



**POHYB  
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ  
PŘÍLOHA**

**64**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 17. ročník | prosinec 2013

# Cvičení s Pilates kruhem

Text a foto: PaedDr. Marie Zelená. Návoslovná redakce: PaedDr. Dobromila Růžičková



[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**



# Cvičení s Pilates kruhem

Příklad cvičební hodiny ve zdravotní TV s využitím Pilates kruhu

Magic Circle (magický kruh) je asi nejznámější a nejjednodušší pilatesovská pomůcka. Podobně jako v jiných případech byla na začátku obyčejná ocelová obruč ze sudů na víno. Tento pružný kotouč se výborně osvědčil při nejrůznějších cvičeních ke zvýšení svalové síly a koordinace. Pilatesův kruh (obruč) je skvělá pomůcka, která využívá pružného odporu ocelové obruče. Má průměr 38 - 40cm. Kruh pomáhá stlačováním proti odporu daleko lépe aktivovat pánevní dno, břišní svaly, ale také pomáhá táhnout lopatky dolů a tím



dochází k protažení a uvolnění trapézových svalů, které jsou většinou přetíženy. S kruhem se dá cvičit vstoje, vsedě, vleže na zádech i na břicho, ale také na boku. Některé cviky jsou také balanční a díky tomu se stává cvičení velmi zábavným. Kruh se používá ke zvýšení intenzity cvičení nebo také jako výzva pro náročnější provedení. Cílem je po celou dobu provádění cviku udržovat stále stejnou intenzitu stlačení (není cílem kruh zmáčknout co nejvíce do elipsy). Magic Circle se dá využívat jak ve skupinových lekcích, tak při individuálním tréninku, ale také při cvičení doma. Při koupi Magic Circle hledejte především pohodlí a vyzkoušejte jeho váhu. V ideálním případě by měl být lehký až středně těžký a mít rukojeti (nejlépe vypolstrované), které můžete používat zevnitř i zvenku. Kruh se používá především mezi stehny (ne mezi koleny!), kotníky nebo mezi rukama. Nezkoušejte uzavřít kruh, netlačte na něj příliš.

Při tlaku dolní končetiny na kruh se aktivují také přitahovače neboli adduktory kyčelního kloubu, uložené na vnitřní straně stehna. Jsou to svaly s tendencí ke zkrácení, které většinou nejsou oslabené! I jen lehké držení kruhu stehny (ne koleny) pomáhá při aktivaci svalů pánve.

V níže uvedené cvičební hodině (jednotce) si vytvářejte pohybovou a smyslovou představu „správného“ držení těla v jednotlivých cvičebních polohách a při jednotlivých pohybech. Volte optimální počet opakování podle obtížnosti cviku, s ohledem na svou výkonnostní úroveň a kalendářní věk. Pokud některé cvičební polohy nezvládnete, zvolte si jednodušší a využijte vypodložení jednotlivých částí těla vhodnými podložkami (ručník, overball, polštář atd.).

## Cvik č. 1

**Základní poloha:** sed roznožný skrčmo (stehna a bérce svírají pravý úhel) - ruce pod stehny.

**Pohyb:** Zafixovat pánev aktivací břišních svalů, protáhnout trup i hlavu ve směru podélné osy těla, stáhnout paže a ramena dolů, zafixovat dolní stabilizátory lopatek.

S výdechem aktivujte břišní svaly, postupný náklon vzad a flexe šíje a trupu s hlavou v prodloužení páteře (snažte se přiblížit bedra k podložce) - výdrž, plynulé dýchání.

S „nadechnutím do zad“ (vnímat rozpínavost hrudníku vzad a do stran) přejděte opět do vzpřímeného sedu.

**Poznámka:** Držte chodidla stále na podložce. Dejte pozor na zpevnění ramen, nepřenašejte tah z beder na pletence ramenní!

**Účinek:** Dochází ke koordinaci opačně působících svalů, při zapojování břišních svalů (agonistů) se musí postupně uvolňovat vzpřimovače (antagonisté).



## Cvik č. 2

**Základní poloha:** Leh roznožný pokrčmo, kruh mezi dolními částmi stehen (nad koleny) - dlaně položit na břicho. Doporučuje se podložit krční a bederní páteř složeným ručníkem.

