutím apod.
- kliky ve vzporu vzadu ležmo
- ze vzporu ležmo
 - ručkování vpřed, vzad, stranou
 - odrazem nohama: vzpor dřepmo a zpět, vzpor ležmo roznožný a zpět

Posilování břišního svalstva

(více viz Pohyb je život, březen 2012)

- sedy - lehy v různých variantách
- z lehu skrčit přednožmo - leh zvednout pánev

Posilování zádových svalů

(více viz Pohyb je život, březen 2013) např.:

- „turecký sed“ - náklony trupu vpřed
- z lehu pokrčmo - nadzvednout pánev
- z lehu na břicho - nadzvednout trup (příp. s úklony, rotací apod.)

Posilování hýžd'ových svalů, např.:

- v sedu izometrická kontrakce
- v lehu na břicho zanožování L/P/oběma
- ve vzporu klečmo zanožování L/P

Posilování svalů dolních končetin, např.

- výpady vpřed/vzad/stranou
- podřepy

Posilování svalů a vazů klenby nožní

- chůze po patách/špičkách/vnější straně chodidel/vnitřní straně chodidel
- „píďalky“ (posuny vpřed pomocí prstů u nohy)

- pomocí prstů nohou - zvedání kapesníků/tužky/ubrousku apod.

Podlaha + kluzné podložky

Připomínáme, že ČASPV vydala písemný materiál „Koberečky“ (Metodická příloha časopisu *Pohyb je život*, 2002), kde je zpracována desítka cviků. Naše domácí cvičení je variantou konceptu FLOWIN („proklouzej“ se ke štíhlé a pevné postavě), které nabízí komerční fitness centra.

Posilování svalstva paží, pletence ramenního a trupu (břišní lis)

- vzpor ležmo - opakované posuny nohou vpřed a vzad (na nohou kluzné podložky)
 - střídavě pravou/levou
 - obounož
- podpor ležmo na předloktích - opakované posuny nohou do roznožení a snožení
- vzpor klečmo - posuny rukou (pod rukama kluzné podložky)
 - vpřed a vzad
 - stranou
 - střídavě levá/pravá

Posilování svalstva trupu (záda)

- leh na zádech - opakovaně skrčit nohy a nadzvednout pánev
 - střídonož
 - obounož

Posilování svalstva dolních končetin

- ve stoji - „klouzavá chůze“ na místě
- ze stoje - výpady (sklouznutím)
 - vpřed
 - vzad
 - stranou
 - diagonálně vpřed

Židle

Posilování paží, pletence ramenního a trupu

- ze sedu - vzpor (váha těla jen na rukách = přednos skrčmo ve vzporu)
- ze sedu roznožného (na rohu židle) - přednos roznožmo vně, nohy skrčené
- kliky ze vzporu ležmo (ruce na sedáku) - různé postavení rukou
- kliky ze vzporu vzadu ležmo vysazeně (ruce na sedáku)

- kliky ze vzporu ležmo (nohy na sedáku, ruce na podlaze)
- kliky ze vzporu vzadu ležmo pokrčmo, ruce na sedáku

Posilování svalstva trupu

- v sedu náklony trupu vpřed (ruce v připažení, na ramenou nebo ve vzpažení)
- v sedu „jízda na kole“ (v mírném náklonu vzad)
- v sedu zvedání obou nohou skrčmo apod.

Posilování svalů dolních končetin

- vztyky a sedy na obou nohách (chodidla paralelně na šíři pánve)
 - v připažení
 - ve vzpažení
 - se zavřenýma očima (opatrně u starších cvičenců, lépe se záchranou druhého)
- vztyky a sedy na jedné noze
- v sedu na židli - dopnout L/P/obě (izometrická kontrakce do 6 sec.)
- výstup na židli (jedno chodidlo na sedáku)

Pracovní deska/stůl

Posilování paží, pletence ramenního a trupu

- kliky ve vzporu ležmo (ruce na desce stolu), ruce v různém postavení
- kliky s tlesknutím
- kliky na jedné ruce (nohy jsou blíž stolu)
- kliky ve vzporu vzadu stojmo (zády k desce stolu)
- vzpor na desce stolu - výdrž
- přednos skrčmo ve vzporu

