



METODICKÁ PŘÍLOHA 78

ŽEBŘINY (RIBSTOLE)

Text: PaedDr. Marie Zelená

Foto: Kateřina Soldátková, Mgr. Romana Havrdová

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu pro všechny příznivce
aktivního způsobu života | 21. ročník | číslo 2
červen 2017 | ISSN 1212-0669, www.caspv.cz

Česká
asociace **25** let
Sport pro všechny

ČESKÁ ASOCIACE
caspv
SPORT
PRO VŠECHNY



ŽEBŘINY (RIBSTOLE)

Text: PaedDr. Marie Zelená, Foto: Kateřina Soldátková, Mgr. Romana Havrdová

Poprvé začal ve svém tělovýchovném systému užívat žebřin P. H. Ling (1776 - 1839), zakladatel švédského tělocviku. Zpočátku se toto nářadí rozšířilo hlavně v severských zemích pod názvem ribstol. Pro účelnost a malé nároky na prostor při umístění se však brzy začalo užívat žebřin i v jiných zemích. Žebřinami jsou dnes vybaveny posilovny, byty, ale především školní tělocvičny, někde i s osmi, deseti i více kusy na jedné stěně. To umožňuje zaměstnat větší počet cvičenců na jednu, což je pro učitele velmi výhodné. Bohužel jsou využívány jen sporadicky v rámci rozcvičení, přičemž možnosti jejich využití pro rozvoj pohybových funkcí jsou velmi široké. Cvičení na žebřinách má tu výhodu, že umožňuje zaměřit jednotlivé cviky přesně na určitou oblast těla a zároveň odstupňovat jejich účinnost. Cvičení na zvětšování kloubní pohyblivosti je na žebřinách účinnější, protože příčky umístěné v malých vzdálenostech od sebe umožňují úchop v požadované výšce, a tím protažení do krajní polohy. Pro rozšíření škály cviků, především posilovacích, je možné vybavit žebřiny hrazdou. Umožní například cvičit přednožování ve vyšší obtížnosti (bez opory zad) nebo trénovat klasické shyby. Podle převažujícího fyziologického účinku dělíme cviky na žebřinách na cviky pro celkové zahřátí organismu, cviky pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cviky pro rozvoj svalové síly, cviky obratnosti. Cvičení na žebřinách je velmi účinné a umožňuje všestranné a vydatné procvičení celého těla.

Žebřin užíváme především jako nářadí visového. Lze na něm však cvičit i v podporu, zvláště v podporech smíšených. Velmi často slouží žebřiny také jako opora. Opora jednou nebo oběma rukama o žebřiny, popř. opora nohy nebo obou nohou umožňuje provedení nových cviků, zvyšuje

účinnost některých průpravných cviků. Nebo je naopak usnadňuje a dává možnost kontrolovat správnost jejich provedení.

Kombinace žebřin s jiným nářadím, nejčastěji s lavičkami a trampolínou, umožňuje další účelná a zajímavá cvičení. Cvičení na žebřinách (u žebřin) si můžete zpestřit i použitím thera-bandu nebo expanderu, který si uchytíte (obmotáte) kolem příčky. K uchycení se můžete postavit čelem, zády, bokem a můžete i klečet nebo ležet na zádech nebo břiše. Standardní uchycení je v úrovni pasu, ale může se měnit podle dráhy pohybu nahoru nebo dolů. Velikost odporu se zvětšuje se vzdáleností od uchycení. Při cvičení můžete mít ze začátku jednu nohu vpředu pro větší stabilitu. Pro aktivaci hlubokého stabilizačního cvičení se nabízí možnost kombinace žebřin, kterých se přidržujete, a zvládnutí zvolené nestabilní polohy na velkém gymnastickém míči. Cvičení volíte úmyslně tak, aby vybalancování a udržování bylo podstatně náročnější než vlastní vzpřímený stoj. Limitujícím faktorem zařazení daného cvičení je zvládnutí „správného“ držení těla v lehčích polohách.

Než přistoupíte ke cvičení ve visu na žebřinách, vědomě si nacvičte stažení lopatek a ramen dolů, kterým každý cvik při správném provedení musí být zahájen (viz cvik č. 1). Při cvičení ve visu se držte širokým hmatem ve vzpažení zevnitř (lpe se aktivuje dolní konec lopatek), palec proti prstům - nadhmatem (viz cvik č. 2). Nezapomeňte v průběhu cvičení zkontrolovat, aby svalová aktivita horních fixátorů lopatek nebyla vyšší než svalová aktivita dolních fixátorů lopatek. Chybné provedení se může stát až škodlivým. Nedokážete-li udržet svou váhu ve správném visu, musíte cvičit ve visu stojmo s oporou nohou o zem.

