

Posilovací cviky bez náčiní

1. Horní končetiny a pletenec ramenní

Vzpor ležmo

- Opakovaně odrazem nohou vzpor ležmo a zpět
- Hlavní účinek: posilování pletence ramenního, posilování břišního svalstva



Ručkování

- Vpřed a vzad ze vzporu stojmou do vzporu ležmo a zpět.
- Hlavní účinek: posilování svalů horních končetin a pletence ramenního



Dívčí kliky

- Kliky ze vzporu klečmo
- Hlavní účinek: posilování svalů horních končetin a pletence ramenního



Pánské kliky

- Kliky ze vzporu ležmo
- Hlavní účinek: posilování svalů horních končetin a pletence ramenního, posilování břišních svalů



Kozáček

- ve vzporu ležmo.
- Hlavní účinek: posilování svalů horních končetin a pletence ramenního



2. Mezilopatkové svaly a dolní fixátory lopatek

Podřep rozkročný

- upažit poníž: opakovaně pokrčit připažmo – stahovat lopatky k hrudníku a mírně k sobě.
- Hlavní účinek: posilování celého systému vzpřimovačů trupu, posilování mezilopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek
- Chyby: nezvedat ramena



Leh na břicho

- ruce v týl: mírný hrudní záklon a zanožit.
- Hlavní účinek: posilování vzpřimovačů trupu, posilování hýžďových svalů



Leh na břicho

- připažit: prohnout se v hrudní části páteře, mírně zapažit a otočit ruce dlaněmi zevnitř, palce vzhůru. Výdrž 3-6 s a zpět (uvolnit napětí svalů).
- Hlavní účinek: posilování mezilopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek, posilování systému vzpřimovačů trupu



3. Břišní svaly

Leh pokrčmo

- postupný předklon trupu – pánev musí zůstat na zemi
- Hlavní účinek: posilování břišních svalů
- Pozor: vždy začít podsazením pánve přitlačením beder k podložce



Leh, skrčit přednožmo

- postupné odvíjení pánve a bederní části páteře, až se kolena dotknou brady. Kolena tlačíme k sobě.
- Hlavní účinek: posilování tzv. „spodního břicha“
- Pozor: nezvedat hlavu a ramena z podložky



Leh pokrčmo

- skrčit přednožmo povýš s ohnutým předklonem trupu – ležíme na bederní části páteře.
- Hlavní účinek: posilování břišních svalů
- Pozor: svaly jsou aktivovány pouze, kdy pánev zůstává na podložce.



4. Svaly hýžďové

Podpor na předloktích

- klečmo zánožný, opakovaně zanožit (pata vzhůru)
- Hlavní účinek: cílené posilování velkého hýžďového svalu
- Pozor: páteř nesmí být v lordotickém postavení



5. Svaly dolních končetin

Stoj spojný

- vzpažit: opakovaně zvolna podřepy na celých chodidlech (paže po celou dobu ve vzpažení – nepředklánět trup).
- Hlavní účinek: posilování dolních končetin, posilování osového svalstva trupu, nácvik správného držení těla při podřepu



Stoj spojný s poskoky

- poskoky s protisměrným otáčením trupu a kolen (twist
- Hlavní účinek: dynamické posilování svalstva dolních končetin, procvičení rotátorů trupu