**Pohyb:** V počáteční fázi protáhněte tělo v podélné ose, pánev je v neutrální poloze (tedy mezi bedry a podložkou je malá mezera). S výdechem aktivujte břišní a hýžd'ové svaly - snažte se „přilepit“ bedra na podložku, současně lehce stlačte kruh oběma stehny (vytvořte mírnou elipsu) a vědomě vtáhněte svalstvo pánevního dna (konečník, močová trubice - vtahujte je směrem dovnitř). Paty zapřete o podložku. Vydržte napětí 6 - 10 sekund, plynule dýchejte nebo při každém výdechu proved'te stah svalstva.

**Poznámka:** Při stlačování kruhu myslte na „vytažení“ nohou do dálky. Cvik bude náročnější, když prodloužíte fázi napětí vnitřní strany stehen a vydržíte v ní několik dechových cyklů. Zvýšení efektivity cvíku dosáhnete, pokud během fáze napětí budete tlačit paty silně proti podložce a prsty nohou budou směřovat nahoru. Dlaně položené na břicho vnímají aktivaci břicha.

**Účinek:** Posílení přitahovačů stehen, svalů pánevního dna.

**3a****3b****Cvik č. 3**

**Základní poloha:** Leh roznožný pokrčmo, kruh mezi dolními částmi stehen.

**Pohyb:** S výdechem aktivujte břišní a hýžd'ové svaly, odvíjejte páteř - obratel po obratli - od země, až do polohy, kdy od lopatek ke kolenům je tělo v jedné rovině. Mírně tlačte celou plochou paže, chodidla do podložky a stehny přidržujte kruh. Výdrž, nádech. Při dalším výdechu vraťte páteř - obratel po obratli - zpět na podložku.

**Poznámka:** Při tomto cviku nepoužívejte žádné podložení hlavy (např. overball), došlo by ke zvýšení tlaku na krční páteř! V případě, že není vhodné posilovat svaly na vnitřní straně stehen, je třeba držet obruč mezi stehny lehce. Nezvedejte se až na krční páteř! Se zavřenýma očima se můžete lépe soustředit na vnímání pocitu postupného pokládání a zdvihání páteře „obratel po obratli“.

**Účinek:** Posílení břišních a hýžd'ových svalů a svalů pánevního dna.

**Cvik č. 4**

**Základní poloha:** Leh roznožný skrčmo, chodidla se vzájemně dotýkají, vypodložit pánev a hlavu - dlaně leží na podbřišku nebo na tříslech.

**Pohyb:** Zavřete oči. Nechte dech volně proudit až do oblasti pánevního dna. S každým výdechem si představte, že se víc a víc uvolňujete. Kolena nechte také ztěžknout, až uvolněně klesnou dolů k podložce. Vychutnejte si tuto pozici uvolnění.

**Poznámka:** Pokud chcete, můžete si jako pomůcku podložit kolena polštářem. V závislosti na vzdálenosti chodidel od tříslel se prodlužují různé přitahovače. Je tudíž celkem užitečné pracovat s chodidly v různé vzdálenosti od pánve. V tomto případě platí, že blíže neznamená vždy lépe.

**Účinek:** Protahování přitahovačů stehen, celkové uvolnění.

**4a****4b**

5a



5b



### Cvik č. 5

**Základní poloha:** Leh roznožný pokrčmo - předpažit dolů, mezi dlaně kruh, podložit hlavu a bederní páteř.

**Pohyb:** S výdechem pomalu zvedejte paže na 8 dob do předpažení vzhůru a vždy stlačujte kruh podle rytmu dýchání. Kruh stlačujte i při návratu do ZP. Po celou dobu dýchejte přirozeně.

**Poznámka:** Kruh při výdechu stlačujte celou délkou natažených paží. Zvedejte kruh v rámci periferního vidění. Pokud zaměříte svou pozornost do oblasti mezi lopatkami a jste dostatečně vnímaví, pocítíte pokaždé napětí jiných svalů, ve které úrovni právě stlačujete kruh. V žádné fázi pohybu se nezastavujte.

