

# Soubor kompenzačních cvičení součást přípravy každého sportovce

- silné a protažené svaly
- rovnováha
- pohyb, jako dárek pro každý den
- způsob, jak mohu předcházet zranění

soustředění

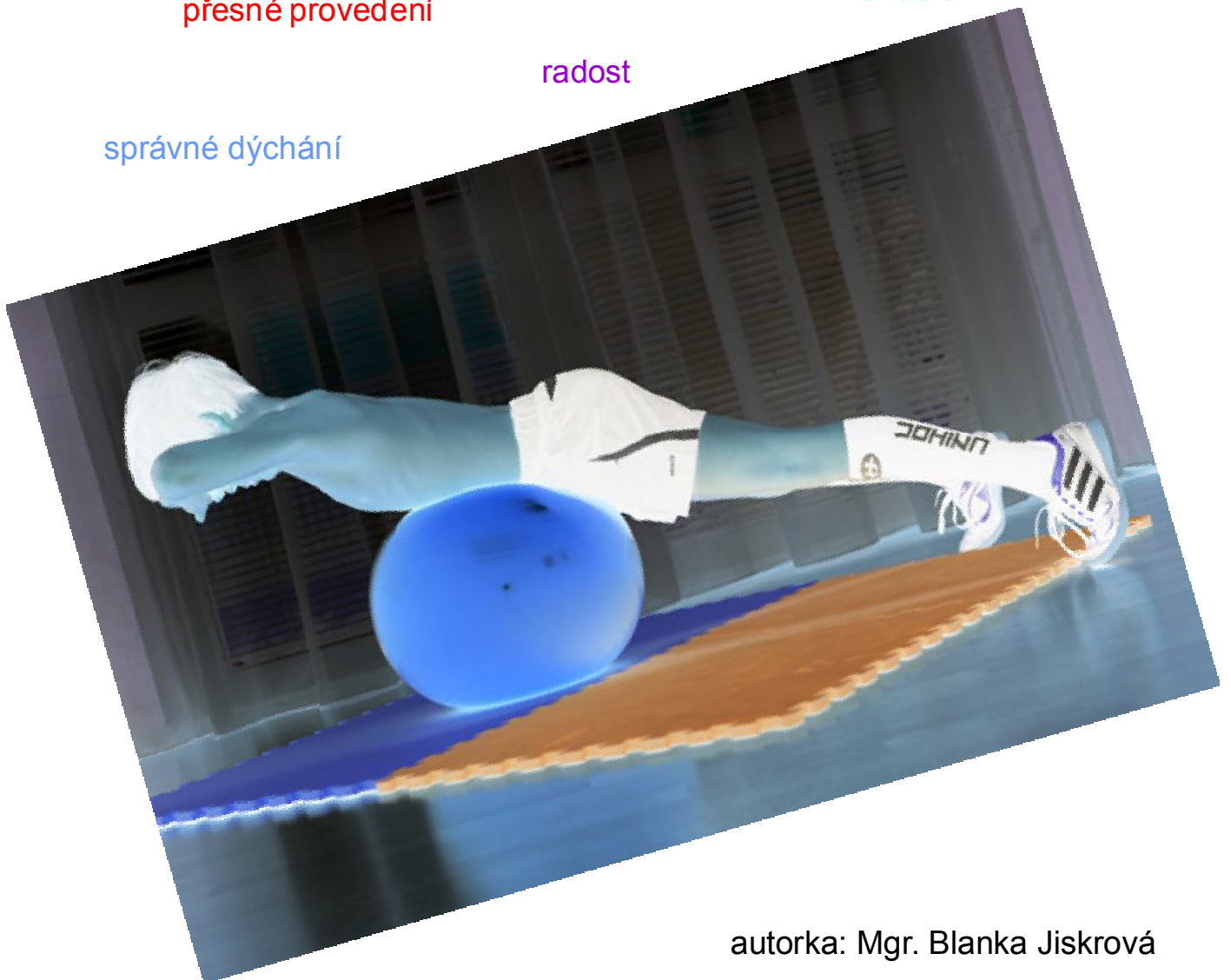
plynulost

přesné provedení

kontrola

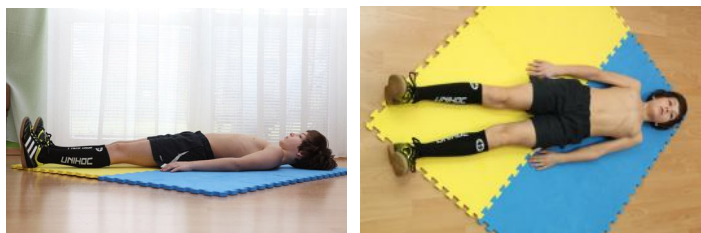
radost

správné dýchání



autorka: Mgr. Blanka Jiskrová

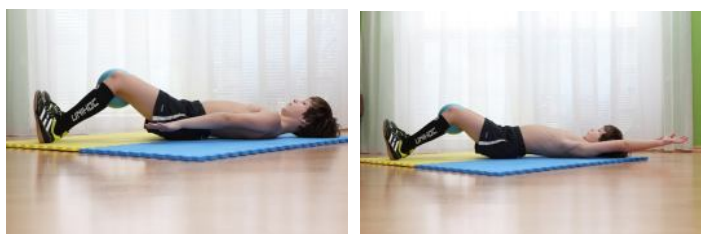
## lehn na zádech



kontrolovaný výdech a nádech  
zpevnění středu těla  
protažení páteře



1/ ruce mírně nad podložku  
s nádechem vzpažit, s výdechem zpět  
nádech nosem, výdech pusou



10 - 20x

2a/ v rytmu dýchání střídej paže  
držt páteř a ramena přitisknuté k podložce



10 - 20x

2b/ nohy a trup - 90st.  
malý míč mezi koleny na šířku pánve, paže plynule střídej



