

GYMSTICK

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.



ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

www.caspv.cz



Gymstick

Gymstick je název pro přenosné víceúčelové flexibilní cvičební náčiní, se kterým můžeme kombinovat různé druhy kondičního tréninku a má mnohostranné využití. Gymstick Original (Obr. 1) mohou používat všechny věkové kategorie od dětí až po dospělé a seniory. Je určen ke kondičnímu cvičení ve fitness, sportovnímu tréninku, k zdravotnímu cvičení, rehabilitačnímu cvičení, ale i k domácímu cvičení.



(Obr. 1)



(Obr. 2)

CHARAKTERISTIKA A POPIS NÁŘADÍ

Gymstick je sklolaminátová, 130 cm dlouhá tyč, opatřená měkkou vypořstovanou rukojetí a dvěma 75 cm dlouhými gumovými pásy (Tubingy) zakončenými smyčkou k snadnému uchopení, které se spojovacím mechanismem uchytí na koncích tyče. V případě opotřebení nebo poškození lze gumový Tubing snadno vyměnit za nový. Je dodáván v ochranném přenosném obalu s CD, uloženém v barevně rozlišeném kartonu (Obr. 2).

Posilovací tyče Gymstick Original jsou rozděleny barevně podle síly odporu gumových pásů do pěti variant na zelenou, modrou, černou, stříbrnou a zlatou. Vpravo uvedená tabulka (Obr. 3) ukazuje, pro jak zdatného jedince je ta která barva vhodná.

Světle zelená

Určen pro rehabilitaci a cvičení pro začátečníky a starší dospělé. Odpor - 1 až 10 kg.

Světle modrá

Určen pro juniorské sportovce, muže i ženy, kteří chtějí začít cvičit. Odpor - 1 až 15 kg.

Strong Black

Určen pro zdatné muže a ženy, sportovce. Odpor - 1 až 20 kg.

Extra Strong Silver

Určen pro velmi zdatné muže a sportovce, pro osobní trénink. Odpor - 1 až 20 kg.

Super Strong Gold

Určen pro sportovce. Odpor - 1 až 20 kg.

PŘÍPRAVA A POUŽITÍ NÁČINÍ

Příprava náčiní Gymstick Original před začátkem cvičení je jednoduchá. Gumové pásy musí být připojeny ke každému z konců pružné tyče. V textilní části pod úchytem je vytvořená malá smyčka, která se musí navléknout na gumové

zátky na koncích tyče na doraz, aby nedošlo ke sklouznutí. Během prvního navlékání, mohou být smyčky těsné. V případě, že jsou smyčky připojeny správně, gumové pásy volně visí a směřují stejným směrem (Obr. 4 - 6).



Obr. 4 Smyčka



Obr. 5 Navlékání smyčky



Obr. 6 Správné navlečení

Většina cviků s Gymstickem Original se provádí s jedním nebo oběma poutky navlečenými přes obuv (Obr. 7 - 8). Je třeba provléct poutko úchyty až na střed chodidla a přesvědčit se, že nemůže dojít ke sklouznutí.



Obr. 7 Navlečení poutka na chodidlo



Obr. 8 Obě poutka na chodidlo

Účinnost cvičení lze zvýšit i zvýšením odporu gumových pásů a to tak, že namotáme (narolujeme) pásy, na tyč ve směru hodinových ručiček. Odpor náčiní se dá nastavit poměrně rychle i při provádění cvičení. Plynulé překonávání odporu umožňuje efektivnější provádění cvičení. Je třeba dbát zvýšené opatrnosti při návratu gumových pásů do výchozí polohy, neovíjet pásy kolem rukojeti a nenatahovat je na čtyřnásobek jejich původní délky. Po ukončení cvičení Gymstickem Original ukládat do ochranného sáčku, aby byl chráněn před poškozením.

Gymstick Original se používá k procvičení celého těla, nebo pouze určitého svalu či svalových skupin. Cvičení jsou zaměřena na rozvoj převážně motorických schopností, zejména

síly, vytrvalosti a koordinace. V praxi to znamená posilování všech problémových partií se zaměřením na břicho, záda, hýždě a stehna, zvyšování funkční zdatnosti, flexibility, provádění rehabilitačních cvičení, nácviku správného držení těla a posilování hlubokého stabilizačního systému. Při cvičení se vychází ze základních jednoduchých poloh, ve kterých je fixováno správné postavení jednotlivých segmentů těla, a překonáváním odporu gumových pásů v průběhu vykonávání opakovaného pohybu (min 10x) jsou kladeny zvýšené nároky na konkrétní zatěžované svaly i na zachování stabilní pozice. Jednotlivá cvičení se provádějí plynule vedenými pohyby. Pomocí gymsticku se pracuje se svaly do hloubky zábavnou a účinnou formou, v libovolném směru i libovolné poloze těla a jeho částí.

ZÁSObNÍK CVIKŮ

Zásobník je sestaven z fotografií zaznamenávající provedení cvičebních poloh u jednotlivých cviků. Začínáme cviky na **protažení** celého těla s využitím statického i dynamického strečinku. Ve statických polohách doporučujeme zachovat **výdrž minimálně 10 - 20 sekund**. U každého z cviků, které vyžadují dynamické vykonávání pohybu, doporučujeme provádět minimálně **8 opakování**.