**Účinek:** Posílení jednotlivých částí prsních svalů v souhře se svaly mezi lopatkami.

### Cvik č. 6

**Základní poloha:** Leh roznožný skrčmo - předpažit, mezi dlaně kruh, podložit hlavu a bederní páteř.

**Pohyb:** S výdechem pokrčte předpažmo do úhlu 90°, lehce zatlačte do kruhu a tlačte lokty k sobě. Při pohybu zpět s nádechem tlak povolte.

**Poznámka:** Při ohnutí paží v loktech do pravého úhlu nehýbejte nadloktím. Nezvedejte ramena, nezaklánějte hlavu, neprohýbejte se v bedrech.

**Účinek:** Posílení trojhlavého svalu pažního.

6a



6b



### Cvičení č. 7

**Základní poloha:** Leh roznožný skrčmo, nafouklý overball pod hrudníkem.

**Pohyb:** V mysli si uvědomte svou polohu těla. Je zcela normální, že hlava bude padat dolů. Proveďte klidně a uvolněně několik nádechů a výdechů. Pokuste se vnímat polohu ramen a dotykové body svých lopatek. Zůstaňte uvolnění a pokuste se v této poloze cítit příjemně. Využijte míče na masáž a třete si o něj záda. Pohybujte se na něm zprava směrem doleva a zpět, shora směrem dolů a zpět.

**Poznámka:** Dbejte na to, aby míč nebyl příliš měkký, protože jinak by nebyl kontakt zad s míčem dostatečně silný.

7



**Účinek:** Protažení hrudní páteře, vhodný cvik při hrudní kyfóze.

### Cvik č. 8

**Základní poloha:** Sed zkrřížný skrčmo - pokrčit vzpažmo, mezi dlaně kruh.

**Pohyb:** S výdechem předklon, narovnejte se v hrudní páteři, protáhněte páteř a hlavu v podélné ose se stahem ramen a lopatek dolů. Kruh lehce stlačit. Postupně do ohnutého předklonu, kruh položít na zem. Výdrž, volně dýchat. S nádechem postupný vzpřim ohnuté do ZP.

**Poznámka:** Narovnání musí vycházet z hrudní páteře. Pozor na záklon hlavy, předsunutí ramen nebo naopak jejich nadměrné stažení vzad. Břišní svaly

8a



9a



8b



9b



8c



**10a****10b**

svoji aktivitou oploští bříšní stěnu a podepřou bederní páteř.

**Účinek:** Posílení hlubokých svalů zádových a protažení vzpřimovačů trupu.

### Cvik č. 9

**Základní poloha:** úzký sed roznožný - předpažit vzhůru, mezi dlaně kruh.

**Pohyb:** S výdechem rotace trupu, lehký tlak pažemi do kruhu. S nádechem zpět do ZP, tlak do kruhu povolit. S výdechem rotace na opačnou stranu.

**Poznámka:** Z pánve protáhněte trup a hlavu v podélné ose. Sed na podložce (např. na složeném ručníku vám zmenší bederní prohnutí. Zkrácené svaly na zadní straně DK mohou způsobit až kyfotizaci bederní páteře, v tomto případě si zvolte optimální druh sedu (s pokrčením DK) a danou polohu si individuálně přizpůsobte. Ramena jsou zatažená s mezilopatkovým úsilím. V průběhu rotace se snažte udržet osu ramenní. Nesmí dojít k tomu, že např. při rotaci vpravo je levá ruka s ramenem vpředu. Sedací kosti při rotaci aktivně tlačte do podložky.

**Účinek:** Posílení rotátorů páteře.

### Cvik č. 10

**Základní poloha:** Leh roznožný pokrčmo, podložený hrudník a hlava - vzpažit, mezi dlaně kruh.

**Pohyb:** S výdechem vtáhněte bříšní stěnu k páteři. Jemně stlačte kruh a rolováním páteře zvedněte lopatky z podložky. Výdrž - nádech. S výdechem se pomalu vraťte zpět do ZP.

**Poznámka:** Nesnažte se úplně posadit! V nadzvednuté poloze okamžik setrvejte. Pro ty, kdo mají nadměrně zakřivenou bederní páteř, by přitisknutí páteře na podložku bylo nemožné, nepohodlné. Vložte si proto např. srolovaný ručník (overball) pod bederní páteř.

