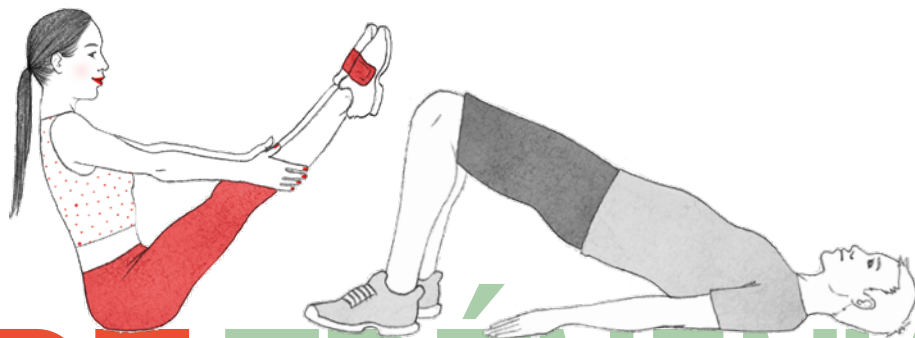




# 3DENNÍ PLÁN NA POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA



# CORE TRÉNINK

Žít déle, cítit se lépe

Cviky a cvičební plány pro správné držení těla a vyvážené svalové zatížení, díky nimž podpoříte zdravý spánek, uvolníte napětí a odstraníte fyzické problémy včetně bolestí zad



## 30DENNÍ PLÁN NA POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA Core trénink

Anabel Murchisonová

Přeloženo z originálu **CORE TRAINING** vydaného ve Velké Británii.  
Vydáno se souhlasem nakladatelství Nextquisite Limited.

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401  
jako svou 9201. publikaci

Překlad Kristýna Navrátilová  
Odpovědný redaktor Martin Jun  
Jazyková korektura Ondřej Kučera  
Grafická úprava a sazba Miroslav Ferdinand  
Počet stran 192  
První vydání, Praha 2024  
Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Copyright © Nextquisite Ltd 2023  
Ilustrace Carole Wilmetová

Czech translation © 2024 Grada Publishing, a.s.  
This translation of *CORE TRAINING* is published by Grada Publishing, a.s.  
by arrangement with Nextquisite Limited. All rights reserved

ISBN 978-80-271-7039-5 (pdf)  
ISBN 978-80-271-5042-7 (print)

### Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.



# 30DENNÍ PLÁN NA POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA

**CORE TRÉNINK**



# Úvod



## Nejprve se rozcvičte!

Náš každodenní trénink začínáme 5–7 minutami jednoduchého zahřívacího cvičení. Nevynechávejte jej, jedná se o nedílnou součást kurzu. „Vychladlé“ tělo, ztuhlé z celodenního sezení nebo stání, potřebuje několik minut lehkého kardio cvičení, aby se nabudilo zvýšením tělesné teploty a větším průtokem krve do svalů. Zahřátí také sníží riziko zranění a omezí bolestivost svalů následující den. Tyto krátké aerobní tréninky pomohou rychle zvýšit celkovou úroveň vaší kondice.

Většinu lidí poprvé napadne věnovat se tréninku středu těla (core), protože chtějí mít ploché břicho a dokonalé břišní svaly. A kdo by nechtěl? Pravidelným prováděním cviků zaměřených na střed těla můžete dosáhnout ploššího břicha a zhubnout centimetr nebo dva v pase. Skutečné výhody rozvoje silného a stabilního středu těla jsou však mnohem významnější a dalekosáhlejší. Core je často označován za „hybnou sílu“. Tento výraz pochází z pilates a znamená, že váš střed těla je základem veškerého pohybu. Střed těla se skládá z komplexní řady svalů a zahrnuje téměř vše kromě hlavy, rukou a nohou. Tato centrální část těla spouští nebo řídí každý váš pohyb. Pokud je váš střed těla oslabený nebo nevyvážený, můžete mít potíže i s těmi nezákladnějšími každodenními pohyby, jako jsou např. chůze do schodů nebo nošení zavazadel. Náš dnešní sedavý životní styl nepodporuje pravidelné zapojování všech



## Odměny

Rozhodnutí věnovat se každý den 15–45 minut cvičení po dobu jednoho měsíce je závazek. I když milujete cvičení stejně jako my, budou dny, kdy se vám prostě nebude chtít. Proč si nestanovit nějaké odměny, abyste zvýšili svou motivaci? Můžete si například říct: „Pokud tento týden dokončím všechna cvičení, koupím si ty skvělé nové tenisky.“ Nebo: „Pokud dokončím kurz, dopřeji si den nebo víkend v luxusních lázních.“ Několik jednoduchých odměn vám může skutečně pomoci, abyste u cvičení vydrželi.

svalů středu těla a ty se mohou snadno stát neaktivními a nevyváženými. Vede to nejen k problémům s pohyblivostí, ale také k bolestem (často v dolní části zad) a většímu riziku zranění. Naštěstí není těžké dostat core zpět do formy. Na internetu, v časopisech a sportovních příručkách je k dispozici mnoho informací o core tréninku, ale většina z nich vám na rozdíl od nás neposkytne ucelený obraz. Během následujícího měsíce vás naučíme více než 75 různých cviků na stabilizaci a posílení středu těla. (Rozdíl mezi posilováním středu těla a jeho stabilitou vám vysvětlíme hned na začátku). Umožní vám to získat znalosti a dovednosti pro vybudování celoživotní fyzické kondice způsobem, který je bezpečný a zdraví prospěšný.