Jednotlivé cviky jsou rozřazeny do skupin podle následujícího členění:

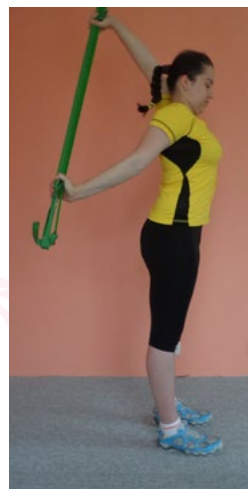
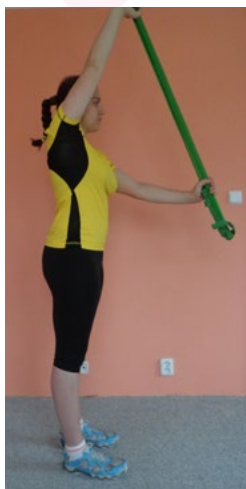
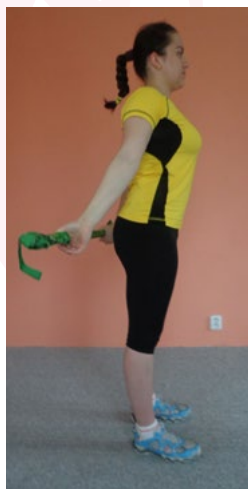
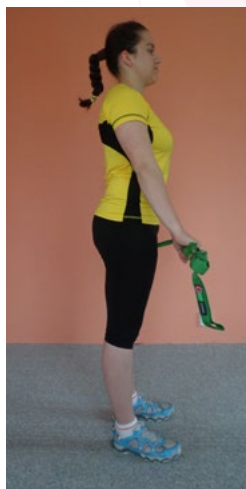
- podle poloh, ve kterých se provádějí (ve stoji, kleku, sedu, lehu),
- podle fyziologického účinku (protažení, posílení),
- podle zátěže (jeden úchyt na jedné noze, oba úchyty na jedné noze).

U jednotlivých cvičebních tvarů je popsána výchozí poloha (základní postavení) a průběh správného provedení pohybu.

Pro zvýšení atraktivnosti cvičení lze cviky různě obměňovat, kombinovat a spojovat do vazeb.

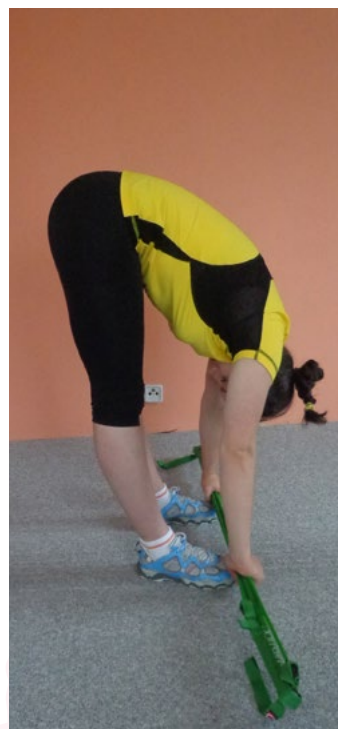
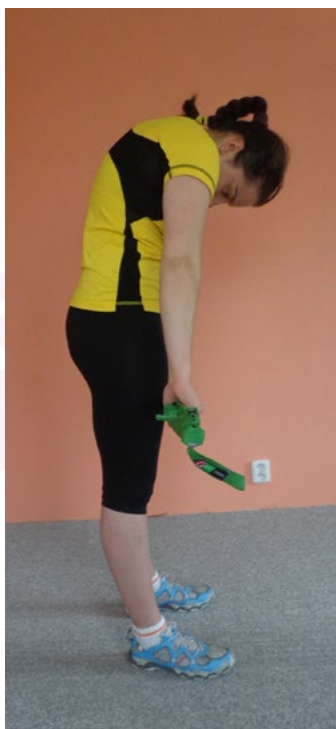
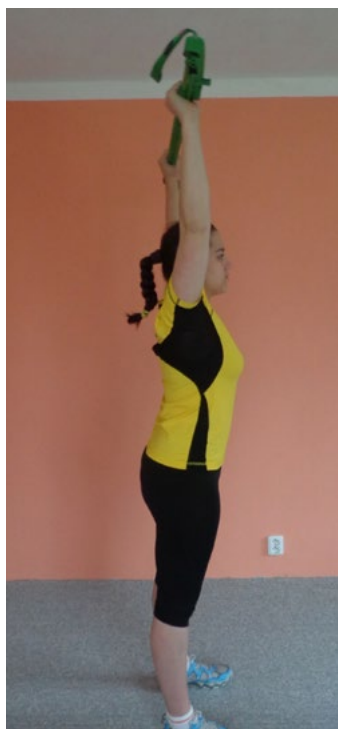


