

CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

Provádět tělesná cvičení efektivně je základem funkčního tréninku.

Prostudujte si proto následující cviky dříve, než budete přidávat

zátěž nebo provádět cvičení proti odporu. Vedle spalování kalorií

a posilování vám tyto cviky současně pomohou budovat vytrvalost,

pružnost a pevnost. Nezapomeňte se dívat na své tělo jako na jed-

notný celek. Zaměřte se spíše na zapojení těla jako celku, než abys-

te nechali svaly ve zbývajících částech těla odpočívat.

PŘEKÁŽKOVÝ BĚH K ZAHŘÁTÍ

CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

1

Položte na zem sedm malých předmětů do tvaru trojúhelníku a čtverce.



VYHNĚTE SE

- zastavení se v některém bodu
- příliš rychlým pohybům



PŘÍNOSY

- rozehřátí svalstva
- rozvoj pohyblivosti

ZVÝŠENÍ VÝKONU

- tenis
- všechny pozemní sporty

2

Dělejte malé rychlé kroky, našlapujte kolem všech předmětů v trojúhelníku.

3

Postavte se před čtverec a skočte dopředu na zem dprostřed čtverce. Dokončete jumping jack (skok roznožmo do podřepu a zpět).

4

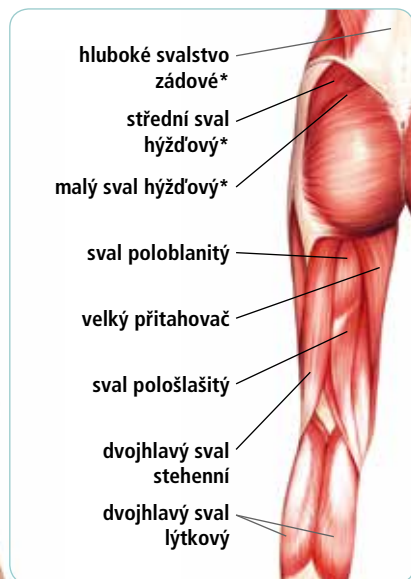
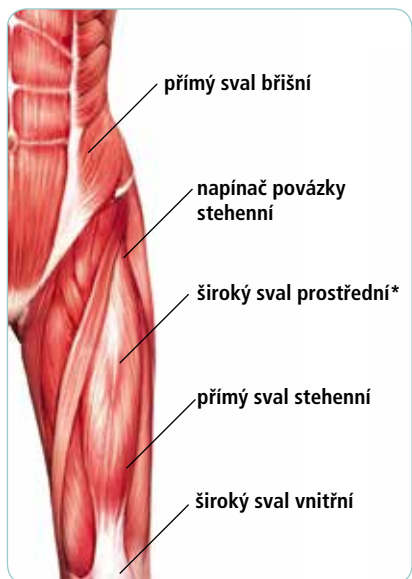
Skočte dopředu na zem ven ze čtverce. Běžte klusem zpátky na začátek a vše opakujte.



CVIČTE SPRÁVNĚ

- Udržujte konstantní tempo.
- Dělejte malé kroky a soustřeďte se koordinaci.
- Stůjte vzpřímeně.
- Držte břišní svaly zpevněné.

PŘEKÁŽKOVÝ BĚH K ZAHŘÁTÍ • CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI



VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo označuje cílové svaly
Šedé písmo označuje spolupracující svaly
* označuje hluboké svaly

NEJLEPŠÍ PRO

- přímý sval stehenní
- široký sval vnější
- široký sval prostřední
- široký sval vnitřní
- dvojhlavý sval stehenní
- sval pološlašitý
- sval poloblanitý
- prostřední sval hýžd'ový
- malý sval hýžd'ový
- napínač povázky stehenní
- přímý sval břišní

ZVEDÁNÍ DO DIAGONÁLY

CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

- 1 Postavte se s chodidly na šířku boků a s pažemi podél těla.



- 2 Zvedněte obě paže nahoru a diagonálně doprava. Pozorně sledujte pohledem své ruce. Vraťte se do výchozí pozice.
- 3 Opakujte na levou stranu. Proveďte 12 opakování.



PŘÍNOSY

- protahování a posilování svalů, které se podílejí na rotačních pohybech

ZVÝŠENÍ VÝKONU

- tenis
- golf

VYHNĚTE SE

- vytáčení chodidel
- uvolnění a vyboulení břišních svalů ven
- krčžení ramen
- napětí v zádech při zvedání nebo spouštění paží

CVIČTE SPRÁVNĚ

- Udržujte břišní svaly zpevněné.
- Držte chodidla namířená dopředu.
- Stahujte ramena dolů.