K absolvování našeho kurzu nepotřebujete žádné speciální nebo drahé vybavení.

Co budete potřebovat:

- Odhodlání vyhradit si každý den po dobu jednoho měsíce asi 30 minut na cvičení;
- Dobře větraný prostor s dostatečně velkou rovnou plochou, abyste mohli roztáhnout končetiny do všech stran, a velkou čistou podložku na cvičení;
- Oblečení, které vám umožní volný pohyb;
- Pár pevných, lehkých bot pro trénink v posilovně;



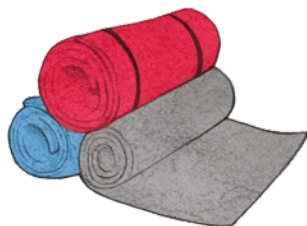
#### **Sklízejte plody**

Uvádíme stručný seznam hlavních benefitů u každého cvičení. Například u cviku *úklon do strany s rukama nad hlavou* (nahore, viz strana 12) jsou to tyto:

- **Posiluje záda, střed těla a ramena**
- **Zaměřuje se na šikmé břišní svaly**
- **Zlepšuje držení těla**

#### **Relaxace**

Kondice vychází z fyzické aktivity, ale její přínosy se přenáší do všech oblastí života. Pravidelné cvičení pomáhá uvolnit napětí a stres, což vede k lepšímu spánku, méně častým bolestem hlavy, menší úzkosti a depresi a optimističtějšímu přístupu k životu.



### Podložka na cvičení

Vyberte si podložku, která bude tlumit pohyb vašeho těla a zajistí výbornou přilnavost. Měla by mít protiskluzovou spodní vrstvu a být snadno omyvatelná. Nejlepší je používat podložku pouze na protahování a cvičení ohebnosti, boty ji mohou poškodit a znečistit. Zahřívací pohyby, jako jsou vysoká kolena a poskoky, lze provádět na podlaze.



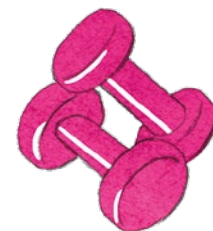
### Obuv

Univerzální obuv je pro náš kurz tou nejlepší volbou. Boty by měly kombinovat odpružení a tlumení nárazů běžecské obuvi (pro naše intenzivnější zahřívací cvičení) s dobrým odpružením a tlumením nárazů ze stran (pro všechny různé pohyby v našich hybridních trénincích). Jedná se o typ obuvi, kterou běžně nosíte do posilovny.

- Sadu činek;
- Stopky nebo hodiny pro kontrolu času. (Většina mobilních telefonů má zabudované stopky.)

Kniha je rozdělena do 30 krátkých kapitol. Každý den se naučíte nová cvičení a zopakujete si vybraná cvičení z předchozích kapitol. V prvních dvou týdnech křivka učení strmě stoupá a je třeba si zapamatovat mnoho nových cvičení, proto jsme každou sestavu rozdělili na dvě části. Během první části vám cviky představíme a vy je několikrát zopakujete, pak vás požádáme, abyste je všechny provedli znovu v jedné sestavě.

Od 11. dne představujeme každý den méně nových cviků a od tohoto okamžiku se každé cvičení provádí jen v jedné sérii. V pravidelných pětidenních intervalech se snažíme posílit proces učení a zlepšit úroveň vaší kondice tím, že vás požádáme o zopakování mnoha cviků. Tyto tréninky trvají přibližně 45 minut, jsou tedy delší než obvykle a mohou být poměrně namáhavé. Abyste měli čas na zotavení, je po těchto opakováních zařazen jen krátký trénink, který se zaměřuje na relaxaci. Tento kurz je navržen tak, abyste jej mohli absolvovat za 30 dnů. Doporučujeme vám cvičit každý den. Pokud některý den vynecháte, nedělejte si starosti, prostě navažte tam, kde jste skončili a pokračujte v programu.



### Činky

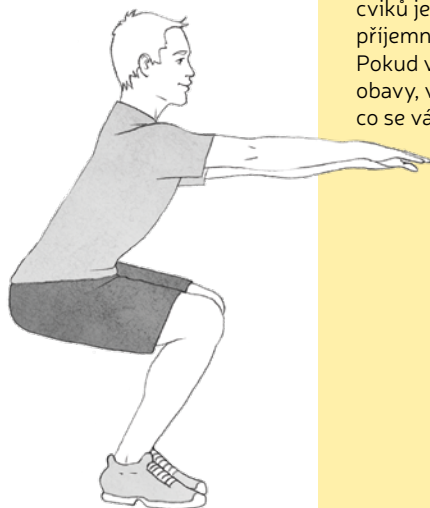
K několika protahovacím cvikům budete potřebovat činky. Pro začátek doporučujeme zvolit lehčí zátěž. Vaše činky mají vhodnou váhu, pokud se trochu trápíte s posledními opakováními v sérii. Pokud si vyberete příliš těžké činky, můžete si způsobit zranění. Než přejdete na těžší zátěž, začněte s lehkou a soustřeďte se na dobré provedení.



## NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU

Téměř všechna cvičení obsažená v této knize jsou snadná, bezpečná a určená pro začátečníky. Přesto vždy pamatujte na to, abyste každý trénink začínali zlehka a pomalu. Vaše svaly mohou být vychladlé nebo ztuhlé ze sezení a je třeba je pro cvičení uvolnit, abyste předešli bolesti nebo zranění. S tím vám pomůže naše krátká rozcvička. Při provádění cviků je důležité tělo nepřetěžovat ani na něj netlačit více, než je vám příjemné.

Pokud vaše tělo říká „dost!“, znamená to, že musíte přestat. Nemějte obavy, vaše kondice se bude den za dnem zlepšovat. Sami uvidíte, že to, co se vám z počátku zdálo nemožné, budete mít brzy na dosah ruky.



### MODIFIKACE

Pokud se vám nedaří udržet rovnováhu, posuňte chodidla mírně od sebe a dbejte na to, abyste je měli rovnoběžně (abyste si chránili kolena).

Nezaklánějte hlavu dozadu více, než je uvedeno. Mohli byste si poškodit krční páteř.



### Bezpečnost

Pokud máte zdravotní potíže, velmi špatnou fyzickou kondici, nadváhu nebo jste starší 50 let, měli byste se před zahájením jakéhokoli nového cvičebního programu poradit s lékařem. Cvičení v této knize nejsou určena pro těhotné ženy. Není vhodné začínat s novým cvičebním režimem během těhotenství, ale pokud se chcete během těhotenství protahovat, doporučujeme vám věnovat se kurzu určenému speciálně pro nastávající maminky.

### CO ZNAMENAJÍ VLOŽENÉ RÁMEČKY

Tato kniha je určena pro lidi všech věkových kategorií a úrovní fyzické zdatnosti. V závislosti na vašem věku a fyzické kondici pro vás mohou být některé cviky zpočátku obtížné. Pokaždé, když uvádíme nové cvičení, které může být pro někoho náročné, poskytujeme modifikace, které vám pomohou. Ty jsou uvedeny v modrých rámečcích. U každé nové pozice, která může být problematická nebo může být kontraindikována, pokud máte specifický zdravotní problém, například vysoký krevní tlak, zranění zad nebo náhradu kyčelního kloubu, jsou uvedena varování v červených rámečcích.



### Zdravé kosti

Odhaduje se, že přibližně polovina dospělých nad 50 let trpí osteoporózou nebo mírnější formou úbytku hustoty kostí, tzv. osteopenií. Pokud trpíte některým z těchto onemocnění, nebo se domníváte, že byste jej mohli mít, měli byste se před zahájením tohoto kurzu poradit se svým lékařem. Mnoho cviků můžete při tomto onemocnění bezpečně provádět, a dokonce je lze doporučit, je ale důležité vědět, které pro vás mohou být škodlivé.