**Účinek:** Posílení bříšních svalů.

### Cvik č. 11

**Základní poloha:** Leh, pokrčit přednožmo, mezi stehny kruh, podložit pánev a krční páteř - předpažit dolů, dlaně položit na kolena.

**Pohyb:** S výdechem stehny lehce stiskněte obruč a zároveň dlaněmi tlačte proti kolenům. Zapojte svaly pánevního dna. S výdechem tlaky uvolněte.

**Poznámka:** Je třeba neustále kontrolovat průběh pohybu, který musí být dokonale zvládnutý. Zvýše-

**11a****11b**

ným úsilím nepřenášejte velkou část námahy a snažení do ramen a krku.

**Účinek:** Posílení svalů pánevního dna a břišních svalů.

### Cvik č. 12

**Základní poloha:** Leh roznožný pokrčmo, mezi kotníky kruh.

**Pohyb:** S výdechem vtáhněte břišní stěnu k páteři, pokrčít přednožmo povýš se současným zvednutím hrudníku z podložky, paže přebírají kruh. S nádechem pokládejte chodidla a hrudník na podložku, paže s kruhem do vzpažení. S výdechem se opět



12a



12b



12c

zvedněte a předejte kruh mezi kotníky. S nádechem se vraťte do ZP.

**Poznámka:** V průběhu celého pohybu se snažte o rolování páteře „obratel po obratli“. Ramena jsou stále uvolněná a stahujte je dolů.

**Účinek:** Posílení břišních svalů, rozvoj koordinace a rovnováhy.

### Cvik č. 13

**Základní poloha:** Leh na břicho, podložený hrudník - vzpažit, mezi dlaně kruh.

**Pohyb:** S výdechem vtáhněte břicho k páteři, lehce stlačte kruh a zvedněte paže, hlavu a trup těsně nad podložku, hlava je v prodloužení páteře. Výdrž a nádech. Při výdechu zpět do ZP a uvolněte celé tělo.

**Poznámka:** Paže jsou natažené, lopatky stahujte dolů, pohled směruje dopředu, aby byla krční páteř v linii s trupem, neprohýbejte se v bedrech! Páteř je podepřená aktivací břišních svalů. Podložka hrudníku je umístěna těsně nad prsy - nesmí tlačit do prsou ani do hrtanové chrupavky v oblasti krku.

**Účinek:** Posílení hlubokých svalů zádoých podílejších se na vzpřímeném držení těla.



13

### Cvik č. 14

**Základní poloha:** Leh na břicho - zapážit, uchopit kruh a položit na hýždě.

**Pohyb:** Kruh za zády mírně sklopte, stáhněte lopatky a vytáhněte šíji. S výdechem stlačte kruh tak, aby se paže přiblížily k sobě celou svou délkou. Pocítíte výraznější svalové napětí v dolní oblasti mezi lopatkami. Krátká výdrž s prodýcháváním. Při pohybu zpět nádech.

**Poznámka:** Nezvedejte položenou hlavu, neprohýbejte se v bedrech. Zpočátku se vám možná poda-



ří stisknout kruh jen nepatrně, ale s pravidelným opakováním cviku získáte sílu.

**Účinek:** Aktivace dolních fixátorů lopatek.

14



### Cvik č. 15

**Základní poloha:** Leh na břiše, pokrčít zánožmo pravou nohu, kruh opřít o patu a o ohyb hýždě - skrčit upažmo, čelo položit na hřbety rukou.

**Pohyb:** S výdechem zatlačte patou do kruhu směrem k podložce. Energie zůstává po celé délce natažené levé nohy, dochází tak k jejímu prodloužení. S nádechem pomalu uvolněte tlak na kruh. Několikrát opakujte. Totéž levou nohou.

**Poznámka:** Během cvičení je břicho přitažené k páteři. K vyrovnání bederní lordózy je vhodné pánev položit v místě spony stydké (doporučuje se před cvičením vyprázdnit močový měchýř, který je uložen za sponou stydkou).