Posilování svalů dolních končetin

- výpony na L/P/na obou (stojíme čelně ke stolu, ruce na desce stolu)
- podřepy ve stoji spojném/stoji rozkročném (stojíme čelně ke stolu, ruce na desce stolu)
- podřepy na L/P - druhá noha v přednožení dolů (stojíme bokem ke stolu, jednou rukou se držíme stolu, podřepy provádíme na vzdálenější noze od stolu)

Zed'/pevné dveře

Posilování paží, pletence ramenního a trupu

- kliky ze vzporu stojmo (obtížnost měníme vzdáleností chodidel od dveří/zdi a postavením rukou na opoře)

- „trojoporák“ - kliky na jedné ruce (různé postavení ruky i trupu)
- „prkýnko“ - stoj zády ke dveřím, chodidla na jednu stopu od dveří, opíráme se jen hlavou
- stoj na rukou (jen pro vyspělejší a mladší)
- kliky ve stoji na rukou (jen pro dobře trénované a mladší)

Posilování svalů dolních končetin

- „lyžařský postoj“ oporou zády o zeď/dveře (podřep na plných chodidlech, při kterém je úhel mezi osou trupu a stehna i osou stehna a bérce 90 stupňů)
- podřepy a vztyky (záda i hlava stále opřeny o dveře, chodidla nohou jsou od dveří ve vzdálenosti minimálně jedné stopy)



Hrazdička

Posilování paží, pletence ramenního a trupu

- výdrž ve shybu nadhmatem/podhmatem/dvojhmatem
 - brada nad hrazdičkou
 - čelo u hrazdičky
- ze svisu stojmo odrazem nohou shyb nadhmatem/podhmatem/dvojhmatem
- shyby nadhmatem/podhmatem/dvojhmatem
 - úzkým hmatem
 - širokým hmatem
- rozfázované
- různou rychlostí pohybu
- shyby ze svisu ležmo (hrazdička cca 100 - 120 cm od země)

Posilování flexorů kyčelních kloubů + břišního lisu

- ve svisu skrčit přednožmo
- ve svisu skrčit přednožmo vzhůru
- ve svisu skrčit přednožmo vlevo - svis - skrčit přednožmo vpravo - svis
- ve svisu skrčit přednožmo - přednos ve svisu - svis (bez výdrže v přednosu)

Gymnastické stálky

- ve vzporu ležmo přenášení váhy z jedné paže na druhou
- ze vzporu ležmo ručkování do vzporu stojmo a zpět
- ve vzporu ležmo ručkování vlevo, vpravo
- ve vzporu ležmo zanožit levou/pravou

- ve vzporu ležmo zanožit levou, vzpažit pravou a opačně
- vzpor dřepmo - odrazem vzpor ležmo - odrazem vzpor dřepmo
- kliky ve vzporu klečmo
- kliky ve vzporu ležmo (různé postavení rukou - prsty vpřed, dovnitř, zevnitř...)
- ve vzporu skrčit přednožmo vzhůru
- ze vzporu ležmo odrazem přešvih skrčmo do vzporu ležmo vřadu vysazeně
- vzpor vřadu ležmo - vzpor vřadu ležmo vysazeně (s krátkou výdrží v krajních polohách)
- přednos ve vzporu (snožmo, roznožmo)
- z přednosu ve vzporu průvlek do vzporu stojmo
- váha oporem o lokty apod.