ZVEDÁNÍ DO DIAGONÁLY • CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

NEJLEPŠÍ PRO

- přímý sval břišní
- vnitřní šikmý sval břišní
- vnější šikmý sval břišní

VYSVĚTLIVKY

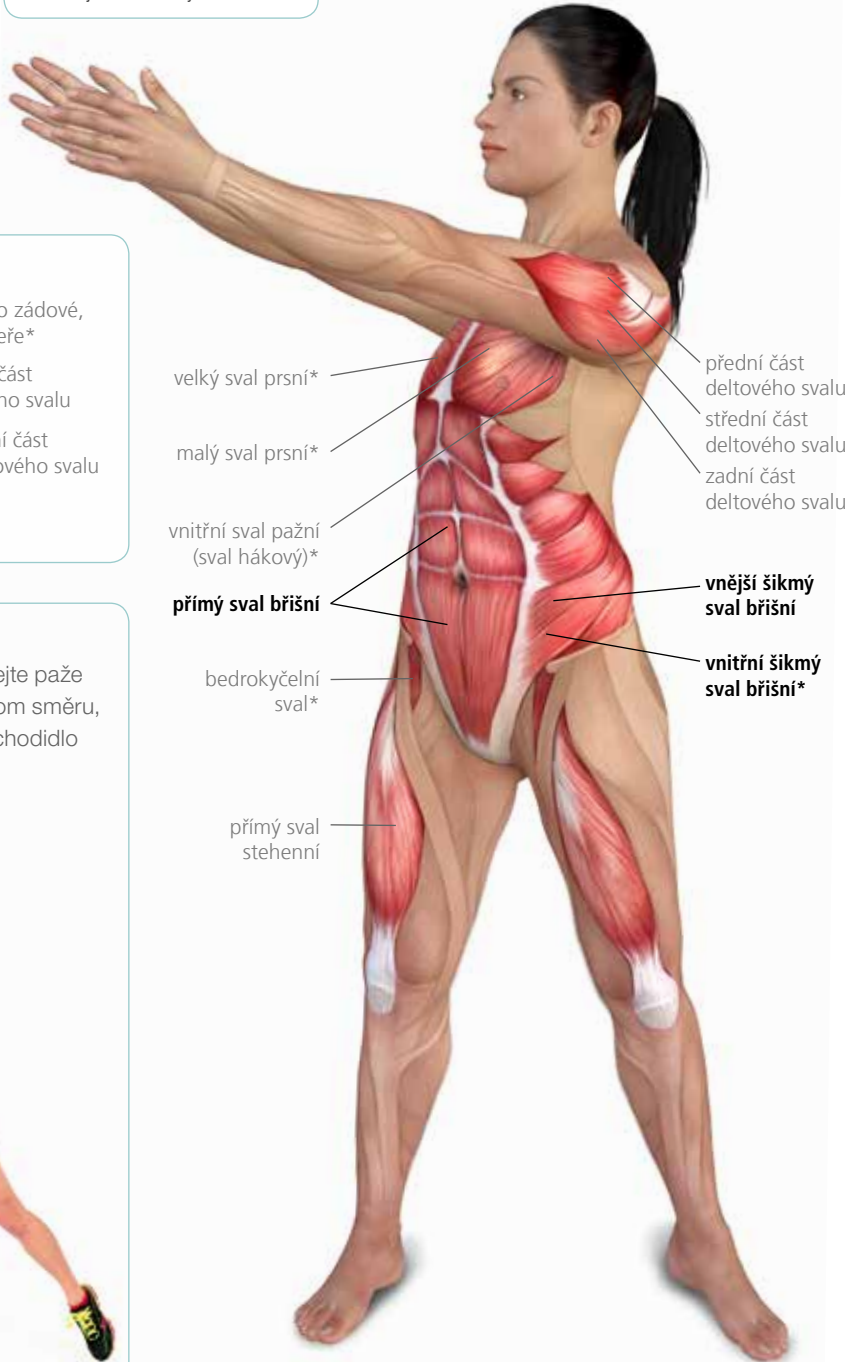
Tučné písmo označuje cílové svaly

Šedé písmo označuje spolupracující svaly
* označuje hluboké svaly



MODIFIKACE

Těžší: Dosahujte dále, zvedněte paže do strmější diagonály v jednom směru, zatímco odlepujete opačné chodidlo od země.



ŠIROKÝ VÝPAD VZAD

CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

PŘÍNOSY

- posílení hýžďových svalů a svalstva nohou

ZVÝŠENÍ VÝKONU

- baseball
- ragby
- fotbal

- 1 Postavte se s chodidly na šířku boků a s pažemi podél těla nebo v bok.



- 2 Vykročte pravou nohou vzad, horní část chodidla nechejte ležet na zemi.
- 3 Když přecházíte do výpadu, ohněte obě kolena. Snižujte tělo, ohýbejte levé koleno a kyčel, dokud se pravá noha téměř nedotýká země. Zvedněte paže do stran, dokud se nedostanou do roviny ramen.
- 4 Vraťte se do výchozí pozice natažením v kyčli a kolenu levé nohy a postavením pravé nohy zpátky vedle levé.
- 5 Opakujte na opačnou stranu. Proved'te střídavě 10 opakování pro každou stranu.