**Účinek:** Posílení svalů zadní strany stehen a hýždí.

15



### Cvik č. 16

**Základní poloha:** Leh na břiše roznožný, chodidla uvnitř kruhu - skrčit upažmo, čelo položit na hřbety rukou.

**Pohyb:** S výdechem roztahování kruhu (snaha o větší roznožení), s nádechem zpět.

**Poznámka:** Snažte se udržet kruh mezi kotníky. Stále napnuté DK. Neaktivovat bedra!

**Účinek:** Formování vnější strany stehen, hýžd'ové svaly.

16



17a



17b



### Cvik č. 17

**Základní poloha:** Sed skrčmo pouze na sedacích kostech, hrudní předklon, páteř a hlava tvoří „C“ - pokrčit předpažmo, mezi dlaně kruh.

**Pohyb:** S nádechem se zvolna zhoupněte dozadu až na horní část zad, paty zůstávají ve stejné vzdálenosti od hýždí. S výdechem zapojte břišní svaly (zpevněte bederní páteř) a vraťte se do ZP.

**Poznámka:** V průběhu celého pohybu držte polohu páteře, hlavy, pánve, kyčlí a kolen - neměňte „C křivku“ páteře, nezvedejte lopatky, odstraňte napětí v horní části těla, nekrčte ani nenapínejte nohy a zapojte přitahovače kyčlí k udržení nohou u sebe. Pohybujte tělem jako jedním celkem! V žádném případě nesmí dojít ke kontaktu krční páteře a hlavy s podložkou. Představte si, že jste uvnitř cvičebního míče a vaše páteř si uchovává konstantní zakřivení oproti klenbě míče, zatímco se míč houpe tam a zpět.

**Účinek:** Udržení rovnováhy, zvýšení ohebnosti a masáž páteře, posílení břišních svalů.

### Cvik č. 18

**Základní poloha:** Leh na pravém boku roznožný, nohy uvnitř kruhu, nad kotníky navlečený kruh - vzpažit pravou (hlava spočívá na natažené paži), pokrčit předpažmo levou, dlaň opřít o podložku, prsty směřují k hlavě.

**Pohyb:** S výdechem aktivujte břicho a levou dolní končetinou roztahujte kruh, zatímco pravou dolní končetinou se jej snažte přitlačit k podložce. V poloze vydržte s volným prodýcháváním asi 5-10 vteřin. S nádechem uvolněte napětí. Totéž opačně.

**Poznámka:** Dolní končetiny jsou protažené do dálky, snaží se překonat tlakem odpor kruhu. Prováďte čisté roznožení, pohyb je veden vnějšími



kotníky. Chodidla jsou paralelně, nevytácejte špičky, došlo by k vnější rotaci s přednožením. Nesmí dojít k přetočení pánve.

**Účinek:** Posílení abduktorů - hýžd'ových svalů

### Cvik č. 19

**Základní poloha:** Leh na břicho, otočit hlavu vlevo, podsazená pánev - pokrčit upažmo předloktí vzhůru, položit na zem.

**Pohyb:** S nádechem sunem pokrčte únožmo pravou. Výdrž s uvědoměním si podsazené pánve - výdech. S nádechem zpět do ZP - uvolnění. Totéž opačně.

**Poznámka:** Dolní končetinu suňte celou plochou po podložce. Pánev se nezvedá od podložky. Rukou si můžete pomoci přitáhnout koleno k hrudníku. V poloze můžete prodloužit výdrž a uvolněně dýchat. Vnímat postupné zvětšování uvolnění a následné protažení. Tato poloha není vhodná pro jedince s bederní hyperlordózou či jakýmkoliv problémem v oblasti pánve - asymetrické postavení pánve, blokády křížokyčelního skloubení apod.

**Účinek:** Uvolnění kyčelního kloubu, protažení přitahovačů stehna.



### Cvik č. 20

**Základní poloha:** Leh roznožný skrčmo, podsazená pánev, kruh mezi dolními částmi stehen - skrčit předpažmo předloktí dovnitř.