10 - 20x

uvolnit



s nádechem tlak nohou proti dlaním,



s výdechem  
přitáhnout

3a/



nadechni se a s výdechem přitáhni hlavu  
prováděj mírný pohyb paží nahoru a dolů  
(na 4 nádech, na 4 výdech)

10 - 20x

3b/

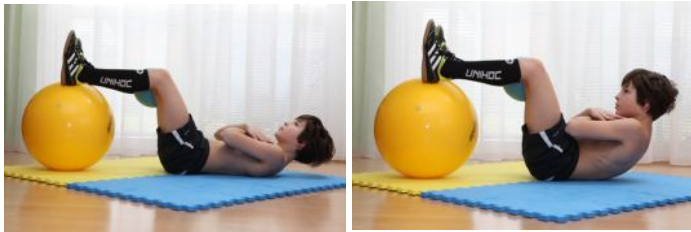


pracuj jako 3a  
nebo zvolna roluj  
nahoru a dolů

4/ prováděj kroužek nataženou nohou  
5 + 5 levá, 5 + 5 pravá

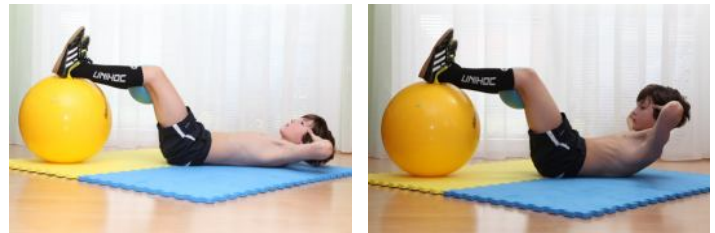


5a/ s výdechem zvedej od podložky (kulatě),  
s nádechem vracej nad podložku



10 - 15x

5b/ jiná pozice paží



6a/



**"most"**  
prováděj plynule  
s výdechem k podložce  
3 - 5x

6b/



7/



s výdechem mírně vpřed za paží  
ruka pod hlavou (která je volně položena)  
jako polštářek  
loket nepřitahovat do středu