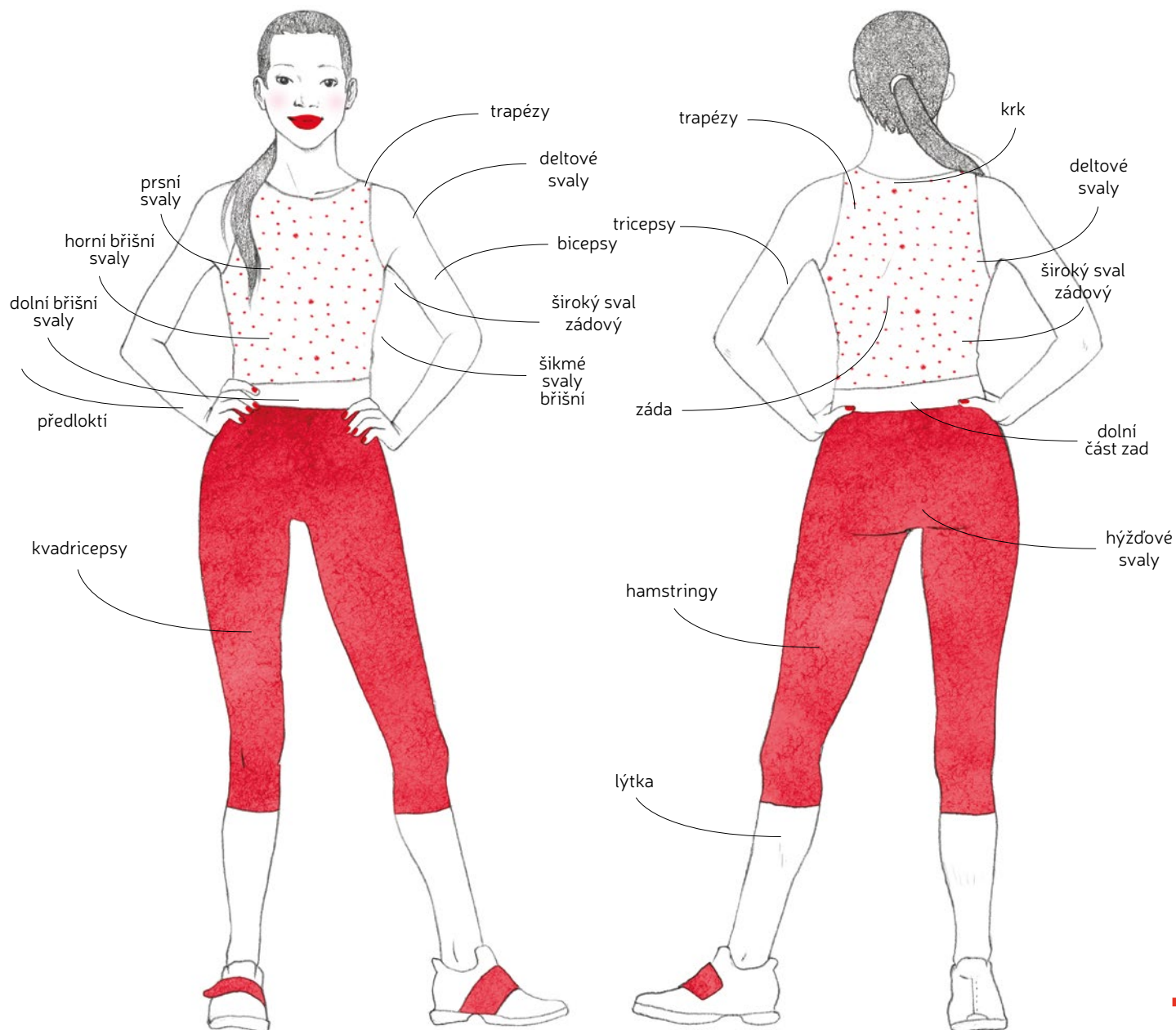
# Svaly a kosti

Lidské tělo je úžasně výkonný stroj dokonale uzpůsobený pro širokou škálu složitých pohybů. Podporuje ho kosterní systém tvořený 206 kostmi, které jsou navzájem spojeny klouby. Zatímco některé klouby – například ty v lebce – jsou nepohyblivé, většina z nich je spojena vazy, chrupavkami a synoviální tekutinou, které je společně stabilizují, tlumí a chrání a zároveň podporují volný rozsah pohybu. Naše kosti jsou překryty kosterními svaly, které zajišťují sílu pro pohyb. Když se naše svaly stahují, táhnou za šlachy, jež spojují svaly s kostmi a pohánějí naše tělo požadovaným směrem.

Nervy spojené s našimi svaly přenášejí zprávy do mozku a z mozku, který řídí operace, zatímco krevní cévy přenášejí kyslík do svalů a odvádějí odpadní produkty, například oxid uhličitý. Tento jemně vyladěný stroj je navržen pro více pohybu, než vyžaduje náš současný životní styl. Když se dostatečně nehýbeme, mohou vzniknout nejrůznější problémy. K tomu, abychom většině z nich předešli nebo je zlepšili, stačí překvapivě málo pravidelného cvičení.



**Jména svalů a jejich umístění**  
V této knize uvádíme nejčastěji používané svaly u jednotlivých cviků. Zde si můžete prohlédnout jejich přibližné umístění.



# Najděte svůj střed

DEN

1

Slovo „core“ je často používáno jak trenéry, tak sportovci. Všichni si uvědomujeme, že by náš střed těla měl být silnější a že potřebuje trénink. Ale kde a co přesně core je? Začněme tedy definicí našeho středu, kde leží a co dělá. V nejširším slova smyslu je náš střed těla vše, co se nachází pod krkem, s výjimkou rukou a nohou. Skládá se z komplexní řady svalů, včetně známějších povrchových svalů, jako je přímý sval břišní neboli „six-pack“ (česky také „pekáč buchet“) spolu s hlubšími svaly, jako jsou příčné břišní svaly, bránice a pánevní dno. Tyto svaly společně podpírají a stabilizují páteř a poskytují základnu nebo také „centrum přenosu síly“ pro všechny naše pohyby. Aktivní a trénovaný střed těla nám poskytuje stabilitu, pohyblivost a sílu pro každodenní činnosti, jako jsou chůze do schodů a nošení nákupu, ale i pro náročnější aktivity, jako jsou sport nebo cvičení.

## KROUŽENÍ BOKY

1

Tento cvik poskytuje lehké rozcvičení. Zaměřuje se na svaly kyčlí, ale zapojuje také svaly břišní a svaly dolní části zad.

- Posiluje kyčelní svaly
- Zahřívá a uvolňuje dolní část zad
- Zpevňuje pas
- Zlepšuje pohyblivost

### MODIFIKACE

Pokud máte slabá kolena nebo raději neskáčete, vyzkoušejte tuto jednoduchou variantu: Ve stoji zvedněte obě ruce do výšky ramen a současně ťukněte prstem jedné nohy do strany, přičemž váha těla zůstává stabilně na druhé noze.

Při spouštění paží se špičkou vraťte. Opakujte na druhou stranu. Proveďte desetkrát.

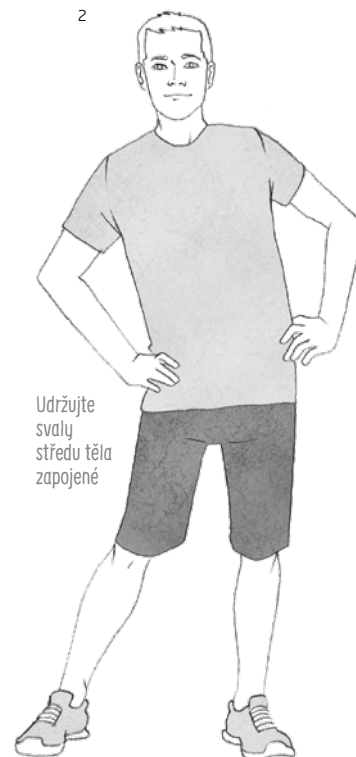


1  
Dívejte se rovně před sebe

**1** Postavte se zpřima, nohy rozkročte na šířku ramen. Mírně pokrčte kolena a ruce položte na boky. Zatahněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili svaly středu těla. Pomalu otáčejte boky ve směru hodinových ručiček a postupně rozšiřujte kruhy.

Začněte s menšími kruhy a postupně je zvětšujte

**2** Po 10 otáčkách změňte směr a udělejte 10 širokých kruhů proti směru hodinových ručiček. Opakujte v obou směrech.



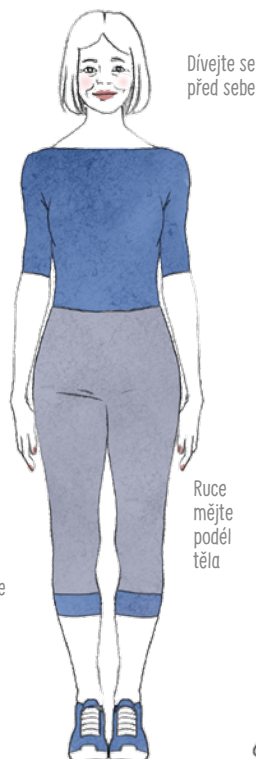
2  
Udržujte svaly středu těla zapojené

## JUMPING JACKS (VÝSKOKY)

2

Výskoky jsou jednoduchým pohybem se dvěma skoky, který zahřeje svaly a zrychlí tep. Pokud jste je dlouho nedělali, postupujte pomalu a dělejte pauzy nebo odpočívejte tak často, jak potřebujete.

- Skvělé na zahřátí
- Zaměřuje se na hýždě a kvadricepsy
- Aktivuje ohybače kyčlí, hamstringy a střed těla
- Dobré kardio cvičení
- Zlepšuje koordinaci

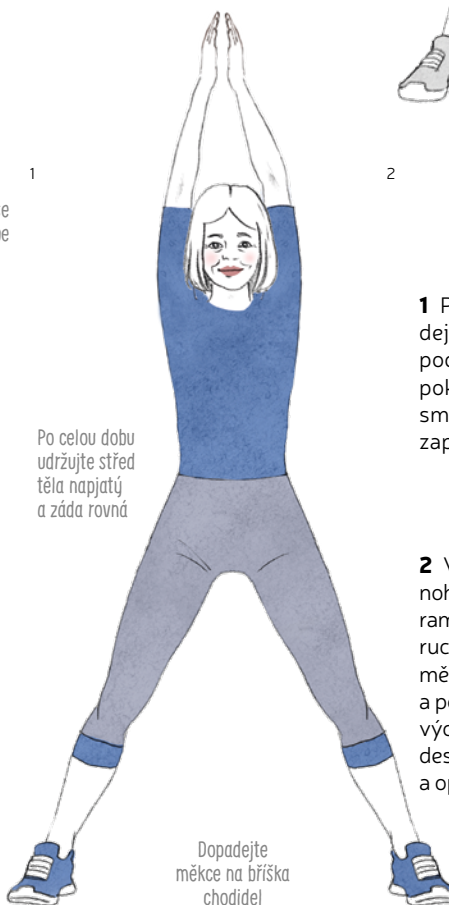


1  
Dívejte se před sebe

Po celou dobu udržujte střed těla napjatý a záda rovná

Ruce mějte podél těla

Lehce pokrčte kolena



2

**1** Postavte se zpřima, nohy dejte k sobě, ruce držte podél těla a kolena mírně pokrčte. Vtáhněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili svaly středu těla.

**2** Vyskočte a roztáhněte nohy více než na šířku ramen. Současně zvedněte ruce nad hlavu. Dopadněte měkce na bříska chodidel a poté vyskočte zpět do výchozí polohy. Opakujte desetkrát. Dejte si pauzu a opakujte.

Dopadejte měkce na bříska chodidel

## ÚKLON DO STRANY S RUKAMA NAD HLAVOU

3

Tento cvik zpevňuje ramena, krk, dolní část zad a šikmé břišní svaly.

- Posiluje záda, střed těla a ramena
- Zaměřuje se na šikmé břišní svaly
- Zlepšuje držení těla

### MODIFIKACE

Pro udržení správné polohy můžete začít provádět tento cvik zády ke zdi. Paty, hýždě a ramena by měly zůstat v kontaktu se zdí po celou dobu.

1  
Paže přitiskněte k uším



Hlavu držte zpříma a dívejte se před sebe

1 Postavte se s nohama na šířku ramen. Zatáhněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili svaly středu těla. S nádechem pomalu zvedněte paže nad hlavu a přitiskněte dlaně k sobě.

2 Vydechněte a pomalu se ukleňte doleva. Vydržte 5 sekund. Pokud cítíte, že se nakláníte dopředu nebo dozadu, znamená to, že se protahujete příliš daleko. Vraťte se do vzpřímené polohy a potom se pomalu ukleňte doprava. Vydržte 5 sekund a poté spusťte ruce k bokům. Opakujte 2krát na obě strany.