**Pohyb:** S výdechem aktivujte svaly pánevního dna a postupně předklánějte se současnou rotací krční, horní a střední hrudní páteř (obratel po obratli), zároveň paty zapřete o podložku (chodidla vztýčit), lehký tlak nohou do kruhu. S výdechem postupně pokládejte páteř (obratel po obratli) na podložku. Totéž na druhou stranu.

**20a****20b****21a****21b**

**Poznámka:** Předklon s rotací je zahájen pohybem hlavy (brada směřuje k protilehlé klíční kosti) a je veden ramenem. Pokud se rotace zamění za úklon (inklinaci) trupu, může při častém opakování dojít k rozšíření linie pasu a rovněž může docházet k nežádoucí aktivaci čtyřhranného svalu bederního. Chybná technika cviku může být zapříčiněna i omezením rozsahu pohybu páteře do rotace.

**Účinek:** Posílení pánevního dna, šikmé břišní svaly.

### Cvik č. 21

**Základní poloha:** Sed roznožný, chodidla vztyčena - levá paže podepřená o kruh, pokřčit vzpažmo pravou.

**Pohyb:** S výdechem úklon vlevo, silou se opřít levou dlaní o kruh. V úklonu výdrž, volně dýchat. Totéž na opačnou stranu.

**Poznámka:** Volné dýchání lze proložit prohloubeným vdechem cíleným do protahované strany beder. V sedu udržujte neustále plný kontakt hýždí a dolních končetin s podložkou.

**Účinek:** Protážení bederních vzpřimovačů a aktivace čtyřhranného svalu bederního a šikmé břišní svaly (na straně úklonu).

### Cvik č. 22

**Základní poloha:** Stoj rozkročný - levá ruka v bok, pravá ruka přidržuje kruh opřený na kyčelní kosti.

**Pohyb:** S výdechem jemně zatlačte nataženou paži do kruhu, zatlačte chodidla do podložky a „pro-

**22**

**23a**

dlužte“ tělo S nádechem tlak pomalu povolte. Několikrát opakujte. Totéž opačně.

**Poznámka:** Přiložte kruh na kyčelní kost, ne do pasu. Uvolněte ramena a krk. Držadlo kruhu nesvírejte v ruce - palec zůstává u ostatních prstů. Při tlaku na kruh nesmí dojít k úklonu hlavy ani trupu. Ramena stahujte dolů.

**Účinek:** Aktivace svalů v oblasti ramen a lopatky.

**24a****23b****24b**

**25a****Cvik č.23**

**Základní poloha:** Úzký stoj rozkročný - předpažit, kruh mezi dlaněmi.

**Pohyb:** S nádechem pomalu pokrčit přednožmo levou se současným předpažením vzhůru, lehký tlak do kruhu. S výdechem pomalu přejít zpět do ZP.

**Poznámka:** V této poloze nesmí dojít k zešíkmení pánve, příp. k úklonu trupu.

**Účinek:** Rozvoj dynamické rovnováhy, pozitivní vliv na zlepšení úrovně koncentrace pozornosti.

**Cvik č.24**

**Základní poloha:** Úzký stoj rozkročný - předpažit poníž, kruh mezi dlaněmi.

**Pohyb:** S nádechem zvolna váha předklonmo, vzpažit. Snažte se, aby paže, trup a dolní končetiny byly paralelně s podložkou. Chvilu v poloze setrvejte. S výdechem se pomalu vraťte do ZP. Totéž opačně.

**Poznámka:** Soustřed'te se jeden bod na podložce pod vámi. Zpevněte břišní svaly, nevytácejte boky, stáhněte ramena a lopatky dolů. Pokud jsou zkrácené hamstringy (zadní strana DK), je lepší mírně pokrčit stojící nohu než vytočit pánve.

**Účinek:** Aktivace nejhluběji u páteře uložených systémů hlubokých svalů zádových.

**25b****Cvik č.25**

**Základní poloha:** Stoj rozkročný - vzpažit, kruh mezi dlaněmi.

**Pohyb:** S výdechem úklon. Výdrž, zlehka nádech a za výdechu zvětšit úklon. S nádechem do ZP. Totéž na druhou stranu.

**Poznámka:** Při úklonu si uvědomte polohu pánve a vytažení páteře a hlavy v podélné ose do dálky, mezilopatkové úsilí se stažením horní části trapézového svalu. Nezaklánějte hlavu, neodlehčujte dolní končetiny.