PŘÍKLADY CVIČEBNÍCH PROGRAMŮ

Příklad číslo 1 - pro začátečníky (ženy i muži)
(koberec, podlaha, židle, hrazdička)

ROZCVIČENÍ

1. ZP: úzký stoj rozkročný - „úderý otevřenou dlaní“ (kloubně mobilizační cvičení pro pátevní spojení a klouby paží)
2. ZP: úzký stoj rozkročný, zapažit - předpažením vzpažit a zpět (procvičení pletence ramenního)
3. ZP: úzký stoj rozkročný - „ramenní gymnastika“ (systém kloubně mobilizačních cvičení pro ramenní klouby)

4. ZP: široký podřep rozkročný, ruce v bok - kroužení trupem vlevo/vpravo (procvičení bederní páteře)
5. ZP: stoj na levé - „twist“ pravou/levou nohou (kloubně mobilizační cvičení kyčelního kloubu)
6. ZP: stoj na levé/pravé - „kývání“ pravou/levou vpřed a vzad se stále se zvětšujícím rozsahem pohybu (procvičení kyčelních kloubů)
7. ZP: stoj rozkročný levou vpřed - „klouzavá chůze“ na místě (Flowin)

HLAVNÍ ČÁST - POSILOVACÍ CVIKY

8. ZP: sed na židli - opakované vztyky a sedy na obou nohách (posilování svalstva nohou)
9. ZP: sed na židli - přednos skrčmo ve vzporu (posilování depresorů ramen + flexorů kyčle + břišní lis)
10. ZP: leh na břicho - hrudní záklon (posilování vzpřimovačů páteře)
11. ZP: vzpor ležmo roznožný - vzpor ležmo vysazeně na plných chodidlech (posilování pletence ramenního a paží, protažení svalstva na zadní straně nohou)
12. ZP: leh skrčit přednožmo - opakované zvedání pánve (posilování břišního svalstva)
13. ZP: vzpor ležmo - vzpor ležmo prohnuté, mírný záklon hlavy (protahování svalů na přední straně trupu)
14. ZP: svis stojmo - odrazem nohama opakované shyby (posilování svalstva paží a trupu)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST (protahovací, kloubně-mobilizační a dechová cvičení)

15. ZP: leh - „krokodýlí cviky“ (procvičení rotátorů trupu)
16. ZP: úzký stoj rozkročný - jeden až dva dechové cviky ze sestavy „osm cviků brokátu“

Příklad číslo 2 - pro začátečníky (ženy i muži)
(koberec, podlaha, stůl, židle, hrazdička)

ROZCVIČENÍ

1. ZP: leh, vzpažit - protažení levé paže a pravé nohy a opačně
2. ZP: leh pokrčmo - položit nohy vlevo a otočit hlavu vpravo
3. ZP: sed skrčmo - „kolébky vzad a vpřed“
4. ZP: leh skrčit přednožmo levou/pravou - dopnutí levé/pravé nohy (přednožit levou/pravou = Lassequova zkouška)

HLAVNÍ ČÁST - POSILOVACÍ CVIKY

5. ZP: vzpor ležmo - opakované posuny nohou vpřed a vzad střídnož (Flowin)
6. ZP: leh na zádech - opakovaně skrčit nohy a zvednout pánev a zpět (Flowin)
7. ZP: vzpor klečmo - zanožit levou/pravou, vzpažit pravou/levou
8. ZP: vzpor ležmo (ruce na stole) - kliky
9. ZP: jedna noha na sedáku židle - „výstupy“ (foto 7a, 7b)
10. ZP: sed na židli - vzpor (= přednos skrčmo ve vzporu) (foto 8)
11. ZP: svis stojmo - shyb (střídáme nadhmat, podhmat, dvojhmat) (foto 9)
12. ZP: sed na židli, vzpažit - náklony trupu vpřed (foto 10)
13. ZP: svis na hrazdičce - skrčit přednožmo (foto 11)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

14. ZP: stoj zády ke stěně, chodidla na jednu stopu od stěny - pomalé otáčení trupu vlevo a vpravo
15. ZP: stoj spojný, spojit dlaně před tělem - „císařský cvik“ (viz semináře ČASPV)

Příklad číslo 3 - pro začátečníky a mírně pokročilé (koberec, gymnastické stálky, hrazda)