8 - 10x

### 8/ kroužení "kolíbka"



### 9/ lež na boku



správná výchozí poloha je u cviku rozhodující

### 10/ s nádechem vzpažit - dlaň dotočit směrem k podložce



8 - 10x levá  
8 - 10x pravá

### 11/ zvedej nohu do výše boku



8 - 10x levá  
8 - 10x pravá

### 12a/ celé tělo zpevněné bok mírně k podložce a zpět



8x

### 12b/ ...neudržel - náročné...



### 13/ lež na břiše

s nádechem nahoru, s výdechem nad podložku



8 - 10x

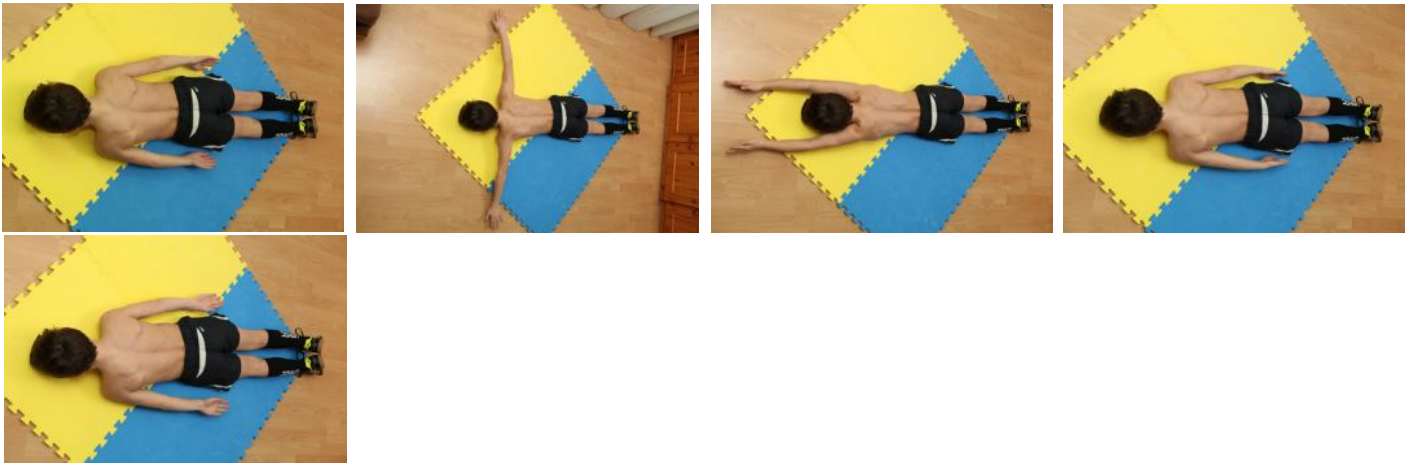
14/

zvedni trup nad podložku, s výdechem do strany, neprohýbej v bedrech



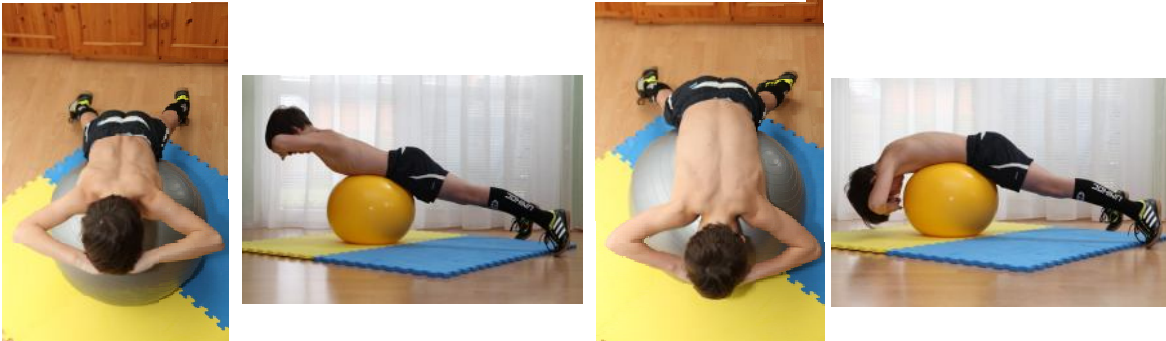
střídej L a P str.  
10x

15/ procvič polohy paží s výdrží, hlava je opřená čelem o podložku



16/

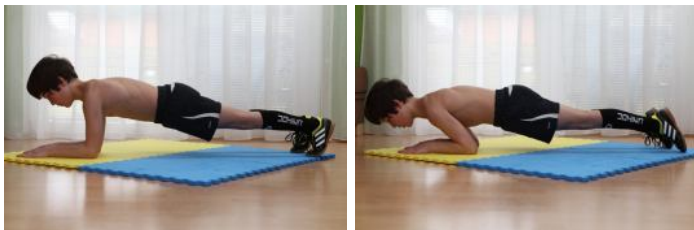
posílení trupu - !!! neprohýbej v bederní oblasti



