



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA**

57

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 15. ročník | prosinec 2011

POSILOVÁNÍ S PILATES MÍČKY

Text a foto: Martina Vaclová, redakce a foto na titulní straně: PaedDr. Zdeňka Slavíková.



www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



POSILOVÁNÍ S PILATES MÍČKY

Úvod

Pilates míčky (také malé medicinbaly, měkké míčky, posilovací míčky) zatím nejsou příliš rozšířeným náčiním ve cvičebních hodinách ČASPV. Já sama jsem se o nich dozvěděla až na semináři „Cvičení s netradičním náčiním“, kde je Martina Vaclová - autorka této metodické přílohy - využívala v aerobní i posilovací části hodiny. Zavedla jsem je do svých cvičebních hodin a ženy je přivítaly s nadšením. Proto se domnívám, že mohou obohatit i vaše cvičební hodiny různého zaměření (aerobic, zdravotní cvičení, pilates). Tato cvičení jsem doposud nenašla v žádné literatuře.

Míčky se prodávají od hmotnosti 0,5kg až do 2kg. Nejčastěji ženy volí míčky o hmotnosti 1 kg, popřípadě 1,5kg. Na výběr jsou značky Quuz (levnější) nebo Reebok (dražší varianta).

Věříme, že popisovaná cvičení budou pro vás inspirací a žádaným oživením různých typů cvičebních hodin.

PaedDr. Zdeňka Slavíková, vedoucí komise HPF MR ČASPV

Připravila jsem pro Vás několik cviků, které posilují svaly celého těla. Před samotným posilováním se nezapomeňte zahřát aerobním cvičením po dobu minimálně deseti minut a na závěr zařadte protažení posilovaných svalových partií.

Proti jiným posilovacím pomůckám mají pilates míčky výhodu v možnosti různých způsobů uchopení, např. v ruku, pod kolenem, mezi chodidly. Pokud míček upadne, nerozbije se, nezovze se žádná rána, nikam se neodkutálí, je bezpečný. Míčky se i dobře skladují.

Cvičení můžete přizpůsobit svým schopnostem - čím je totiž míček blíže těžišti těla, tím je cvičení jednodušší; čím je od středu těla míček dál, tím je cvičení těžší.

Martina Vaclová

Cvik 1. (Obr. str. 2)

Z.P.: toj rozkročný, vzpažit (obr. 1).

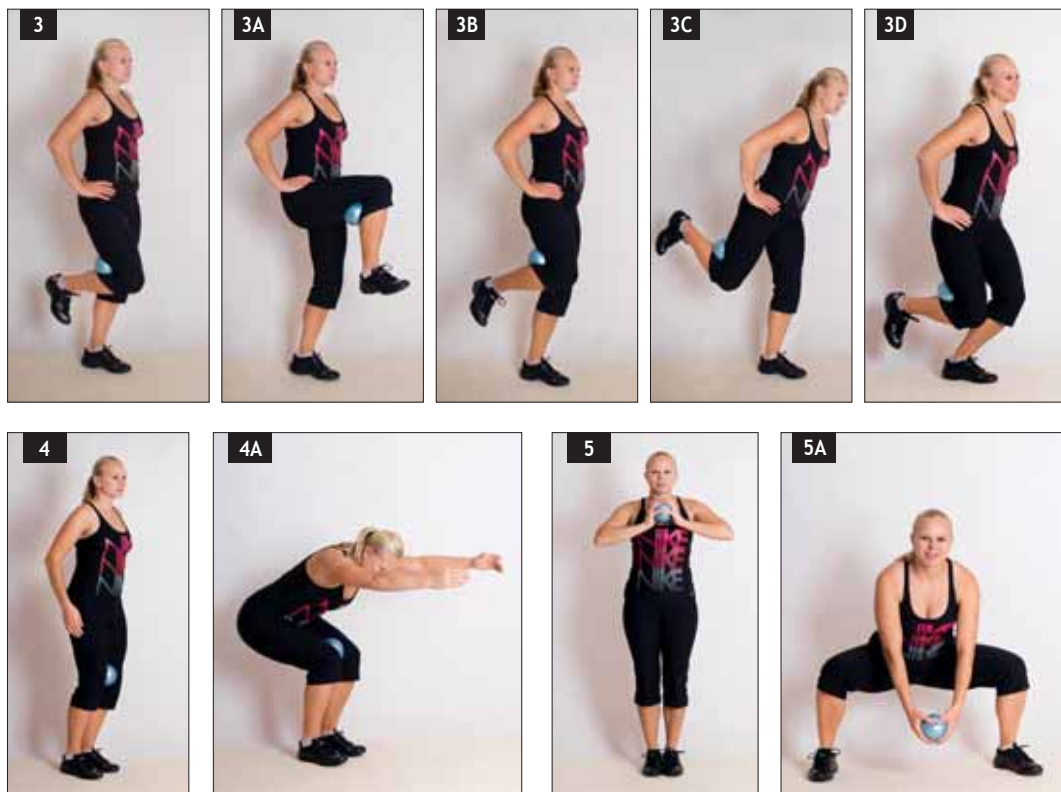
A: Unožte pokrčmo pravou, míčkem se dotkněte kolene (obr. 1A)

Cvik 2. (Obr. str. 2)

Z.P.: Stoj únožný pravou, vzpažit (obr. 2).

A: Přednožte pokrčmo pravou, míčkem se dotkněte kolene (obr. 2A)





Cvik 3. (Obr. str. 3)

Z.P.: Stoj na levé, zanožte pokrčmo pravou, míček držte pod pravým kolenem, ruce v bok, hlavu držte v prodloužení trupu, neprohýbejte se v bedrech (obr. 3).

A: Pokrčte přednožmo pravou, míček držte stále pod kolenem (obr. 3A).

B: Unožte pokrčmo pravou, míček držte pod kolenem.

C: Zanožte pravou, míček držte pod kolenem, trup mírně předklňte.

D: Proved'te podřep na stojné noze, trup mírně předklňte.

Cvik 4. (Obr. str. 3)

Z.P.: Stoj rozkročný v šíři boků, míček držte nad kolena, pokrčte mírně kolena, podsad'te pánev (obr. 4).

A: Proved'te hluboký podřep, vzpažte, nakloňte trup, přeneste váhu na paty, vysad'te hýždě, hlava je v prodloužení páteře, nehrbte se (obr. 4A).

Cvik 5. (Obr. str. 3)

Z.P.: Stoj spojný, pokrčte předpažmo, míček držte v rukou (obr. 5).

A: Proved'te výpad stranou a hluboký podřep, kolena vytočte ve směru špiček, paže s míčkem napněte směrem k zemi, trup mírně nakloňte, hlavu nechte v prodloužení páteře, nehrbte se (obr. 5A).

Cvik 6. (Obr. str. 4)

Z.P.: Stoj spojný, vzpažte, míček držte v rukou (obr. 6).

A: Proved'te výpad stranou a hluboký podřep, kolena vytočte ve směru špiček, paže s míčkem napněte směrem k zemi, trup mírně nakloňte, hlavu nechte v prodloužení páteře, nehrbte se (obr. 6A).

B: Při návratu do stoje spojného, míček vyhod'te nad hlavu (obr. 6B).

Cvik 7. (Obr. str. 4)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný, skrčte předpažmo, míček držte v rukou (obr. 7).

A: Předpažte (obr. 7A).

B: Vzpažte (obr. 7B).



Cvik 8. (Obr. str. 4)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný, skrčte upažmo pravou poníž, levou v bok, míček v pravé ruce nad rameno (obr. 8).

A: Vzpažte pravou (obr. 8A).



Cvik 9. (Obr. str. 5)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný, skrčte upažmo pravou, levou v bok, míček v pravé ruce (obr. 9).

A: Upažte pravou (obr. 9A).



Cvik 10. (Obr. str. 5)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný, skrčte připažmo pravou, levou v bok, míček položte na dlaň pravé ruky (obr. 10).

A: Upažte pravou (obr. 10A).

Cvik 11. (Obr. str. 5)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný, vzpažte pravou, levou podepřete loket pravé ruky, míček do pravé ruky (obr. 11).

A: Skrčte vzpažmo pravou (obr. 11A).

Cvik 12. (Obr. str. 5)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný pravou vpřed, upažte poníž, míček do pravé ruky (obr. 12).

A: Hluboký podřep, míček pod kolenem předejte do levé ruky (obr. 12A)

Cvik 13. (Obr. str. 6)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný, rovný předklon, vzpažte, míček do rukou (obr. 13).

A: Skrčte vzpažmo zevnitř, ruce v týl, nehrbte se (obr. 13A).

Cvik 14. (Obr. str. 6)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný, pravou připažte vpřed, levou v bok, míček do pravé ruky (obr. 14).

A: Skrčte připažmo pravou (obr. 14A).





Cvik 15. (Obr. str. 6)

Z.P.: Mírný podřep rozkročný, vzpažte, míček do rukou (obr. 15).

A: Mírný úklon vpravo (obr. 15A).

Cvik 16. (Obr. str. 6)

Z.P.: Klek, skrčte vzpažmo zevnitř, míček do rukou (obr. 16).

A: V kleku náklon vzad (obr. 16A).

B: V kleku náklon vzad, vzpažit (obr. 16B).



Cvik 17. (Obr. str. 7)

Z.P.: Klek, skrčte upažmo, míček do rukou (obr. 17).

A: V kleku náklon vzad, předpažte (obr. 17A).

Cvik 18. (Obr. str. 7)

Z.P.: Podpor klečmo na předloktcích, pravou skrčte, míček pod pravé koleno (obr. 18).

A: Skrčte zánožmo pravou, neprohýbejte se a hlavu držte v prodloužení trupu (obr. 18A).

Cvik 19. (Obr. str. 7)

Z.P.: Vzpór vřadu sedmo pokrčmo, míček mezi kolena, špičky zvedněte nad podložku (obr. 19).

A: Nohy přetočte na levou stranu (obr. 19A).

B: Nohy protáhněte do dálky (obr. 19B).

C: Nohy protáhněte vzhůru (obr. 19C).



B: Mírný klik vzadu dřepmo na levé, přednožit pravou (obr. 21B).

Cvik 22. (Obr. str. 9)

Z.P.: Sed skrčmo chodidla k sobě, pokrčte předpažmo, míček do rukou (obr. 22).

A: Mírný ohnutý záklon (obr. 22A).

B: Mírný ohnutý záklon s pootočením vlevo (obr. 22B).

Cvik 23. (Obr. str. 9)

Z.P.: Leh na levém boku pokrčmo, hlavu položte na nataženou levou paži, pravou opřete před tělem, míček pod pravé koleno (obr. 23).

A: Pokrčte únožmo pravou (obr. 23A).

B: Pokrčte přednožmo pravou

C: Pokrčte přednožmo pravou, vytočte kolenem k zemi (obr. 23B), pak vytočte kolenem ven, patu přitáhněte k zemi (obr. 23C)

Cvik 20. (Obr. str. 8)

Z.P.: Sed roznožný, skrčte vzpažmo zevnitř, míček do rukou (obr. 20).

A: Úklon v pravo (obr. 20A).

B: Sed roznožný, vzpažit, míček držet v rukou (obr. 20B)

C: Úklon vpravo vpřed ve směru pravé nohy (obr. 20C).

Cvik 21.

(Obr. str. 8)

Z.P.: Vzpór vzadu dřepmo, míček mezi kolena (obr. 21).

A: Mírný klik (obr. 21A).





Cvik 24. (Obr. str. 10)

Z.P.: Podpor sedmo skrčmo na levém předloktí, míček pod levé koleno, trup vytáhněte z pasu vzhůru (obr. 24).

A: Přitáhněte levou nohu vzhůru (obr. 24A).

B: Protáhněte levou nohu vzad pod pravé koleno (obr. 24B).

Cvik 25. (Obr. str. 10)

Z.P.: Leh - přednožit, míček mezi chodidly, skrčte vzpažmo zevnitř, zvedněte ramena od země, bradu přitáhněte k hrudníku (obr. 25).

A: Přednožte poníž, bedra tlačte k podložce (obr. 25A).



20



20A



20B



20C



Cvik 26. (Obr. str. 10)

Z.P.: Leh - skrčit přednožmo, míček mezi chodidly, ruce se dotýkají kotníků, zvedněte ramena od země, bradu přitáhněte k hrudníku (obr. 26).

A: Přednožte poníž, vzpažte, bedra tlačte k podložce (obr. 26A).

Cvik 27. (Obr. str. 10)

Z.P.: Leh pokrčmo, míček pod levé koleno, skrčte vzpažmo zevnitř (obr. 27).

A: Přitáhněte levé koleno k hrudníku, zvedněte trup pravým ramenem k levému kolenu, bedra tlačte k podložce (obr. 27A).

21



21A



21B





Cvik 28. (Obr. str. 11)

Z.P.: Leh - pokrčít přednožmo, míček pod kolena, skrčte vzpažmo zevnitř, zvedněte ramena od země, bradu přitáhněte k hrudníku (obr. 28).

A: Přitáhněte kolena k hrudníku, zvedněte trup rameny ke kolenům, bedra tlačte k podložce (obr. 28A).



Cvik 29. (Obr. str. 11)

Z.P.: Leh - pokrčít přednožmo, míček pod kolena, paže podél těla (obr. 29).

A: Přitáhněte kolena k hrudníku, bedra tlačte k podložce.

Cvik 30. (Obr. str. 11)

Z.P.: Leh skrčmo, míček mezi kolena, paže podél těla (obr. 30).

A: Zvedněte trup a pánev vzhůru (obr. 30A).

B: Zvedněte trup a pánev vzhůru, pravou nohu propněte (obr. 30B).

C: Stlačte míček koleny k sobě.

Cvik 31. (Obr. str. 11)

Z.P.: Leh na břicho, míček položte nad kotníky, skrčte vzpažmo zevnitř, dlaně opřete o podložku (obr. 31).

A: Zvedněte nohy cca 10cm nad zem (obr. 31A).



Cvik 32. (Obr. str. 12)

Z.P.: Podpor klečmo na předloktí, pravou nohu propněte, pravou ruku vzpažte, míček držte v pravé ruce (obr. 32).

A: Výdrž cca 20s.

B: Přitáhněte k sobě pravé koleno a pravou ruku s míčkem (obr. 32A).

Cvik 33. (Obr. str. 12)

Z.P.: Leh skřmo, skrčte vzpažmo zevnitř, míček držte v rukou (obr. 33).

A: Zvedněte levou nohu a trup nad podložku, předpažte, míčkem se dotkněte levého kolene (obr. 33A).

B: Zvedněte levou nohu a trup nad podložku, předpažte, míček předejte pod levým kolenem (obr. 33A).



Cvik 34. (Obr. str. 12)

Z.P.: Leh - přednožit, míček položte na pupek, skrčte vzpažmo zevnitř, zvedněte ramena od země, bradu přitáhněte k hrudníku (obr. 34).

A: Pravou přednožte poníž, bedra tlačte k podložce (obr. 34A).



Cvik 35. (Obr. str. 12)

Z.P.: Turecký sed, pravou přes levou, pokrčte vzpažmo zevnitř, míček držte v rukou (obr. 35).

A: Pravou pokrčte upažmo poníž (obr. 35A).

B: Pokrčte upažmo poníž, míček do pravé (obr. 35B).