CVIČTE SPRÁVNĚ

- Stahujte ramena dolů.
- Držte pohodlně záda.
- Udržujte horní část těla vzpřímeně, zatímco tělo klesá, a pak jej zvedněte.

VYHNĚTE SE

- Vytáčení v bocích.
- Krčení ramen.
- Zakulacení zad nebo jejich prohýbání.



PLÍE SE ŽIDLÍ

CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

- 1 Stůjte ve stoji rozkročném se špičkami vytočenými ven, před sebe umístěte židli.



VYHNĚTE SE

- Vytočení chodidel ven natolik, že už je to nepohodlné.
- Vytáčení se na jednu nebo druhou stranu.
- Zakulacení zad nebo jejich prohýbání.
- Trhavým pohybům způsobujícím ztrátu rovnováhy.

CVIČTE SPRÁVNĚ

- Držte zpevněné břišní svaly.
- Držte měkká kolena.
- Pohybujte se půvabně a kontrolovaně.

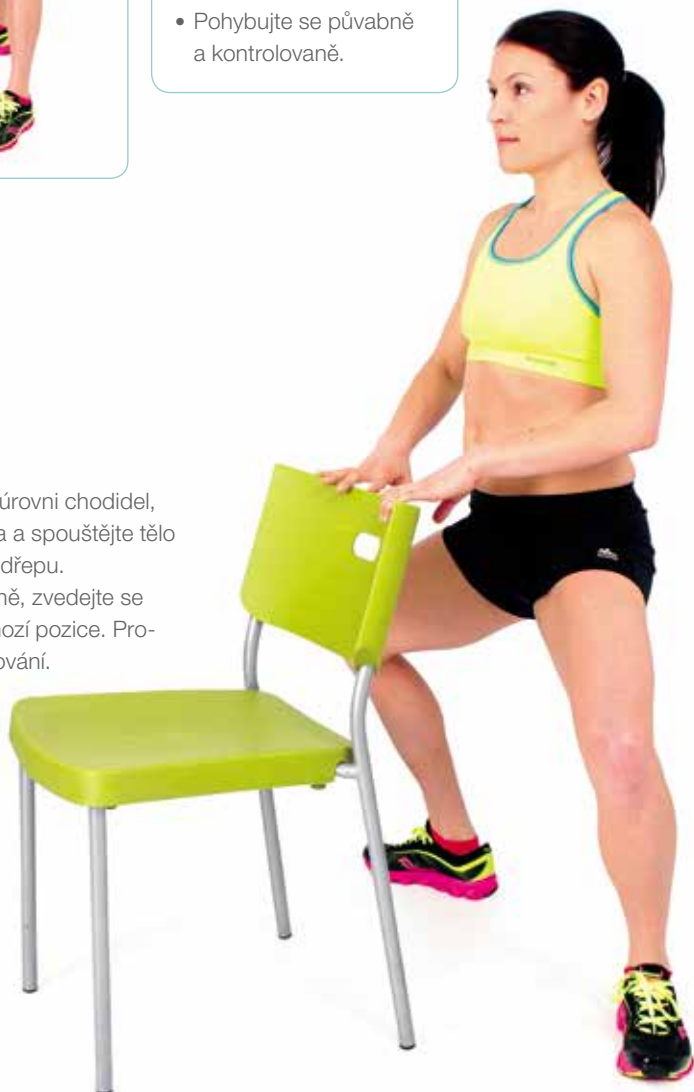
PŘÍNOSY

- zapojení přitahovačů vnitřní strany stehna
- zdokonalení bočních pohybů

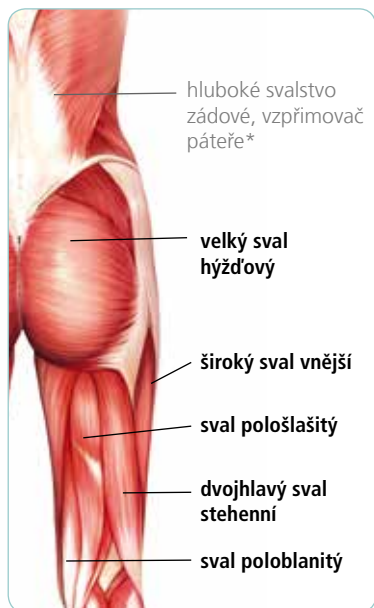
ZVÝŠENÍ VÝKONU

- tenis
- fotbal

- 2 Držte kolena v úrovni chodidel, ohýbejte kolena a spouštějte tělo níže do pozice dřepu.
- 3 Držte záda rovně, zvedejte se zpátky do výchozí pozice. Proveďte 10 opakování.



PLÍE SE ŽIDLÍ • CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI



VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo označuje cílové svaly
Šedé písmo označuje spolupracující svaly
* označuje hluboké svaly

NEJLEPŠÍ PRO

- velký sval hýžd'ový
- přímý sval stehenní
- široký sval vnější
- široký sval prostřední*
- široký sval vnitřní
- dvojhlavý sval stehenní
- sval pološlašitý
- sval poloblanitý