Níže uvedených 37 cviků s využitím žebřin a dostupného náčiní může být inspirací do Vašich cvičebních hodin.



CVIK Č. 1

Základní poloha: Stoj čelem k žebřinám - pokrčit připažmo, ruce na přičce ve výši loktů.

Pohyb: Při výdechu zafixovat pánev a protáhnout hlavu temenem vzhůru v podélné ose páteře, zatlačit rukama proti přičce s aktivním stažením rozložených ramen a lopatek směrem k hýždím a přitažením dolních úhlů. Při nádechu tlak povolit a uvolnit do ZP.

Poznámka: Správné provedení vyžaduje nejen aktivitu dolních fixátorů lopatek, ale i svalů paží a hlavně aktivitu všech svalů ve fixačním řetězci, který končí až na chodidlech opírajících se o zem a který úzce souvisí se správným držením těla. Častou chybou ve stoji je zvětšené prohnutí v bedrech se záklonem hlavy, nadměrné stahování lopatek k páteři a zpravidla i zvednutí ramen.

Účinek: Navození správného pocitu stažení horních trapézů a posílení dolních fixátorů lopatek.

CVIK Č. 2

Základní poloha: Svis zády k žebřinám - vzpažení zevnitř.

Pohyb: Stáhnout lopatky a ramena dolů (zpevněné zápěstí a mírně pokrčené lokty). Plynulý pohyb zpět do ZP záměrně brzdit.

Poznámka: Přesné provedení vyžaduje správnou polohu, tj. správnou fixaci pánve, zmenšení zakřivení hrudní a krční páteře, protažení hlavy temenem ve směru podélné osy těla a vědomé držení ramen a lopatek (ramena rozložená do šířky a stažená dolů směrem k pánvi, lopatky celou plochou přitisknuté k hrudníku). Vyvarovat se zapadnutí hlavy mezi ramena!

Účinek: Nácvik správného svisu. Posílení svalstva pletence ramenního, dolních fixátorů lopatek.



CVIK Č. 3

Základní poloha: Stoj čelem k žebřinám, pokrčít přednožmo levou, chodidlo na příčce - předpažit, uchopit příčku ve výši ramen.

Pohyb: S výdechem vzpor stojmo na pravé, zanožit levou. S nádechem zpět do ZP. Několikrát opakovat. Totéž opačně.

Poznámka: Noha opřená o žebřiny je tak vysoko, aby výchozí pracovní úhel v kolenní byl zhruba pravý, popř. i ostřejší. Odraz stojné nohy má jen rovnovážný význam, hlavní práci vykonává noha na žebřině. Výstup je třeba dotáhnout do plné extenze v kyčli a kolenní, nevysazovat pánev. Cvik lze ztížit lehkou zátěží kolem kotníků.

Účinek: Komplexní posílení dolních končetin.



CVIK Č. 4



Základní poloha: Podpor na předloktích ležmo - nohy opřeny nártu na příčce žebřin výše než úroveň ramen, předloktí zůstává ve stejné poloze.

Pohyb: S výdechem podpor na předloktí vysazenně. Krátká výdrž, volně dýchat. S výdechem zpět do ZP.

Poznámka: S výdechem zpevněte svaly středu těla a pomalu zvedejte hýždě ke „stropu“, tělo se zformuje do tvaru stříšky (obráceného písmena V) a opírá se o předloktí a nártu. Zvednutá poloha dolních končetin přesune větší část zátěže na horní polovinu těla a vyžaduje větší pevnost svalů středu těla a svalů v oblasti kyčelních kloubů.

V krajní poloze vydržte dle kondice několik sekund, nezadržujte dech. Poté se pomalým a kontrolovaným pohybem vraťte zpět do ZP. V průběhu cvičení nesmí dojít k prohýbání v bedrech a uvolnění břišních svalů. Pokud k tomu dojde, přerušte cvičení.

Účinek: Tonizace celého těla, břišní svaly, pánevní dno, hýžďové svaly.

CVIK Č. 5

Základní poloha: Vzpor ležmo - opřít nohy o příčku v úrovni ramen.

Pohyb: Kolem výškové osy upažením levé otočit trup vlevo. Krátká výdrž, volně dýchat. S výdechem zpět do ZP. Totéž opačně.

Poznámka: Před provedením tohoto cviku nezapomeňte důkladně uvolnit zápěstí, lokty a ramena, jež jsou v této poloze vystaveny velice silnému napětí. Rozhodně tento cvik není pro začátečníky a fyzicky méně zdatně cvičence. Opřete se o dlaně, tělo držte zpevněné tak, aby tvořilo od hlavy po chodidla jednu linii. Prohýbání beder zabráníte důkladným stažením břišních a hýžďových svalů. Předloktí a dlaně by měly být pod loketními klouby, tím si zajistíte minimální zátěž pro ramenní klouby v průběhu provádění pohybu. Dívejte se na podložku, tím udržíte krk v neutrální poloze. Nezadržujte dech. V boční rovině je opravdu výzvou pevně držet rovnováhu, obzvlášť pokud se položí obě chodidla na sebe a ruka se zvedne. Také je důležité udržet se v poloze stejně dlouho při cvičení na obě strany, aby nedošlo k vytvoření svalové nerovnováhy. Lehčí varianta - podpora na předloktí.

Účinek: Posílení a zpevnění svalů páteře, beder a hýždí. Rozvoj rovnováhy a koncentrace.



CVIK Č. 6

Základní poloha: Mírný klik vzadu sedmo - opřít chodidla o příčku v úrovni ramen.

Pohyb: S výdechem vzpor vzadu ležmo. S nádechem střídavě přednožit pravou a levou. S výdechem zpět do ZP.

Poznámka: Dříve než začnete - je potřeba řádně připravit zápěstí, lokty, ramena a paže na silnou zátěž. V obou směrech proveďte několik rotací zápěstími a lokty. Prokrvíte tím také prsty rukou. Zatlačte pažemi do podložky a zvedněte pánve pokud tělo nevytvoří jednu dlouhou linii od ramen po chodidla. Aniž byste pohnuli pánví, přednožte střídavě dolní končetiny. Při opoře jednoho nože je důležité udržet rovnováhu. Pozor na prohýbání bederní páteře, na antevertzi pánve a na záklon hlavy. Pozor, ať se ramena nezvedají k uším, na pokrčení kolen a loktů.

Účinek: Posílení svalů pletence ramenního, posílení břišních i hýžďových svalů.

CVIK Č. 7

Základní poloha: Leh pokrčmo, hlavou k žebřinám - vzpažit zevnitř a uchopit 1. až 2. příčku.

Pohyb: Stoj na lopatkách - leh vznesmo - střídnonož chodidly po příčkách hluboký leh vznesmo - zpět do ZP.

Poznámka: Pomalu a s plnou kontrolou i koncentrací zvedejte obě nohy do vertikální polohy. Váha těla se tím přesouvá na šíji, ramena a lopatky. Brada se dotýká hrudníku, záda a nohy tvoří pokud možno jednu svislou přímku (svíčku). Dýchejte přirozeně. Vysazením pozvolna zpusťte tělo do lehu vznesmo a chodidly střídnonož po příčkách se dostaňte do hlubokého lehu vznesmo. Nechte klesat páteř obratel po obratli na podložku a přes pokrčené nohy se pozvolna a kontrolovaně vracte do ZP. Během cvičení neotáčejte nikdy hlavu na stranu. Je vhodné cvičit „svíčku“ na měkké podložce z důvodu silného tlaku na krční páteř.

Účinek: Posílení hýžďových a zádových svalů, svalů podél páteře. Příznivě působí na všechny orgány v břiše, pomáhá při poklesu pánevních orgánů.



CVIK Č. 8

Základní poloha: Klek pravým bokem k žebřinám, únožný levou - vzpažit pravou, skrčit předpažmo dovnitř levou a uchopit příčku ve výši hrudníku.

Pohyb: S výdechem úklon vlevo. Krátká výdrž, volně dýchat. S nádechem zvolna zpět do ZP. Totéž opačně.

Poznámka: Představte si, že se váš trup nachází mezi dvěma tabulemi skla. Nadechněte se, vzpažte pravou paži, tah prochází celou páteří směrem vzhůru. Ramena stahujte směrem od uší dolů, pohled směřuje dopředu. Postupně se trup v celé délce od pasu nahoru uklání vlevo. Tah prochází paží až do konečků prstů. Hrudník, ramena, paže ani hlava se v průběhu cviku neotáčejí. Do ZP se vracíte při nádechu.

Účinek: Protahování a současné posílení postranního svalstva trupu. Zlepšení i oboustranné pohyblivosti páteře v čelní rovině. Vyrovnávací cvičení při skoliotickém držení.

CVIK Č. 9

Základní poloha: Svis v kleku sedmo (na overballu), zády k žebřinám.

Pohyb: S nádechem protlačením pánve vpřed svis klečmo, hrudní záklon. Krátká výdrž, volně dýchat. S výdechem zpět do ZP.

Poznámka: S nádechem se zvedněte do kleku, protlačením pánve plynule obratel po obratli přejděte do záklonu. Otevřete hrud' a vytáhněte se za temenem hlavy. Stehna stále držte vertikálně. Pozor, zaklánějte se od hrudní části, neprohýbejte bedra! V dolní části zad byste neměli cítit žádné napětí. S každým nádechem stále více otevírejte celou přední část těla, od kolen až do temene hlavy. Dýchejte přirozeně, plynule. S výdechem podsazením pánve se postupně vraťte do ZP. Hrudní záklon můžete také provádět s dopomocí - pasivně. Tohoto způsobu používáme tehdy, když cvičenci nejsou schopni provést cvik samostatně, protože mají ztuhlé a zkrácené prsní svaly a nepohyblivé klouby ramenní.

Účinky: Efektivní protažení svalstva hrudníku, uvolnění napětí břišních svalů a vnitřních orgánů. Zlepšuje dýchání. Vyrovnávací cvičení pro zvětšenou hrudní kyfózu.



CVIK Č. 10

Základní poloha: Leh pokrčmo, chodidla na příčce - skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl.

Pohyb: S výdechem pomalu zdvih horní část trupu flexí páteře. Lopatky by se měly zdvihnout z podložky, zatímco dolní část zad (bedra) zůstávají ležet stabilizované v neutrální poloze. Povolte a s nádechem se vraťte zpět do ZP.



Poznámka: Podstatné je, aby ve výchozí pozici (ZP) bylo pravoúhlé postavení kloubu kyčelního i kolenního, pohyb se provádí plynule a sbaleně, obratel po obratli odvíjet od podložky a zpět. Nohy nesmí být zaklesnuty (chodidla pod příčkou), jinak se aktivují flexory kloubů! Provádějte pohyb kontrolovaně a soustřeďte se na excentrickou (brzdící) fázi cviku, je to daleko důležitější než například provádět švihem sto opakování! Při zvedání trupu si nepomáhejte předkláněním hlavy a předsováním (vystrkováním) brady. Pohyb nevychází z tahu rukou. Raději zapojte a izolujte břišní svaly. Nezvedejte ramena a stahujte lopatky dolů k pánvi. Při vícenásobném provádění těchto cviků (lehy - sedy) není nutné dojít až do polohy sedu, břišní svaly jsou nejvíce aktivovány, je-li pánev na podložce.



Účinek: Posílení břišních svalů.

CVIK Č. 11

Základní poloha: Stoj čelem k žebřinám - uchopit příčku ve výši ramen.

Pohyb: Odrazem svis dřepmo vysazeně na třetí až čtvrté příčce - odrazem vzpor - zanožit - doskok snožmo.



Poznámka: Doskoky musí být provedeny tak, aby bylo možné plynule a technicky správně navázat další skok. To lze jen za předpokladu, že jsou svaly ve stavu připravenosti a těžiště je nad místem odrazu (trup je kolmo k zemi - nevysazovat, neuklánět se).

Účinek: Dynamická síla dolních končetin. Cvičení na ploché nohy, pokud je prováděno naboso.



CVIK Č. 12

Základní poloha: Stoj zády k žebřinám, zanožit pravou, chodidlo na 4. až 5. příčku - hluboký ohnutí předklon, ruce na podložce.

Pohyb: S nádechem rovný předklon, připažit. Krátká výdrž. S výdechem zpět do ZP.



Poznámka: Začněte z uvolněného hlubokého předklonu, ruce jsou volně položené na podložce, pohled směřuje k zemi. S nádechem stáhněte ramena a lopatky dolů k pánvi a současně pomalu zvedejte trup do rovného předklonu. Hlava je v prodloužení hrudní páteře vytažena temenem do dálky, pohled před sebe na podložku, připažit. Pozor - narovnání musí vycházet z hrudní páteře! Ve výdrži vnímat protažení trupu a hlavy v podélné ose páteře. S výdechem uvolnit zpět do ZP. Zatížení vzpřimovače páteře můžete také ovlivnit polohou paží, např. ruce pod čelem a v týl. Jen při dokonalé

souhře horních a dolních fixátorů lopatek je možno provádět nejtěžší variantu - záklon se vzpažením. Pokud jsou zkrácené hamstringy, je lepší trochu pokrčit stojící nohu než vytočit pánev. Nejčastější chyby - chybná fixace pánve, prohnutí v bederní páteři, záklon hlavy, pohled vzhůru, nedostatečné mezilopatkové úsilí. Limitujícím faktorem zařazení daného cvičení je zvládnutí „správného“ držení těla v lehkých polohách.

Účinek: Posílení hlubokých svalů zádočných, vzpřimovačů páteře. Cvičení rovnováhy a koordinace. Vhodné při kyfotickém držení.

CVIK Č. 13

Základní poloha:

Stoj čelem k žebřinám, hluboký ohnutý předklon - uchopit příčku v zapažení zevnitř.

Pohyb:

S nádechem skrčením přednožmo svis střemhlav. Krátká výdrž. S výdechem pozvolna zpět do ZP.



Poznámka: Svis střemhlav je sám o sobě pro mnohé náročnou polohou. Takto se procvičuje pro mnohé děti (cvičence) neznámá poloha hlavou dolů. Vzhledem k bezpečnosti je vhodné provádět toto cvičení se záchranou! Cvik je obtížnější provádět s napnutými nohama.

Účinek: Procvičovat vnímání poloh a pohybů v různých situacích, např. orientovat se v poloze hlavou dolů.



CVIK Č. 14

Základní poloha:

Dřep pravým bokem k žebřinám - vzpor pravou podhmatem, úchop příčky ve výši boků - svis levou, úchop příčky ve vzpažení dovnitř.

Pohyb: Poskokem vzpor pravou a svis ležmo vlevo. Skokem zpět do ZP. Totéž opačně.

Poznámka: Boky udržujte v rovině, nohy jsou vedle sebe. Tělo je zpevněné v pozici „prkna“. Pokud nemáte svaly středu těla dostatečně silné, cvik neprovádějte.

Účinek: Především stimulace síly postranních svalových partií trupu a pletence ramenního.

CVIK Č. 15

Základní poloha: Stoj pravým bokem k žebřinám - unožit pravou, opřít chodidlo o příčku - vzpažit, overball mezi dlaněmi.

Pohyb: Kroužení trupem. Spojitě úklon vlevo s nádechem - hluboký ohnutý předklon s výdechem - úklon vpravo s nádechem - zpět do ZP s výdechem. Totéž opačně.

Poznámka: Při úklonu si uvědomte podsazení pánve a vytažení páteře a hlavy v podélné ose do dálky, mezilopatkové úsilí s inaktivací horní části trapézového svalu. Paže napomáhají zvětšovat tah a vytažení trupu do dálky. V předklonu oddalujte obratle „od sebe“ do dálky s kontrakcí břišních svalů (útlum bederních vzpřimovačů, vytažení z pánve), brada je přitažena mírně k hrudníku (pohyb očí dolů), ramena jsou zatažená. Cvik vždy začínejte a končete v přímivé poloze.

Účinek: Zlepšení pevnosti, pružnosti a pohyblivosti páteře. Cvičení je vhodné při skoliotickém držení těla.



CVIK Č. 16

Základní poloha: Stoj spojný pravým bokem k žebřinám - upažit dolů poníž pravou, předpažit zkřížmo poníž levou (úchop stejné příčky).

Pohyb: S nádechem úklon vpravo s rotací trupu vlevo (pánev vysunout vlevo). Výdrž s prodlouženým výdechem a „dotažením“ polohy. S nádechem zpět do ZP.

Poznámka: V rotačním úklonu zkontrolujte vytažení páteře z pánve do dálky,

kontrakci břišních svalů, zatažená ramena, přitaženou bradu, v rotaci pohled na souhlasnou stranu. Ramena napomáhají rotaci. Je velice důležité cvičit pomalu, přesně a soustředěně.

Účinek: Protažení svalů zad. Navozování pohybového návyku při změnách směru (např. ve sjezdovém lyžování). Cvičení je vhodné při skoliotickém držení těla.

CVIK Č. 17

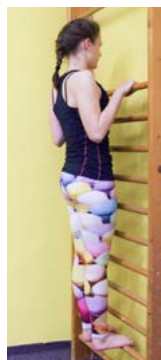
Základní poloha:

Stoj rozkročný zády k žebřinám - ohnutý předklon - předpažit dovnitř, uchopit 2. až 4. příčku.

Pohyb: Hmity předklonmo s oddalováním pánve od žebřin. Zpět do ZP.

Poznámka: Nekrčte nohy v kolenou. Při výdechu přitahujte trup co nejbližší k nohám.

Účinek: Protahování zádového svalstva a svalů na zadní straně dolních končetin.



CVIK Č. 18

Základní poloha: Shyb stojmo na druhé příčce.

Pohyb: S nádechem svis stojmo vysazeně - s výdechem zpět do ZP.

Poznámka: Pomalu a kontrolovaně (brzděním) přejděte do svisu stojmo vysazeně. Narovnáváním trupu dále zvětšujte flexi v kyčlích, proveďte polohu v plném rozsahu. Návrat do shybu proveďte s výdechem kontrakcí svalstva zad - stažením lopatek dolů. Nadměrné zapojování horních trapézů patří k nejčastějším chybám, hlavně v závěru pohybu.

Účinek: Protahování zadních svalů stehenních, posílení svalů pletence ramenního a zad. Cvičení vhodné pro zvětšenou hrudní kyfózu.

CVIK Č. 19

Základní poloha: Svis dřepmo na 2. až 3. příčce - úchop ve výši ramen.

Pohyb: S nádechem svis stojmo - upažit pravou povýš s otočením trupu, dlaň vzhůru. S výdechem zpět do ZP. Totéž opačně.

Poznámka: Rotace je vedena horní kon-



čtinou (ramena mají tendenci dostat se přibližně do kolmice) a šíří se od krční páteře přes hrudní a bederní část k zafixované pánvi. Uvědomit si pocity „dlouhé“ krční páteře. Dotáhnout „a zvýraznit“ rotaci můžete ve výdrži.

Účinek: Posílení rotátorů páteře, zlepšení pohyblivosti trupu. Cvičení vhodné při skoliotickém držení a zvětšené hrudní kyfóze.

CVIK Č. 20

Základní poloha: Svis zády k žebřinám, míč sevřený mezi kotníky - vzpažit zevnitř.

Pohyb: Komíhání stranou.

Poznámka: Svalovou aktivitou vychylte nohy a trup co nejvíce vpravo (s krátkou výdrží), po-
sléze to samé proveďte vlevo.

Účinek: Stimulace především předního svalu pilovitého. Protažení postranních svalů trupu, aktivace hýžděového svalstva a vnitřní strany stehen. Cvičení vhodné při skoliotickém držení těla.



CVIK Č. 21

Základní poloha:

Svis zády k žebřinám, míč sevřený mezi kotníky.

Pohyb: Skrčit přednožmo -
přednožit - spustit nohy do ZP.

Poznámka: Břišní svaly pracují jako celek a stabilizují neutrální polohu páteře (beder). Pohyb nemá být trhavý a řízený zády. Cvičenci s ne-

dostatečnou schopností zpevnit břišní svaly, nemohou toto cvičení provádět bez akutní bolesti v zádech.

Účinek: Posílení flexorů kyčelního kloubu, břišních svalů.



CVIK Č. 22

Základní poloha: Svis zády k žebřinám - vzpažit.

Pohyb: S výdechem přednožit pravou dovnitř povýš - s nádechem zpět do ZP. Totéž opačně.

Poznámka: Při přednožení dovnitř je noha protažená od kyčle až po chodidlo.

Účinek: Posílení břišních svalů. Cvičení vhodné při skoliotickém držení těla.



CVIK Č. 23

Základní poloha: Svis zády k žebřinám - vzpažit zevnitř.

Pohyb: S výdechem přednožit roznožmo - kroužení zevnitř. Totéž opačným směrem. S výdechem spustit nohy do ZP.

Poznámka: Držte neutrální, stabilní polohu pánve a páteře. Silně aktivujte břišní svaly. Zaměřte se na koordinované „použití“ kyčelních kloubů, abyste nohama vytvořili souměrné krouživé pohyby. Pokud chcete prodloužit dech, lze provádět nádech po dobu jednoho kroužku a výdech po dobu dalšího kroužku.

Účinek: Posílení břišních svalů, flexorů kyčlí.

CVIK Č. 24

Základní poloha: Svis čelem k žebřinám podhmatem, míč mezi kotníky.

Pohyb: S výdechem shyb, skrčit zánožmo. S nádechem zpět do ZP.

Poznámka: Přitáhněte se k přídce až do úrovně horní



části hrudníku a skrčte nohy. Důležité je začít shyb kontrakcí svalstva zad - stažením lopatek dolů. Cvik je určen pouze pro vyspělé cvičence.

Účinek: Posílení flexorů horních končetin, zádového svalstva a svalů zadní strany stehen.



CVIK č. 25

Základní poloha:

Svis pravou zevnitř - dřepmo na pravé zevnitř- levou rukou uchopit příčku v úrovni ramene - levá noha v prodloužení trupu.

Pohyb: Tahem levé nohy (případně s dopomocí) příčně protažení zleva dolů, vpravo vzhůru. Totéž opačně.

Poznámka: Pravou rukou uchopte příčku co nejdál od středu těla, levou rukou uchopte příčku též co nejdál od středu těla v úrovni ramene. Levá noha je volná a protahuje se šikmo vlevo dolů, pravá je v dřepu na příčce vytočena zevnitř (koleno vnitřní stranou přitíštěno k žebřinám).

Účinek: Diagonální, celkové protažení těla. Cvičení vhodné při skoliotickém držení.

CVIK č. 26

Základní poloha: Leh na břicho na velkém míči, čelem k žebřinám - vzpažit zevnitř, úchop za příčku.

Pohyb: S výdechem zanožit (do vodorovné polohy). Krátká výdrž. S nádechem zpět do ZP.

Poznámka: Aktivací břicha a hýždí pomalu zvedejte nohy do zanožení, celé tělo je v přímce a vyvažujte tuto balanční polohu. Nepřenášejte pohyb do oblasti beder a nezaklánějte hlavu. S nádechem uvolněte a vraťte se pomalu do ZP. Pokud máte problém s udržením rovnováhy, začněte s podhuštěným míčem a postupně přejděte k jeho úplnému nafouknutí.

Účinek: Posílení hýžďových a zádových svalů.



CVIK Č. 27

Základní poloha: Klek rozkročný na velkém míči, čelem k žebřinám - předpažit, úchop za příčku.

Pohyb: Vychýlení těžiště ve směru hodinových ručiček na trojku, šestku, devítku a dvanáctku. A opačně.

Poznámka: Širší postavení kolen umožní vašim přitahovačům stehna zatlačit do míče a usnadnit tím balancování. Držení za příčku žebřin zabrání přepadnutí (pádu). Při prvních pokusech se při tomto cviku snažte zůstat na vrcholu míče a reagujte na jakékoliv vychýlení z rovnováhy. Pro ztížení cviku posuňte záměrně své těžiště na míči. Začněte s vychýlením o pár centimetrů a posouvajte se ve směru hodinových ručiček. Dbejte na to, abyste udrželi pánev, trup a hlavu v jedné linii. Tento cvik je výborný pro rozdělování síly do různých směrů a vypilování kontroly nad pávní a břišním svalstvem. Dbejte na bezpečnost, nutná záchrana!

Účinek: Stabilizace pánve a páteře.



CVIK Č. 28

Základní poloha: Leh přednožmo na velkém míči, hlavou k žebřinám, pod hlavou overball - vzpažit zevnitř, úchop za příčku.

Pohyb: S výdechem leh vznesmo. S nádechem zpět do ZP.

Poznámka: Nejdříve vyvažujte labilní základní polohu.

V kyčelních kloubech ohnutí 90

stupňů, aby se vyloučilo nebezpečí prohýbání v bedrech. Jsou-li zkrácené svaly na zadní straně stehna, je lepší mírně pokrčit kolena, než zmenšit ohnutí v kyčelních kloubech. Během celého cviku se snažit o oploštění břišní stěny. Hlava v prodloužení páteře je podepřena overballem. Postupně aktivací břišních svalů odvíjejte pánev do lehu vznesmo. V této poloze můžete vydržet s prodlouženým výdechem. Zpět do ZP pomalu vedeným pohybem. Přidržení za žebřiny může skrývat nebezpečí - těžiště úsilí se snadno přenesou z oblasti břišních svalů do oblasti svalů prsních, čímž cvik ztrácí svůj původní smysl. Z důvodu bezpečnosti nutná dopomoc cvičitele (trenéra) při držení míče!

Účinek: Balanční efekt, stimulace funkce břišního svalstva a flexe ohybačů kyčlí.

CVIK Č. 29

Základní poloha:

Leh na velkém míči, úchop za příčku.

Pohyb: S výdechem přednožit pravou. S nádechem zpět do ZP. Totéž opačně.

Poznámka: Celkově zpevnit tělo, výrazně aktivovat břišní svaly s podsazením pánve a protáhnout tělo v podélné ose. Pomalu pravou přednožujte (fyzilogický rozsah je kolem 80 stupňů), levá zůstává v prodloužení. Pozor na náklon pánve dopředu, prohnutí beder, přitažení ramen k uším, záklon hlavy. Břišní stěna se nesmí nadměrně vyklenovat. Její vyklenutí svědčí o slabosti nebo nedostatečném zapojování břišních svalů. Lehčí variantou je cvik provádět s pokrčenými koleny. Z důvodu bezpečnosti nutná dopomoc cvičitele (trenéra) při držení míče!

Účinek: Stimulace břišních svalů v podmínkách labilní opory.



CVIK Č. 30

Základní poloha: Stoj na velkém míči čelem k žebřinám - úchop za příčku.

Pohyb: Úkroky vpravo s přetáčením míče podél žebřin. Totéž opačně.

Poznámka: Než začnete s pohybem (úkroky), musíte mít při stoji na míči pocit bezpečí a jistoty. Úkroky provádějte postupně, s přetáčením míče se posouvejte vpravo (vlevo). Stále udržujeme optimální držení těla se zpevněnými svaly středu. I zde je potřebná dopomoc cvičitele (trenéra)!

Účinek: Stimulace rozvoje rovnovážných schopností a koordinace.



CVIK Č. 31

Základní poloha: Stoj na velkém míči čelem k žebřinám - úchop za příčku.

Pohyb: S nádechem dřep na celých chodidlech. S výdechem zpět do ZP.

Poznámka: Pohyb začněte současným pokrčením v kolenních i kyčelních kloubech a jako byste si sedali na židli, spouštějte vzpřímený trup do dřepu. Kolena tlačte ven tak, aby v průběhu pohybu byla nad chodidly, a bérce tlačte kolmo k míči. Dřep ukončete v okamžiku, kdy je osa kolenní kloub - kyčelní kloub vodorovně s míčem. Při návratu do ZP dojde k maximálnímu stažení hýždí a zpevnění celé břišní stěny. Míč je v průběhu pohybu tlačén k žebřinám. Nutná dopomoc cvičitele (trenéra)!



Účinek: Stimulace svalstva dolních končetin, hýžďových svalů a posturální stability.

CVIK Č. 32

Základní poloha: Úzký stoj rozkročný čelem k žebřinám - předklon - vzpažit, úchop thera-bandu obtočeného kolem příčky ve výši pasu.

Pohyb: S výdechem připažit (přes upažení). S nádechem zpět do ZP.

Poznámka: V předklonu musí být celá páteř v horizontále, hlava v ose páteře s dlouhou šíjí. Bezchybné vzpažení je velice náročné. Často se ramena zvedají a předsovávají před hrudník, současně může docházet až k výraznému bedernímu a krčnímu prohnutí s velkým přetížením.

Účinek: Posílení adduktorů horní končetiny.



CVIK Č. 33

Základní poloha: Stoj rozkročný pravou vpřed zády k žebřinám - mírně pokrčit upažmo, předloktí vpřed, úchop thera-bandu obtočeného kolem příčky ve výši pasu.

Pohyb: Kroužení vpřed (vzad).

Poznámka: Provádějte krouživé pohyby mírně pokrčených paží. Cvičení provádějte oběma směry a střídejte tak flexční i extenční pohyby. Pozor na zvedání ramen! Vzdáleností od žebřin a rozsa-
hem kroužení lze regulovat intenzitu cvičení.

Účinek: Posílení svalstva pletence ramenního a zvýšení stability ramenního kloubu.

CVIK Č. 34

Základní poloha: Leh na břicho nohama k žebřinám - pokrčit vzpažmo, předloktí svisle vzhůru, dlaně dovnitř, úchop thera-bandu obtočeného kolem 2. - 3. příčky.

Pohyb: S výdechem vzpažit. S nádechem zpět do ZP.

Poznámka: Čelo a lokty se v průběhu cvičení stále opírají o podložku. Obě paže provádějí současně extenzi v loketních kloubech a zvolna se vracejí do základní polohy. Je možno střídat pronační i supinační držení (nadhmat a podhmat). Dávkování je úměrné zvolenému odporu.

Účinek: Stimulace extenzorů loketního kloubu.



CVIK Č. 35

Základní poloha: Sed zády k žebřinám (na vyvýšené podložce např. bosu) - vzpažit, úchop thera-bandu obtočeného kolem příčky.

Pohyb: S výdechem připažit (přes upažení). S nádechem zpět do ZP.

Poznámka: V sedu zafixovat pánev a trup ve vzpřímeném držení, rozložit ramena a dolní úhly lopatek táhnout mírně k sobě (aktivace dolních fixátorů lopatek), hlavu zatahnout vzad a temenem vzhůru, brada svírá s osou pravý úhel, dlouhá šíje. Pokud máte zkrácené svaly na zadní straně dolních končetin (mohou způsobit až kyfotizaci bederní páteře), zvolte optimální druh sedu, např. sed mírně roznožný pokrčmo. Snažte se jít přes „čisté“ upažení do připažení



zvolna, tahem. Lehké pokrčení v loktech není na závadu. Pohyb zpět je vedený. Obtížnost cvičení regulujte mírou napětí thera-bandu (expanderu).

Účinek: Stimulace širokého svalu zádového.

CVIK Č. 36

Základní poloha: Klek zády k žebřinám – vzpažit, úchop expanderu obtočeného kolem příčky.

Pohyb: S výdechem náklon vpřed (toporný). Krátká výdrž. S nádechem zpět do ZP.

Poznámka: V základní poloze vnímejte aktivní pocit tahu páteře od kostrče až k temeni hlavy. Ramena rozložena do šířky, lopatky taženy směrem k hýždím, hlava zatažena vzad aktivací ohybačů krku. Postavení trupu je ovlivněno tonizací svalstva. Při mírném náklonu trupu vpřed nesmí dojít k porušení fyziologického sklonu pánve. Hlava je po celý čas cvičení mezi pažemi, nesmí dojít k prohýbání v bederní oblasti.

Účinek: Celkové zpevnění těla.



CVIK Č. 37

Základní poloha: Svis zády k žebřinám - vzpažit zevnitř.

Pohyb: Uvolněný svis s pohybem ramen střídavě vpravo a vlevo.

Poznámka: Snížit tonus svalstva nohou a trupu na nejnižší míru, aby váha nohou a trupu protáhla páteř do délky. Pohybem ramen se dosáhne podélného vlnitého pohybu páteře.

Účinek: Podélné protažení páteře.



Použitá literatura:

SERBUS, L. *Cvičení na žebřinách*. Praha: FTVS, 1969
KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISP, 2000
BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 2005
SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2013
THURGOOD, G. *Core trénink*. Praha: Slovart, 2014

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

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



12
osob

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



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