ROZCVIČENÍ

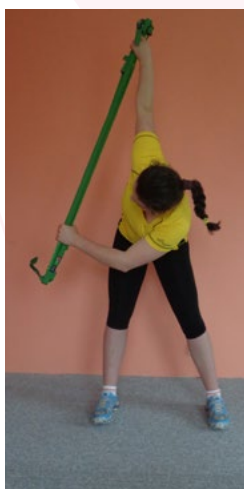
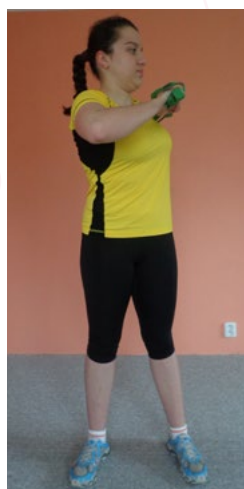
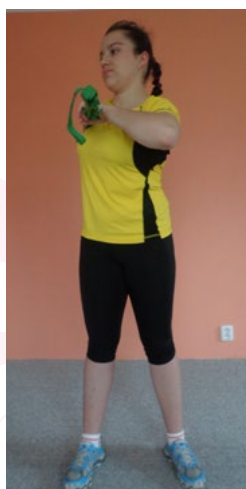


1 gymstick uchopit oběma rukama před tělem, úzký stoj rozkročný - bočné oblouky vzad soupaž a zpět

2 úzký stoj rozkročný - bočné oblouky vzad střidmouč a zpět

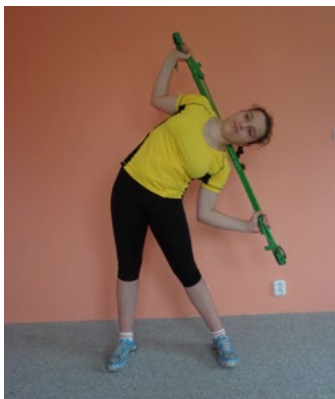


3 úzký stoj rozkročný vzpažit - postupně ohnutý předklon, hřbety rukou se dotknou špiček

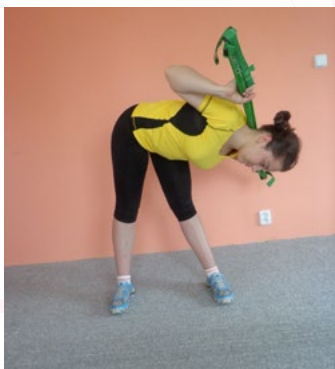


4 úzký stoj rozkročný, zpevněný trup - střídavě zapažovat (pravou / levou) přes upažení a předpažení

5 úzký stoj rozkročný, předklon - střídavě otáčet trup zprava do leva, paže kopírují pohyb trupu až do zapažení



6 gymstick na ramena, úzký stoj rozkročný - úklony vpravo/ vlevo



7 gymstick na ramena, úzký stoj rozkročný - rovné předklony k pravé / levé noze

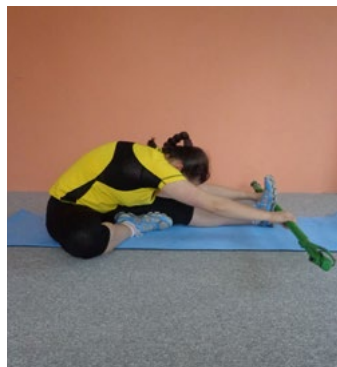


8 gymstick svisle postavit na zem a uchopit oběma rukama pod horním koncem, stoj rozkročný - hluboký rovný až mírně prohnutý předklon

9 gymstick svisle postavit na zem a uchopit oběma rukama pod horním koncem - široký podřep úložný pravou / levou - vysadit a pánev tlačit k podlaze



10 gymstick svisle postavit na zem, uchopit jednou rukou pod horním koncem - stoj na pravé, skrčit levou vzad a uchopit za špičku - rovný předklon a opačně



11 sed skrčmo pravou / levou, chodidlo opřít o vnitřní stranu stehna napjaté končetiny - hluboký ohnutý předklon, gymstick navléct na chodidlo napjaté končetiny



12 sed - hluboký ohnutý předklon, hlava na kolena, gymstick navléct na chodidla,

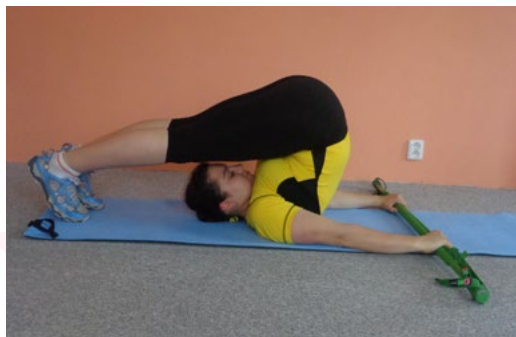
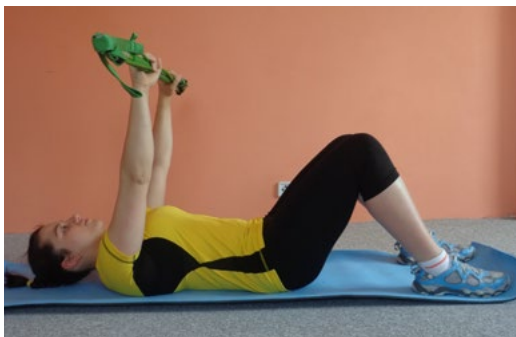


13 široký sed roznožný, vzpažit - rovný předklon, případně leh na břicho,



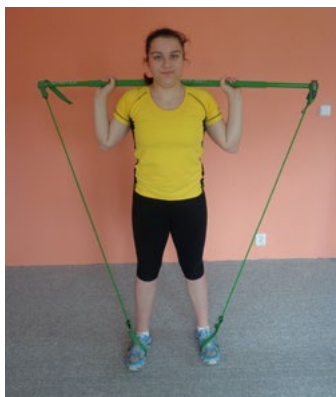
14 sed roznožný - otočit trup vpravo/ vlevo - klik



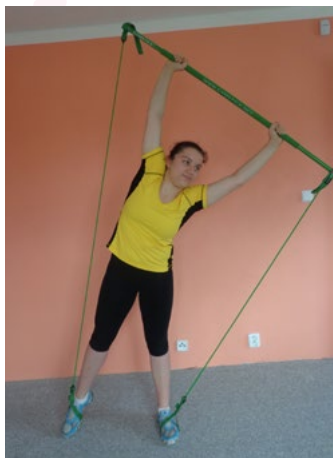
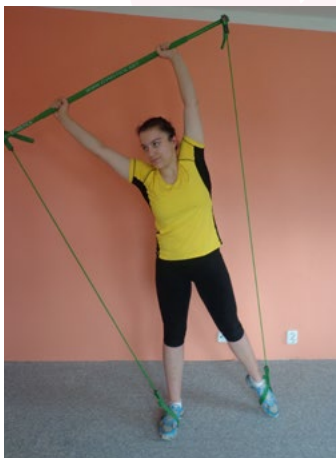


15 leh pokrčmo, předpažit - provléct nohy pod gymstickem - připažit, leh vznesmo, nohy se dotknou podlahy

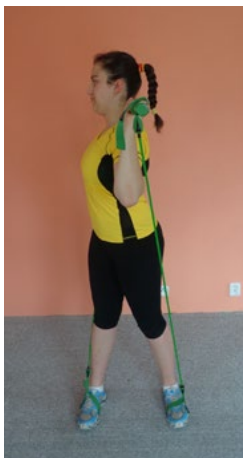
CVIČENÍ VE STOJI - zaměřená na trup



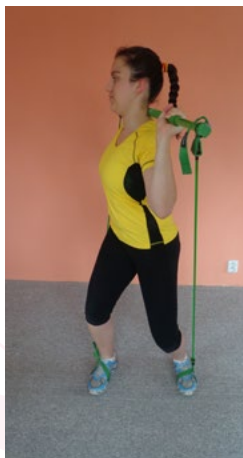
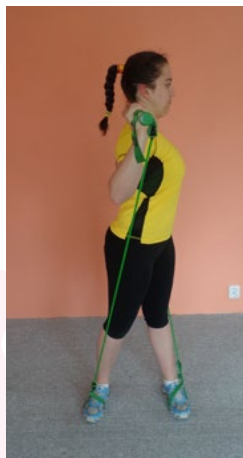
16 úzký stoj rozkročný, gymstick na ramenou, poutka navlečená na chodidla - rovný předklon a zpět



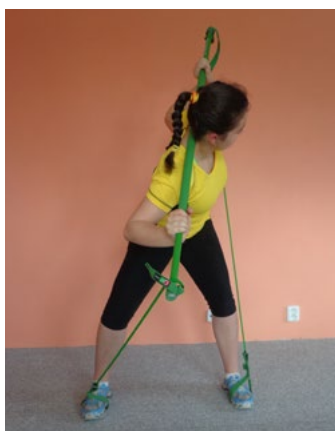
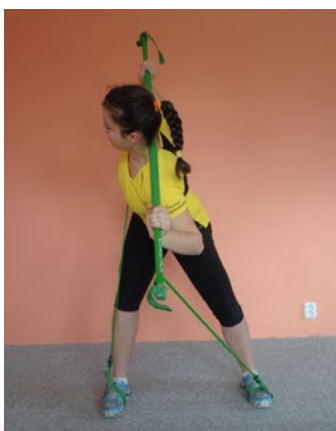
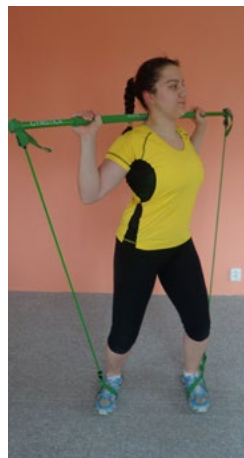
17 úzký stoj rozkročný, vzpažit - úklon vpravo / vlevo levá/ pravá noha na výpon



18 úzký stoj rozkročný - otočit trup i pánev
vpravo / vlevo



19 mírný podřep rozkročný - otočit pouze trup
vpravo / vlevo

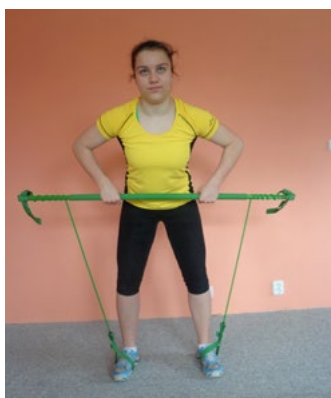
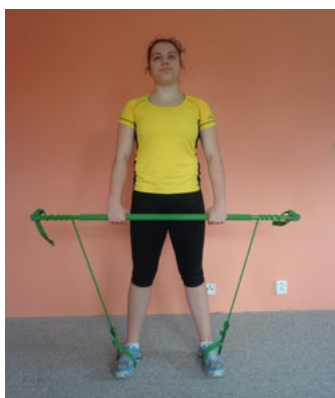


20 mírný podřep rozkročný,
rovný předklon - otáčet trup
vpravo / vlevo

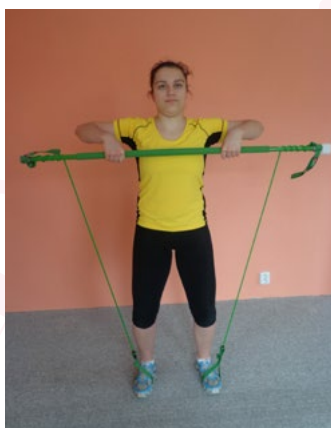
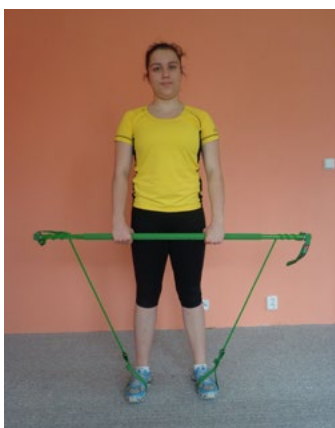


21 podřep rozkročný, váha na
pravé / levé noze, otočit trup
vpravo / vlevo, upažit vzad
pravou / levou - přenést váhu
na levou / pravou nohu, otočit
trup vlevo / vpravo, pravá /
levá předpažit povýš

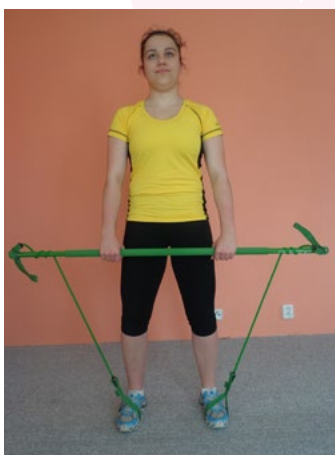
CVIČENÍ VE STOJI - zaměřená na horní končetiny



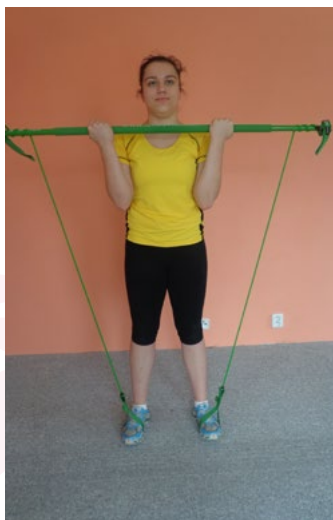
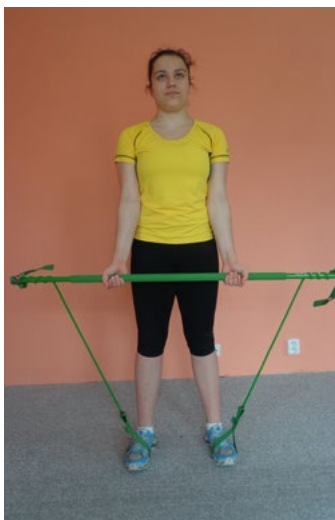
22 úzký stoj rozkročný, uchopit gymstick nadhmatem před tělem - přitáhnout do výše pasu



23 úzký stoj rozkročný, uchopit gymstick nadhmatem před tělem - přitáhnout do výše prsou



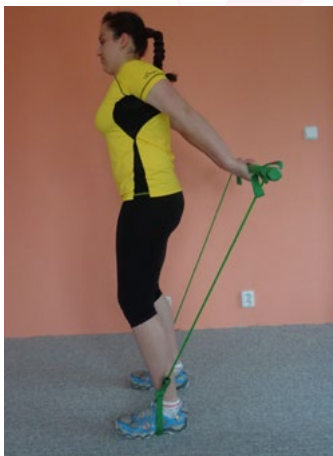
24 úzký stoj rozkročný, uchopit gymstick nadhmatem před tělem - přitáhnout nad ramena



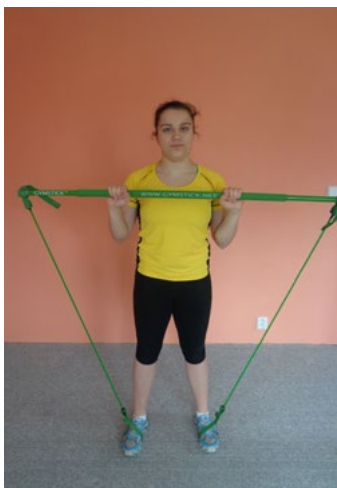
25 úzký stoj rozkročný, uchopit gymstick podhmatem před tělem - přitáhnout k ramenům („bicepsový zdvih“)