ROZCVIČENÍ

1. ZP: stoj - lifting na místě
2. ZP: stoj rozkročný, ruce v bok - úklony trupu vlevo/ vpravo
3. ZP: stoj rozkročný - kroužení hlavy, předklony a mírné záklony hlavy, otáčení hlavy
4. ZP: stoj spojný - rotace trupu („přenášení míče“, otáčení trupu apod.)
5. ZP: mírný podřep na L/P - druhou nohou provádíme rytmicky skrčení a dopnutí (rozcvičení kolenního kloubu a procvičení svalů stehen)

HLAVNÍ ČÁST - POSILOVACÍ CVIKY

1. ZP: stoj - „výpady vpřed“, střídavě levou a pravou
2. ZP: podřep stojmo na stálkách - ručkování do vzporu stojmo a zpět - opakovaně
3. ZP: leh skrčmo ruce v týl - sed skrčmo - leh skrčmo („sedy - lehy“)
4. ZP: vzpor klečmo, ruce na stálkách - kliky ve vzporu klečmo

10. ZP: shyb stojmo úchopem rukama za hrazdu - výdrž ve shybu (nadhmatem i podhmatem)
11. ZP: vzpor ležmo ruce na stálkách - upažit le- vou, pravou - opakovaně
12. ZP: na nízké hrazdě (výška 110cm) shyby ve svi- su ležmo (foto 12a, 12b)
13. ZP: vzpor ležmo, ruce na stálkách - kliky ve vzporu ležmo (foto 13a, 13b)

ZÁVŘEČNÁ ČÁST

- (protahovací, mobilizační a dechová cvičení)
13. protažení - leh vzpažit a protáhnout břišní sval- stvo
 14. dechová cvičení v lehu (dechová vlna = postup- ný nádech do břicha – hrudníku)
 15. „kolébky“ na zádech (masáž páteře)

Příklad číslo 4 - pro mírně pokročilé (gymnastické stálky, židle, hrazdička)

ROZCVIČENÍ (zahřátí, protažení, kloubně mobili- zační cvičení) - minimálně 10 minut

HLAVNÍ ČÁST - POSILOVACÍ CVIKY

1. ZP: vzpor dřepmo (ruce na stálkách) - odrazem nohama klik roznožný) a zpět (foto 14a, 14b)
2. ZP: vzpor ležmo (ruce na stálkách) - zanožit L (P), vzpažit P (L) - (foto 15)
3. ZP: sed na židli, vzpažit - vztyk (na obou nohách)
4. ZP: sed na židli, vzpažit - náklon vpřed, skrčit připažmo, dlaně vně (foto 16)
5. ZP: svis na hrazdičce - shyby (střídáme nadhma- tem - podhmatem - dvojhmatem)



foto 7a



foto 7b

6. ZP: shyb na hrazdičce - skrčit přednožmo vzhůru (foto 17)
7. ZP: vzpor ležmo (ruce na stálkách) - kliky
8. ZP: vzpor vzadu ležmo (ruce na stálkách) - přednožit L (P) (foto 18a, 18b)
9. ZP: sed na židli - vztyk na jedné noze (L/P)
10. ZP: sed na židli - přednos ve vzporu

ZÁVŘEČNÁ ČÁST

(protahovací, relaxační a dechové cvičení)

11. protažení svalstva nohou, trupu, pletence ramenního a paží
12. dechové cvičení ve vzporu klečmo - s výdechem ohnout páteř (vyhrbit), s nádechem zpět
13. relaxační cvičení (izometrie + uvolnění) v lehu na zádech
14. ve stoji - korekce optimálního držení těla (postavte se zády ke stěně, srovnejte se, s úsměvem povolte nadbytečné napětí svalů a v této poloze chvílku vydržte)

Nezapomeňme:

**JSME TO, CO JÍME, CO PIJEME a JAK SE STARÁME
O HYBNÝ SYSTÉM.**



foto 9



foto 8



foto 10



foto 11



foto 12a



foto 13a



foto 14a



foto 13b



foto 14b



foto 12b



foto 16



foto 15



foto 17

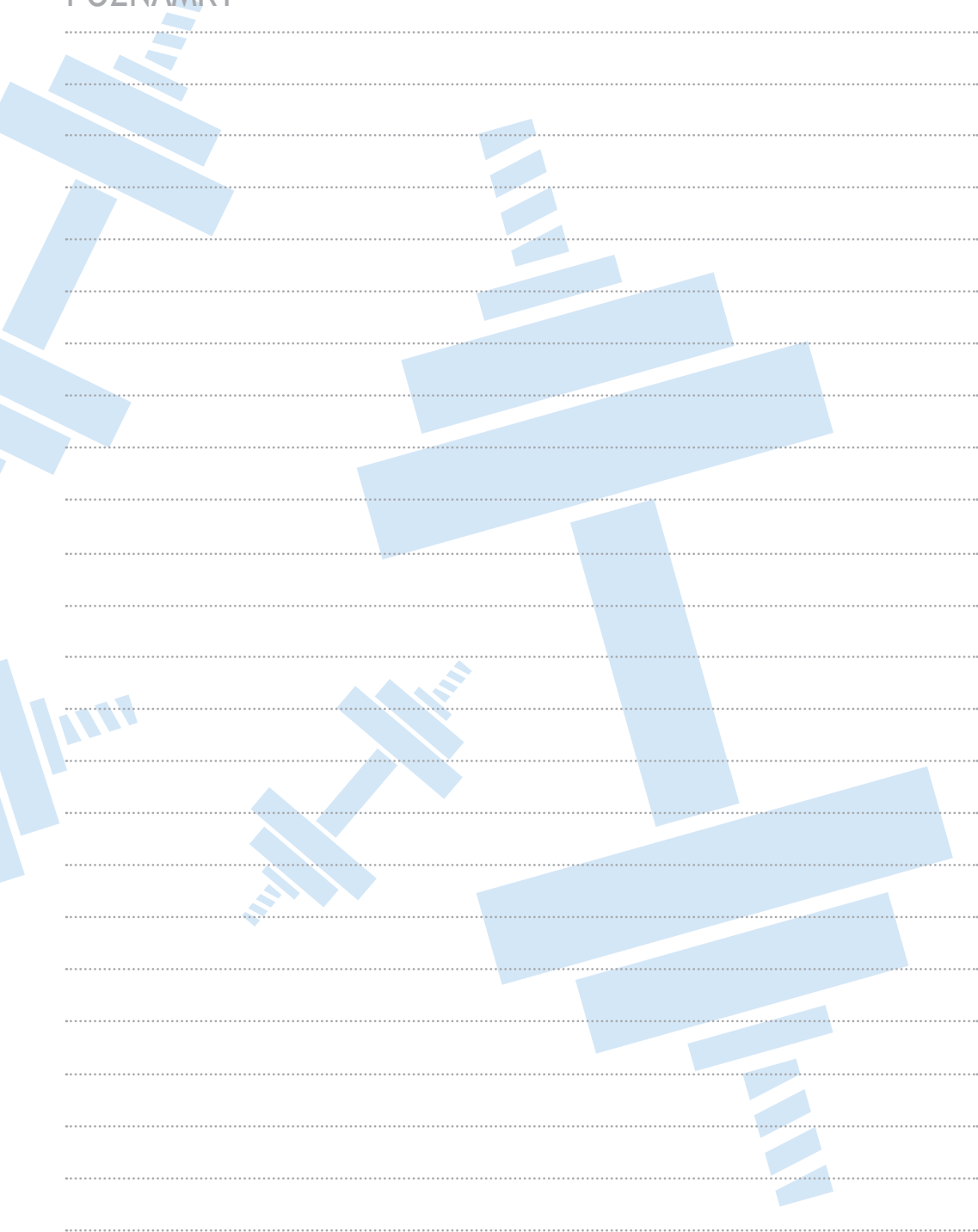


foto 18a



foto 18b

POZNÁMKY



The page features a series of horizontal dotted lines for writing. The background is decorated with several light blue geometric shapes, including rectangles and trapezoids, some of which are tilted at various angles. There are also small blue shapes resembling stylized flags or banners scattered throughout the page.

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

MODERNÍ



Špičkově vybavené přístroji
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.

Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5

tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304

e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz