

POSILOVÁNÍ S PŮLLITROVOU LAHVÍ

Dobrý den, vítejte u cvičení se zátěží. My máme láhve plněné vodou, speciálně tvarované jako jednoruční činky. Vám budou stačit půllitrové petláhve naplněné vodou, případně pískem (budou těžší).

Cvik 1:

Srovnáte se ve stoji - chodidla na šířku boků, špičky směřují přímo dopředu. Vnímáte na chodidlech kostičky pod palci, malíčky a středy pat. Máte rovná záda, jste vytaženi za hlavou a hlídáte, aby ramena zůstala stažená od uší. V každé ruce držíte jednu činku.

Nadechnete se a s výdechem použijete pravou ruku dolů a vytahujete se za hlavou do úklonu vpravo. S nádechem se vrátíte zpátky a s výdechem se ukláníte na druhou stranu. Zopakujete čtyřikrát na každou stranu.

Cvik 2:

Srovnáte se ve stoji - chodidla na šířku boků, špičky směřují přímo dopředu. Vnímáte na chodidlech kostičky pod palci, malíčky a středy pat. Lehce povolíte kolena, pánev zůstává uvolněná. Máte rovná záda, jste vytaženi za hlavou a hlídáte, aby ramena zůstala stažená od uší. V každé ruce držíte jednu činku, dlaně přetočíte dopředu.

S výdechem pokrčujete pravou ruku až k rameni a s nádechem natahujete zpět. Totéž levou rukou. Ramena jsou stále spuštěná, lokty zůstávají u těla. Několikrát zopakujete.

Pak s výdechem pokrčujete obě ruce současně až k ramenům a s nádechem plynule natahujete zpět, nenecháte ruce volně padnout. Několikrát zopakujete.

Cvik 3:

Srovnáte se ve stoji - chodidla na šířku boků, špičky směřují přímo dopředu. Vnímáte na chodidlech kostičky pod palci, malíčky a středy pat. Máte rovná záda, jste vytaženi za hlavou a hlídáte, aby ramena zůstala stažená od uší. V každé ruce držíte jednu činku, dlaně máte otočené k sobě (ke stehnům).

Jako při chůzi rozpohybujete jednu paži vpřed a druhou vzad. Plynulým pohybem, nikde nejdete švihem, volně dýcháte, a stále se snažíte udržet široká ramena stažená od uší.

Následně můžete k pohybu paží přidat zhoupnutí v kolenou. Kolena zůstávají na šířku chodidel, nesjíždí se k sobě, plynule dýcháte. Několikrát zopakujete.

Cvik 4:

Ležíte na břiše, jednu ruku máte pod hlavou, druhá ruka je natažená podél těla a drží činku.

Paži s činkou nadzvednete, držíte podsazenou pánev, srovnaná ramena a přetáčíte tu činku na jednu stranu a na druhou (jako kdybyste chtěli vytočit dlaň ke stropu a k zemi). Snažíte se dotáčet paži vždy o kousek dál, do větší a větší rotace v rameni. Lopatku držíte připojenou na zádech, rameno nepadá k zemi. Volně dýcháte. Několikrát zopakujete, následně vystřídáte ruce.

Cvik 5:

Ležíte na boku, nohy máte pokrčené před tělem, abyste byli stabilní. Spodní ruka je pod hlavou, horní ruka je natažená před tělem a drží činku. Stáhnete rameno od ucha.

S výdechem zvedáte činku nahoru ke stropu a s nádechem plynule vracíte zpátky (nepoložíte činku). Snažíte se nepřetáčet za tou činkou dozadu, ani se za ní nedíváte. Několikrát zopakujete a následně provedete na druhém boku.

Cvik 6:

Jste v opoře na čtyřech, kolena máte srovnaná na šířku boků, jste opřeni o jednu dlaň a v druhé ruce držíte činku. Máte široká ramena stažená od uší, vytáhnete se za hlavou.

S výdechem s tou činkou upažujete (jenom do úrovně svého ramene), nepřetáčíte se za ní. S nádechem vracíte zpátky. Stále se snažíte odtlačovat od opřené ruky. Několikrát zopakujete, následně provedete druhou rukou.

Cvik 7:

Jste v opoře na kolenou a na loktech. Máte široká ramena stažená od uší, vytáhnete se za hlavou. V jedné ruce držíte činku. Budete posilovat tricepsy na ruku (zadní stranu paží.)

Pokrčenou ruku s činkou zvednete od podložky, loket umístíte vedle těla a tam ho udržíte. S výdechem silou propnete loket, dlaň se snažíte vytočit ke stropu a s nádechem paži opět pokrčíte. Rameno zůstává na místě. Několikrát zopakujete, následně provedete druhou rukou.

Cvik 8:

Srovnáte se ve stoji - chodidla na šířku boků, špičky směřují přímo dopředu. Mírně pokrčíte kolena a udržíte je na vzdálenost vašich chodidel. S rovnými zády se lehce nakloníte vpřed. V každé ruce držíte jednu činku.

S nádechem přes pokrčení v loktech natáhnete paže šikmo vzhůru do úrovně uší (dlaně jsou otočené k podložce). S výdechem je opět přes pokrčení v loktech (s přetočením dlaní k zemi) natáhnete směrem vzad až do mírného zapažení. Několikrát zopakujete, následně ruce uvolníte.

Cvik 9:

Srovnáte se ve stoji - chodidla na šířku boků, špičky směřují přímo dopředu. Vnímáte na chodidlech kostičky pod palci, malíčky a středy pat. Máte rovná záda, jste vytaženi za hlavou a hlídáte, aby ramena zůstala stažená od uší. Máte jednu činku, kterou si budete přendávat z ruky do ruky.

Zvednete obě ruce nad hlavu přes upažení, přendáte činku z ruky do ruky a opět přes upažení si ji přendáte za zády, aby se paže musely dostat do zapažení. Plynule tento pohyb opakujete, následně změníte směr předávky.

Varianta: ležíte na břiše, čelo máte opřené do podložky a stejným způsobem si přendáváte činku z ruky do ruky nad hlavou a za zády. Plynule tento pohyb opakujete, následně změníte směr předávky.