26 mírný podřep rozkročný, uchopit gymstick nadhmatem před tělem - předpažit



27 mírný podřep rozkročný, uchopit gymstick nadhmatem za tělem - zapažit



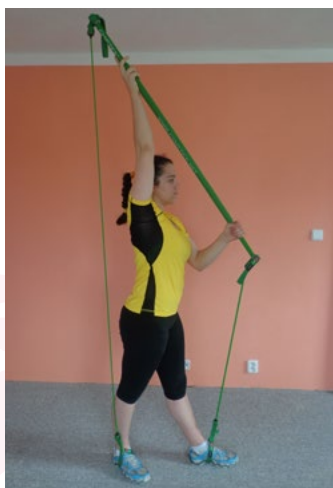
28 úzký stoj rozkročný, při-
pažit skrčmo uchopit gymstick
nadhmatem - vzpažovat



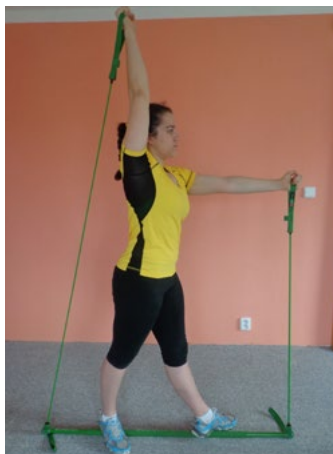
29 úzký stoj rozkročný, vzpa-
žit - gymstick na ramena



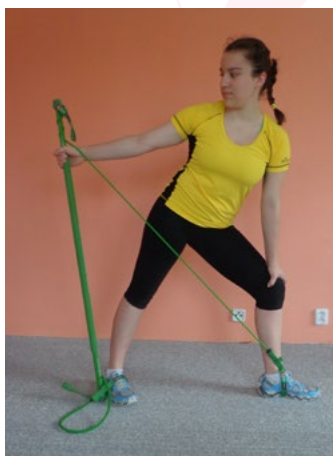
30 úzký stoj rozkročný, vzpa-
žit uchopit gymstick oběma
rukama těsně u sebe - skrčit
vzad



31 stoj rozkročný levou / pravou vpřed, gymstick na levé / pravé rameno, levou / pravou uchopit před tělem, pravou / levou vzpažit skřmo vzad, uchopit za tělem - vzpažit



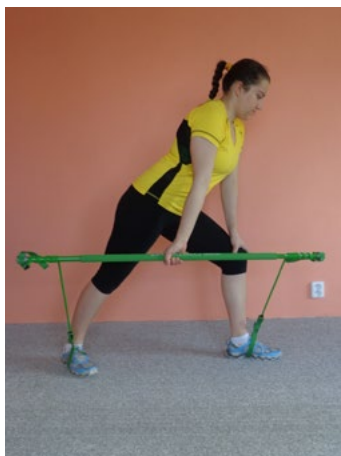
32 stoj rozkročný levou / pravou vpřed na gymsticku, uchopit poutka, pravá / levá připažit skřmo vpřed, pravá / levá vzpažit skřmo vzad - dopnout obě paže



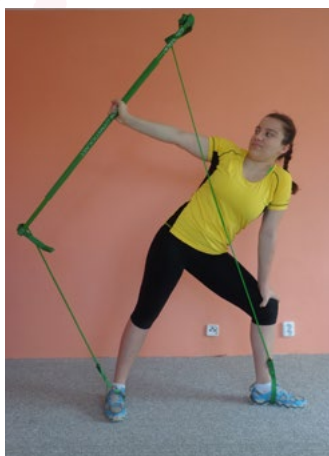
33 stoj rozkročný, váha na levé / pravé noze, zapřít se o levou / pravou paži, poutka na chodidlech, uchopit gymstick za jeden konec, druhý opřít o zem u napjaté končetiny - přitáhnout k rameni, otočit vpravo / vlevo, dopnout paži



34 stoj rozkročný, váha na levé / pravé noze, zapřít se o levou / pravou paži, poutka na chodidlech, uchopit gymstick nadhmatem uprostřed - přitáhnout



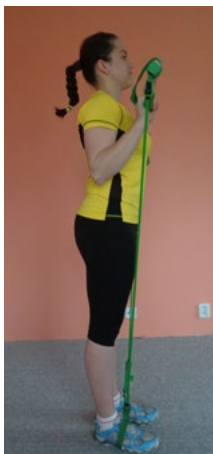
35 stoj rozkročný, váha na levé / pravé noze, zapřít se o levou / pravou paži, poutka na chodidlech, uchopit gymstick podhmatem - přitáhnout k rameni



36 stoj rozkročný, váha na levé / pravé noze, zapřít se o levou / pravou paži, poutka na chodidlech, uchopit gymstick nadhmatem - přitáhnout k rameni - otočit trup vpravo / vlevo dopnout paži



37 stoj rozkročný
levou / pravou vpřed,
pravá / levá upažit
pokrčmo ruka v bok,
vzpažit levou / pra-
vou - připažit skřčmo
levou / pravou



38 stoj, připažit
skřčmo gymstick
před rameny - váha
předklonmo na pravé
/ levé, vzpažit