Chodidla jsou celou plochou na podlaze

Lokty držte natažené

2



Během úklonu do strany nehýbejte pánví

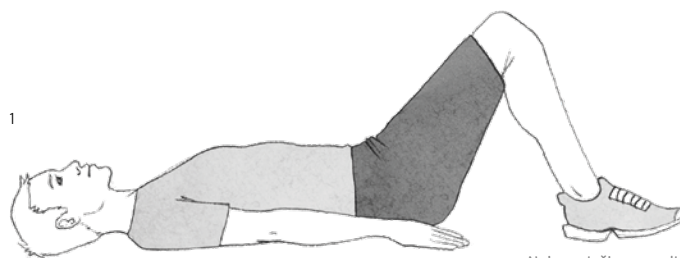
## KLOUZÁNÍ PATAMI

4

Tento protahovací cvik začínáme v klasické neutrální poloze páteře, kde jsou všechna tři zakřivení páteře – krční, hrudní a bederní – v jedné rovině. To je přirozená poloha páteře.

- Procvičuje kolenní svaly a okolní tkáň
- Posiluje core, kvadricepsy a hamstringy
- Pomáhá zmírnit bolesti bederní páteře a předcházet jim
- Zvyšuje pohyblivost

1



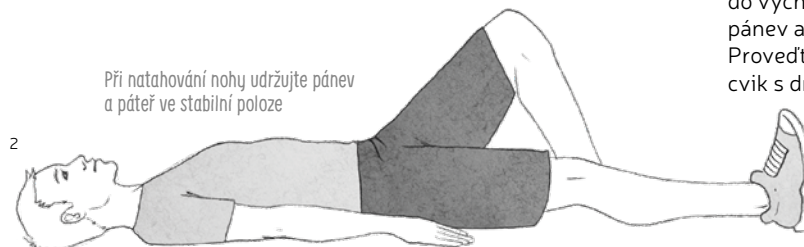
Zachovejte přirozené prohnutí páteře – krkem ani dolní částí zad se nedotýkejte podložky

Nohy položte na podlahu na šířku boků

1 Ležte na zádech s rukama nataženýma podél boků dlaněmi dolů. Přitáhněte kolena směrem k trupu a položte chodidla na šířku boků tak, aby se celou plochou dotýkala podložky. Zatáhněte břicho směrem k páteři a zapojte svaly středu těla.

2 S výdechem pomalu posunujte patu po podlaze v jedné linii s boky. S nádechem patu vraťte do výchozí polohy, přičemž pánve a páteř zůstávají na místě. Proveďte 5krát a poté zopakujte cvik s druhou nohou.

2



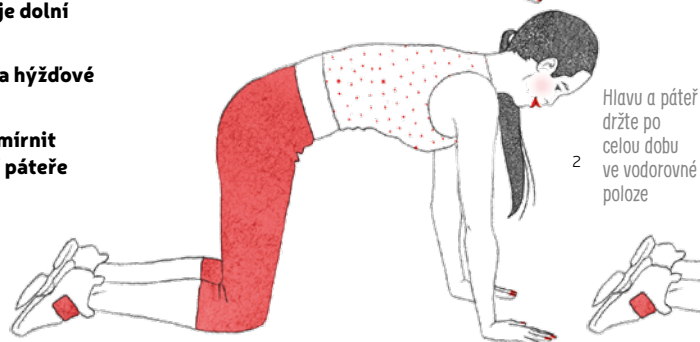
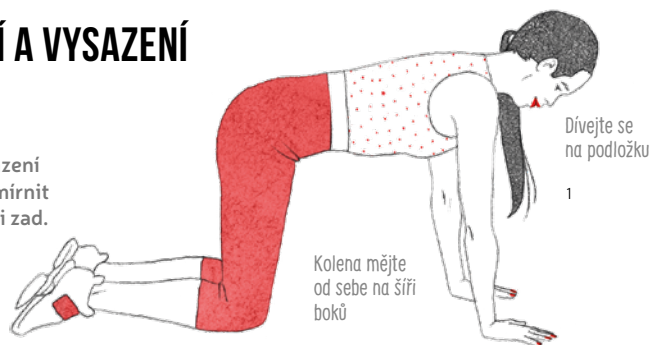
Při natahování nohy udržujte pánve a páteř ve stabilní poloze

## PODSAZENÍ A VYSAZENÍ PÁNVE

5

Podsazení a vysazení pánve pomáhá zmírnit bolesti dolní části zad.

- Jemně protahuje dolní část zad
- Posiluje břišní a hýžděvé svaly
- Může pomoci zmírnit bolesti bederní páteře

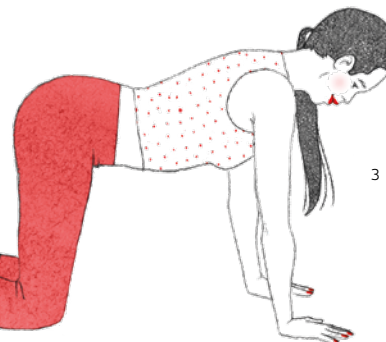


Hlavu a páteř držte po celou dobu ve vodorovné poloze

**2** Přitáhněte břicho k páteři a zapojte core. S výdechem nakloňte pánev dopředu tak, abyste dosáhli mírného vyklenutí v dolní části zad.