10 - 15x

17/

pohyb celého trupu vpřed a vzad, hlava v prodloužení páteře



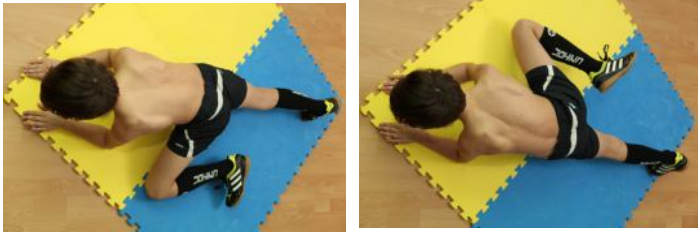
8 - 10x

pohyb trupu nahoru a dolů



8 - 10x

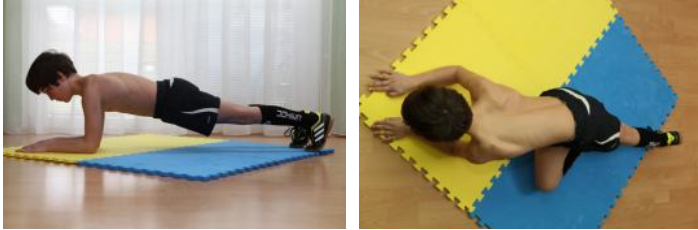
18/



koleno vně - vodorovně s podložkou  
střídej nohy L,P

5 - 8x

19/



koleno dovnitř, trup mírně v rotaci  
střídej nohy L,P

5 - 8x

20/



snaha o udržení stab. polohy  
(stále na předloktí)

21/ uvolnění, protažení paží

s nádechem "vyhrbit"



22/ "kočička"

23/ snaha o udržení stab. polohy



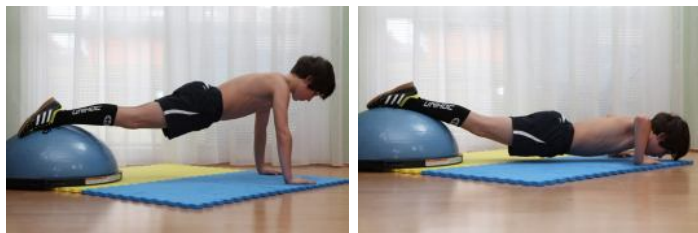
24/ snaha o udržení stab. polohy

25a/ "klik"



8 - 12x

25b/ klik na BO - SU



25c/



udržet tělo v rovině

26/ snaha udržet stab. polohu



27/ "dřep" - chodidla paralelně, celá na podložce



- dlouhý pohyb
- krátký pohyb dole
- s výskokem

10 - 15x

úhel méně než 90st.  
s opatrností



28/ zvedáme paže s rekvizitou



paže směrem nahoru - nádech  
s výdechem k tělu

2 x 10

volně vyklepat nožky



**jak správně zaujmout polohu**  
bederní část tlačte do balónku  
(možno použít skládaný ručník)



29a/ s nádechem k podložce  
s výdechem zpět  
možno i fázovat

3 x 10

29b/ jiná pozice paží  
hlava v prodloužení páteře  
(brada není na hrudníku)



30/ "turecký sed" - plynulá práce paží



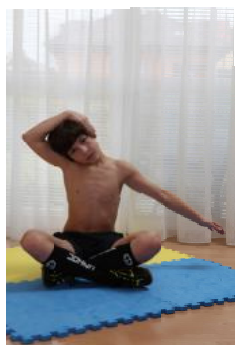
10x

31/ nádech a pomalu s výdechem sbalit



napočítej pomalu do 10ti a s nádechem rozbal

32/ úklon hlavy - s výdechem, s nádechem vracej zpět



(ucho směruje k rameni)  
3x na obě strany

33/ extenze a flexe zápěstí





34/ **protážení v modifikovaném překážkovém sedu**  
s nádechem vzpažit (ramena dolů)  
s výdechem vytáhnout nad končetinu - **!!! nehmitat**



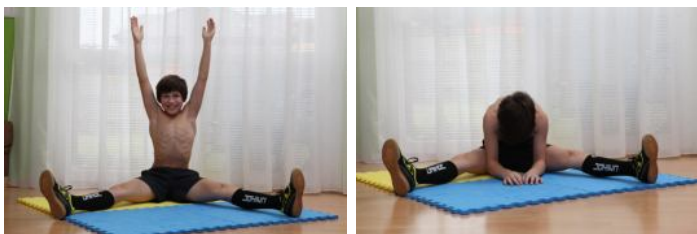
uvolnit  
(volně dýchat)



pravá ruka drží levé koleno - vytažení za levou paží  
a naopak



35/ protážení v sedu roznožném



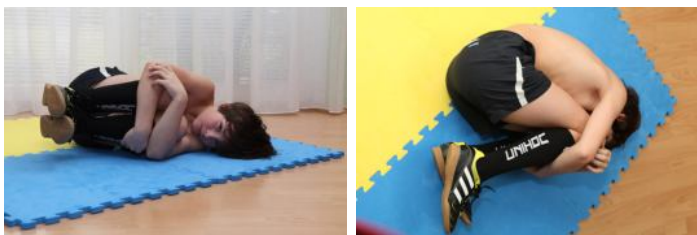
36/ **leh na zádech** - pokrčit obě nohy a opřít o chodidla  
s nádechem vytočit nohu do strany (volně - ne silou)  
s výdechem vrátit zpět