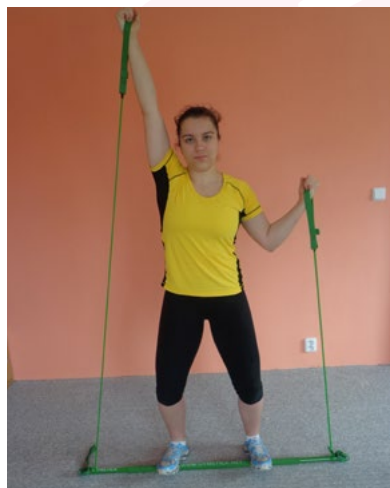
39 podřep rozkročný
na gymsticku, uchopit
poutka, upažit - před-
pažit dovnitř poníž
pravou



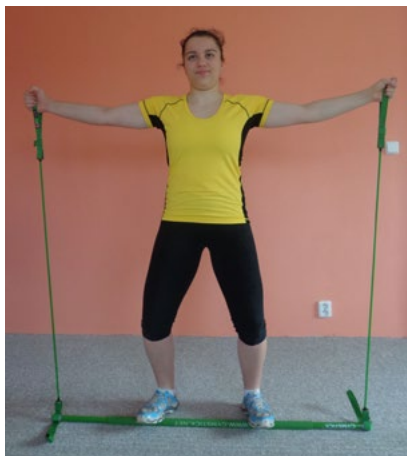
40 stoj rozkročný, váha na pravé / levé noze, gymstick zapřen o napjatou končetinu, uchopit poutka v upažení - předpažit



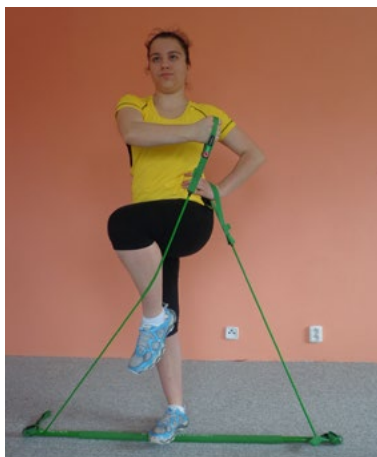
41 stoj rozkročný, váha na pravé / levé noze, gymstick zapřen o napjatou končetinu, uchopit poutka v upažení - vzpažit



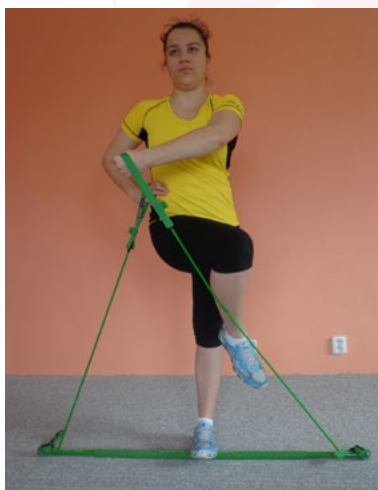
42 podřep rozkročný na gymsticku, uchopit poutka - vzpažit pravou / levou, připažit skřemčo stranou levou / pravou



43 mírný podřep
rozkročný na gymsticku,
uchopit poutka,
upažit - předpažovat
dovnitř poníž levou



44 podřep rozkročný
na gymsticku, uchopit
poutka, upažit -
předpažit pokrčmo
pravou, ruka k rameni
a přednožit pokrčmo
levou dovnitř



45 podřep rozkročný
na gymsticku, uchopit
poutka, upažit -
předpažit pokrčmo
levou, ruka k rameni
a přednožit pokrčmo
pravou dovnitř

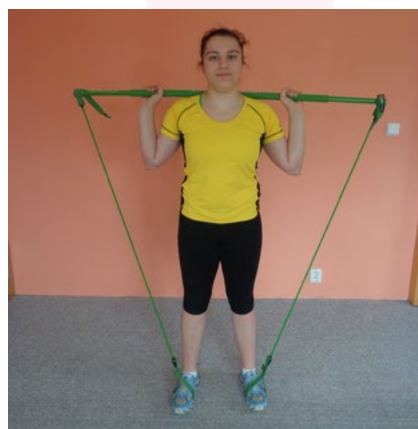


46 podřep rozkročný na gymnastiku, mírný předklon rovná záda, uchopit poutka v předpažení skřížmo poníž - upažit poníž

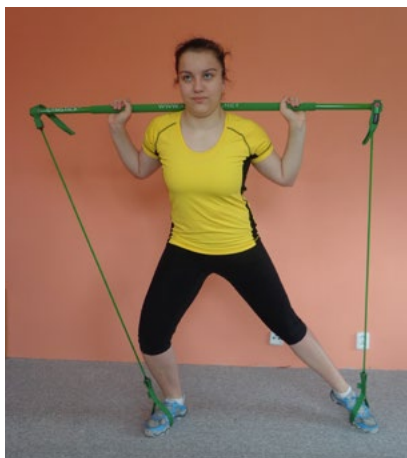


47 podřep rozkročný na gymnastiku, mírný předklon rovná záda, uchopit poutka v předpažení skřížmo poníž - upažit povýš