**1** Začněte na všech čtyřech, ramena by měla být nad zápěstími a kolena pod boky. Bradu držte tak, aby hlava byla přirozeným prodloužením páteře.

**3** Nadechněte se, protáhněte páteř a nakloňte pánev dozadu tak, aby se dolní část zad mírně prohnula. Pomalu opakujte 5krát.



## PÁNEVNÍ HODINY

6

Pánevní hodiny jsou jemné cvičení, které vám pomůže najít střed těla a soustředit se na něj. Svou pánev si můžete představit jako hodiny: váš pupík je na dvanácti hodinách a horní část vaší stydké kosti je na 6 hodinách. Vaše boky jsou na 3 a 9 hodinách. Cvičení není tak jednoduché, jak se zdá, ale brzy se naučíte, jak ho provádět.

- Zlepšuje povědomí o středu těla
- Pomáhá dosáhnout neutrální pozice páteře
- Zaměřuje se na efektivní zapojení pánve a břišních svalů

**1** Lehnete si na záda a páteř mějte v neutrální poloze. Kolena jsou pokrčená a chodidla jsou od sebe na šířku boků. Přibližte ruce k sobě tak, aby se dotýkaly konečky palců a ukazováčků. Položte ruce na břicho, konečky ukazováčků by se měly dotýkat horní části stydké kosti a palce by měly směřovat k pupíku.

**2** Zatáhněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili svaly středu těla. Vaše pánevní hodiny mají polohu dole na 12 hodinách a nahoře na 6 hodinách.

**3** Nadechněte se a pomocí břišních svalů nakloňte pánev k levému boku neboli na 3 hodiny. Pokračujte v pohybu až na 6 hodin a nakloňte vaši pánev tak, aby byla stydká kost co nejníže.

**4** Pomocí břišních svalů pohybujte pánví k pravému boku neboli na 9 hodin. Pokračujte, dokud se nevrátíte do výchozí polohy na 12 hodin. Břicho mějte zatažené. Opakujte 2krát, pak proveďte tento cvik třikrát proti směru hodinových ručiček.



Ležte tak, abyste měli páteř v neutrální pozici

### DNEŠNÍ TRÉNINK

VRAŤTE SE k prvnímu cviku, který jsme dnes procvičovali, a opakujte ho po dobu nebo počet opakování uvedených níže. Dodržujte pořadí cviků a mezi každým z nich se zastavte a dopřejte si malou přestávku, kdykoliv to budete potřebovat.

- 1 KROUŽENÍ BOKY**  
3 série po 10 opakováních na obě strany
- 2 JUMPING JACKS (VÝSKOKY)**  
5 sérií po 10 opakováních
- 3 ÚKLON DO STRANY S RUKAMA NAD HLAVOU**  
5 opakování
- 4 KLOUZÁNÍ PATAMI**  
2 série po 5 opakováních na každou nohu
- 5 PODSAZENÍ A VYSAZENÍ PÁNVE**  
5 sérií po 5 opakováních
- 6 PÁNEVNÍ HODINY**  
2 série po 5 opakováních v obou směrech



# Rozevička

Každý den začneme trénink několika minutami zahřívacích cviků. Tyto cviky jsou navrženy tak, aby zvýšily cirkulaci krve a kyslíku v těle, zatímco zvyšují teplotu vašeho těla a zahřívají svaly. Pomohou vám efektivněji provádět základní protahovací cviky, sníží napětí ve svalech, zmírní ztuhlost svalů druhý den a zároveň snižují pravděpodobnost zranění. Tyto krátké rozcvičky také posílí vaše srdce a plíce a zvýší celkovou fyzickou kondici. Naše zahřívací cvičení se skládají z jednoduchých pohybů, mnohé si možná pamatujete z hodin tělocviku ve škole. Pokud jste málo fyzicky zdatní, provádějte je pomalu, pohybujte se svým vlastním tempem a zastavte se, abyste si odpočinuli, kdykoli se budete cítit nepříjemně. Cílem je nejen posílit sílu a ohebnost, ale také si cvičení užít. Budete překvapeni, jak brzy se vaše kondice začne zlepšovat.

DEN

2

## VYSOKÁ KOLENA

1

Toto cvičení je skvělé na rozehřátí. Začneme pomalým pochodovým tempem.

- Zaměřuje se na lýtka a kvadricepsy, hamstringy, hýždě, břišní svaly a ohybače kyčlí
- Zlepšuje koordinaci
- Dobře rozcvičí celé tělo

Pokud trpíte bolestmi nebo máte problémy s koleny, kyčlemi, zády nebo chodidly, vyčkejte, až se budete cítit lépe, nebo se poraďte se svým lékařem, než začnete dělat tento cvik.



1 Postavte se zpráva s chodidly na šířku boků. Přitáhněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili svaly středu těla. Zvedněte levé koleno co nejvýše a zároveň zvedněte pravou paži. Vraťte se do výchozí polohy.

2 Nyní zvedněte pravé koleno a levou paži. Snažte se nastolit stabilní pochodový rytmus. Začněte pomalu, dokud se vaše svaly nezahřejí. Pochodujte rychlostí, která vám vyhovuje. Pokračujte po dobu 60 sekund.