37/ s výdechem obě nohy do strany - hlava do protilehlé strany  
chvilku prodýchat  
s nádechem vrátit zpět (na střed)

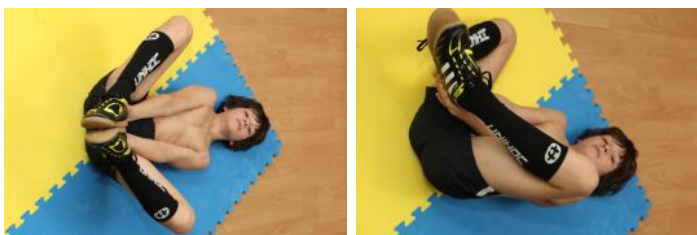


### 38/ relaxace "klubíčko"



uvolni celé tělo  
dýchej volně  
měj oči zavřené

### 39a/ "medvídek" se koulí ze strany na stranu (hlava je na zemi) překontroluj si správné držení pat - palec na vnitřní straně

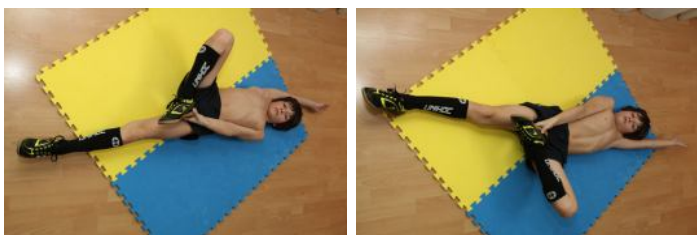


39b/ medvídek se koulí  
(celý kruh vlevo, vpravo)



### 40/ "přechytávání"

levá ruka drží pravou patu a naopak



hlava zůstává na podložce

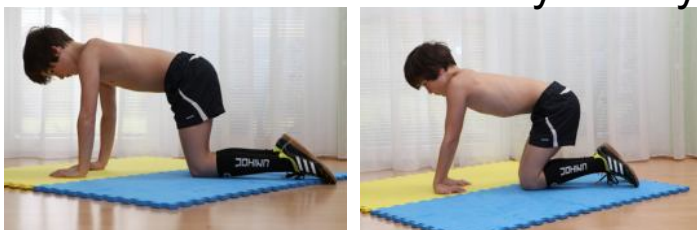
6 - 8x

### 41/ leh na břiše

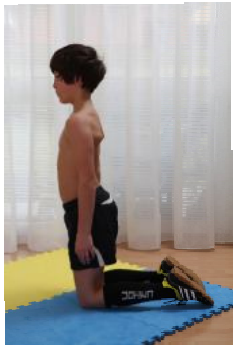
protážení stehenních svalů



### 42/ vzpor v kleku - otoč dlaně, prsty směrem k tělu, mírný tah hýždí směrem vzad (k patám)



## klek



### 43/ protažení bedro-kyčlo-stehenního svalu

43a/



43b/



- pánev tlačíš ve směru - šikmo vpřed
- hlava v prodloužení páteře
- obě paže mohou být také položeny na vnitřní straně u přední nohy
- v poloze (cítíš mírný tah), prodýchej

### 44/ uvolnění svalů kolem ramen



postav se a uvolni paže

- neprohýbej se v kříži
- zvolna udělej oběma rameny 3 kroužky směrem nahoru, dozadu a dolů
- totéž opačným směrem

*Pro tento program jsem vybírala cviky, které posílí vaše břišní svaly a uleví od bolestí v zádech.*

*Vybírejte pro jednotlivá cvičení raději méně cviků, ale věnujte jim dostatek pozornosti a provádějte je, jak nejlépe dovedete.*

*Příklad: méně náročná sestava :-)* 1, 2a, 3a, 6a, 8, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 24, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 38, 39a, 41, 43a

*Pro Vás s láskou a vírou*

*Blanka*