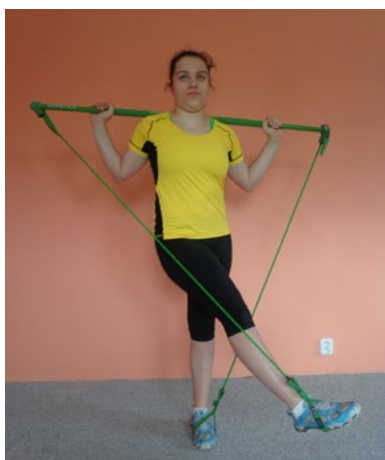
CVIČENÍ VE STOJI - zaměřená na dolní končetiny



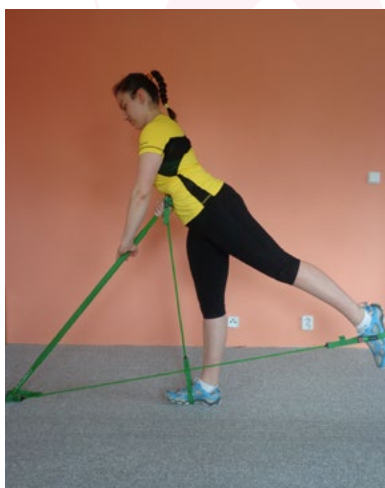
48 úzký stoj rozkročný, poutka na chodidlech, gymnastika na ramenou - podřepy s rovnými zády



49 podřep úložný
levou / pravou,
poutka na chodi-
dlech, gymstick na
ramenou - přená-
šet váhu



50 gymstick na ra-
menou, poutka na
chodidlech, stoj
přednožit levou /
pravou dovnitř



51 zapřít gymstick
jedním koncem
o zem druhým
o boky, poutka
na chodidlech -
zanožovat pravou
/ levou

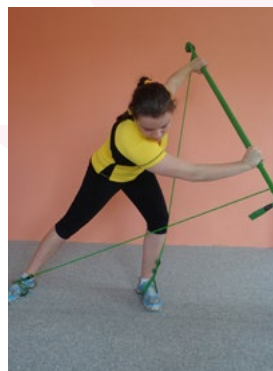


52 zapřít
gymstick
jedním koncem
o zem druhým
o boky, poutka
na chodidlech
- unožovat
pravou / levou



53 úzký stoj rozkročný, poutka na chodidlech,
gymstick na ramenou - výpady vpřed

54 úzký stoj rozkročný, poutka na chodidlech,
gymstick na ramenou - výpady vpřed s otoče-
ním trupu vpravo / vlevo



55 stoj rozkročný levou / pravou vpřed,
gymstick u levého / pravého ramene, pravá /
levá upažit pokrčmo, ruka v bok - klek na pravé
/ levé, vzpažit levou / pravou

56 podřep rozkročný, váha na pravé / levé
noze, mírný předklon, otočit trup vpravo /
vlevo, paže z předpažení do upažení - přená-
šet váhu

CVIČENÍ V KLEKU



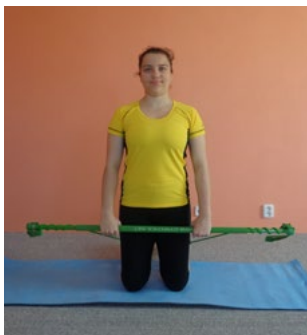
57 vzpor klečmo, gymstick pod rukama, poutka na chodidlech - zanožovat pravou / levou



58 vzpor klečmo zanožit pravou / levou, gymstick pod rukama, poutka na chodidlech - skrčit a dopnout pravou / levou



59 vzpor klečmo unožit pravou / levou, gymstick pod rukama, poutka na chodidlech - zanožit dovnitř pravou / levou



60 klek, gymstick uchopit nadhmatem v připázení před tělem, poutka na chodidlech - předpažit

61 klek, vzpažit, poutka na chodidlech, ruce vedle sebe - paže skrčit vzad

CVIČENÍ V SEDU



62 sed pokrčmo, náklon vzad, gymstick v předpažení nadhmatem u kolen, poutka na chodidlech - přitáhnout k bokům



63 sed pokrčmo, náklon vzad, gymstick v předpažení nadhmatem u kolen, poutka na chodidlech - přitáhnout na prsa



64 sed pokrčmo, náklon vzad, gymstick pod chodidly, poutka navlečená na zápěstí skřížmo - upažit

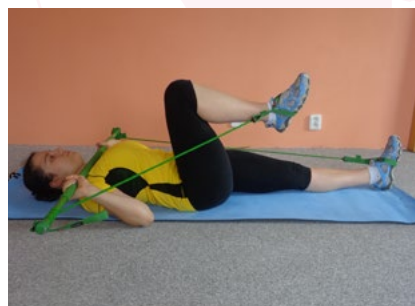


65 sed pokrčmo, náklon vzad, gymstick v předpažení nadhmatem, poutka na chodidlech - imitace „pádlování“



66 sed pokrčmo, gymstick u boků uchopit nadhmatem, poutka na chodidlech - leh, připažit skrčmo, gymstick před ramena

CVIČENÍ V LEHU



67 leh, skrčit připažmo gymstick před ramena - přednožit skrčmo pravou / levou



68 leh, skrčit připažmo gymstick před ramena - přednožit skrčmo pravou / levou

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 přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 313, fax: 242 480 313
e-mail: hanacek@caspv.cz, www.caspv.cz