**Účinek:** Protažení především bederních vzpřimovačů, čtyřhranného svalu bederního a jeho aktivaci s šikmými břišními svaly na straně úklonu.

**Cvik č. 26**

**Základní poloha:** Stoj přednožný pokrčmo pravou, chodidlo (ploska nohy) na kruhu - ruce v bok.

**Pohyb:** S výdechem opakovaně kolmo k zemi tlačit ploskou nohy mírnou až střední intenzitou na kruh. Totéž opačně.

**Poznámka:** Limitujícím faktorem zařazení daného

26



### Cvik č. 27

**Základní poloha:** Vzpor dřepmo oporem o kruh.

**Pohyb:** S výdechem pomalu přejděte do vzporu stojmo (hlava v prodloužení trupu, zatažená ramena). Polohu prodýchejte. S nádechem vzpřim do stoje.

**Poznámka:** Dlaně si opřete o kruh a snažte se od něj lehce odtlačit. Protáhněte páteř a chodidla tlačte silou do podložky. Stáhněte ramena dolů od uší, uvolněte krk.

**Účinek:** Protážení a zpevnění ramen, zad, hrudníku, zadní strany dolních končetin.

### Cvik č. 28

**Základní poloha:** Sed na patách, ohnutý předklon, hlava opřena o podložku - připažit, paže leží volně podél těla na podložce.

**Pohyb:** V této poloze zhluboka nadechnuňte a snažte se o lokalizaci dechu především do bederní oblasti a celé páteře.

**Poznámka:** Pokud hýždě nedosednou na paty, vložte mezi ně a paty např. overball. Pokud čelo nedosáhne na podložku, opřete hlavu např. o pěsti položené na sobě.

**Účinek:** Uvolnění bederní oblasti, protážení a tonizace páteře, relaxační poloha.

cvičení je zvládnutí „správného „držení těla v ležících polohách.

**Účinek:** Posílení svalů přední strany stehna a bérce. Stabilizují se klouby nohou, zvyšuje se vnímání plošky (naboso) aktivací nervových zakončení na chodidle.

27



28



### Literatura:

Bursová, Marta: Kompenzační cvičení, Praha: Grada, 2005.  
 Stackeová, Daniela: Relaxační techniky ve sportu, Praha: Grada, 2011.  
 Hošková, B., Matoušová, M.: Kapitoly z didaktiky zdravotní, Praha: Karolinum, 2011.  
 Kolektiv: Zdravotní TV, spec. učební text, Praha: ČASPV, 2001.  
 Adamírová, Jiřina: Vyrovnávací cvičení, Praha: ČASPV, 2006.  
 Rodríguez, José: Pilates pro každého, Praha: Ottovo nakladatelství, 2009.





## ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY JE ORGANIZACÍ TŘETÍHO TISÍCELETÍ

kde zacvičí si s radostí všichni od seniorů až po malé děti

nabízí pohybové programy třetího tisíciletí,  
které v moderní společnosti momentálně letí

napomáhá kvalitnímu životnímu stylu a zdraví,  
na kterých současní lidé své ideály staví

vzdělává instruktory, cvičitele, lektory  
a s jejich odbornou pomocí  
zbavíte se inaktivity a civilizačních nemocí

pořádá školení, semináře, soutěže, pobytové akce,  
vždyt' s přihlášněním a průběhem jde to vždycky  
pohodově a hladce

spolupracuje se sportovními organizacemi  
doma i na mezinárodním poli,  
proto při volbě členství ji mnoho zájemců zvolí

aktivity svoje v každém regionu i kraji  
organizační články ČASPV mají

ve sportcentrech Žinkovy a Doubí  
se sportovní servis a zázemí s kvalitou služeb  
opravdu snoubí

v Praze a Brně naše tělovýchovná zařízení  
četné pohybové aktivity a sportovní služby nabízejí

**ŽIJTE  
ZDRAVĚ  
ŽIJTE  
POHYBEM**

Další informace,  
kde a kdy si ve vašem  
okolí zdravě zacvičit  
najdete na  
[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**