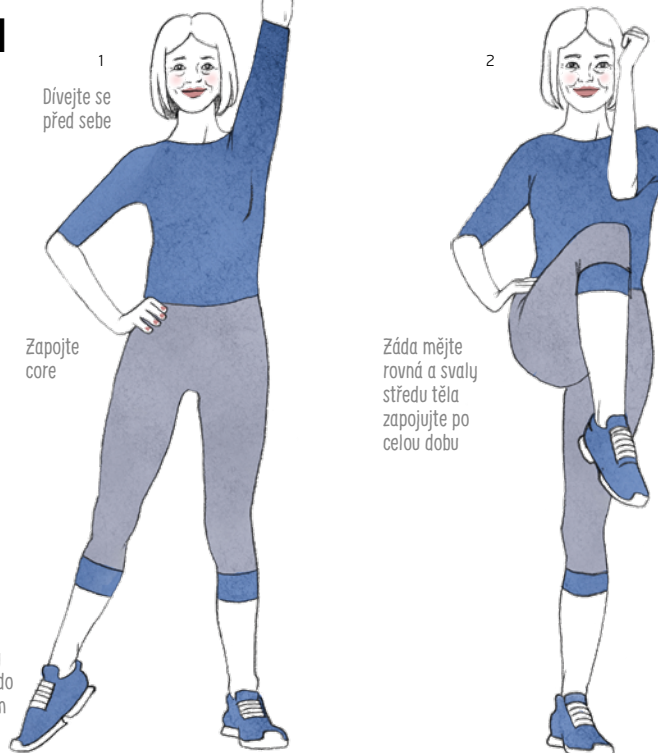
## LOKTEM KE KOLENI VE STOJE

2

Tyto křížné pohyby zvýší sílu středu těla a zároveň zahřejí vaše svaly

- Zaměřuje se na šikmé břišní svaly, přímý sval břišní a flexory kyčlí
- Posiluje hýždě, stehna a kvadricepsy
- Zlepšuje koordinaci
- Dobře rozcvičí celé tělo

Paty zvedněte ze země; špičky nohou směřují do stran pod úhlem 45 stupňů



Záda mějte rovná a svaly středu těla zapojte po celou dobu

1 Stůjte vzpřímeně s nohama na šířku ramen. Zatáhněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili střed těla. Pravou ruku položte na bok, levou paži natáhněte nahoru a pravou nohu do strany. Špička je propnutá.

2 Zvedněte pravé koleno co nejvýše, a zatímco spouštíte levý loket, dotkněte se jimi křížně. Vraťte se do výchozí polohy. Udělejte 10 opakování a poté proveďte opakování na druhou stranu. Odpočíněte si a zopakujte na obě strany.



## KROUŽENÍ BOKY

3

Toto lehké cvičení posílí a stabilizuje svaly kolem boků

- Posiluje kyčelní svaly
- Zahřívá a uvolňuje dolní část zad
- Zpevňuje pas
- Zlepšuje pohyblivost



**1** Postavte se zpříma, nohy rozkročte na šířku ramen. Mírně pokrčte kolena a ruce položte na boky. Přitáhněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili svaly středu těla. Pomalu otáčejte boky ve směru hodinových ručiček a postupně rozšiřujte kruhy.

**2** Po 10 otáčkách změňte směr a udělejte 10 širokých kruhů proti směru hodinových ručiček. Opakujte v obou směrech.

Udržujte svaly středu těla zapojené.

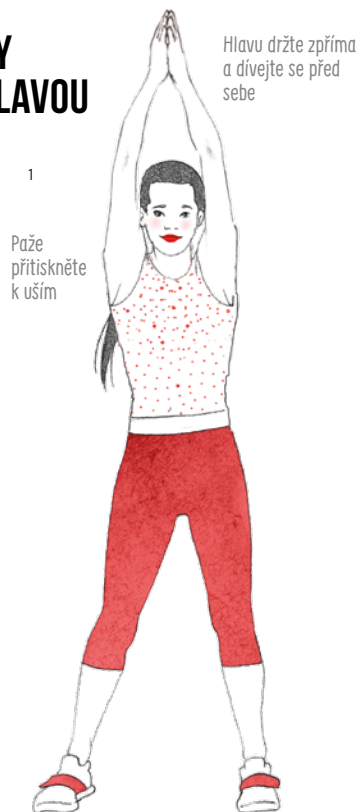


## ÚKLON DO STRANY S RUKAMA NAD HLAVOU

4

Přitiskněte paže k hlavě, abyste zapojili svaly středu těla a chránili si krk.

- Posiluje záda, střed těla a ramena
- Zaměřuje se na šikmé břišní svaly
- Zlepšuje držení těla



**1** Postavte se s nohama na šířku ramen. Zatáhněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili svaly středu těla. S nádechem pomalu zvedněte paže nad hlavu a přitiskněte dlaně k sobě.

**2** Vydechněte a pomalu se ukleňte doleva. Vydržte 5 sekund. Pokud cítíte, že se nakláníte dopředu nebo dozadu, znamená to, že se protahujete příliš daleko. Vratte se do vzpřímené polohy a pak se pomalu ukleňte doprava. Vydržte po dobu 5 sekund a poté spusťte ruce k bokům. Opakujte 2krát na obě strany.

Chodidla mějte položená na zemi

Lokty mějte natažené

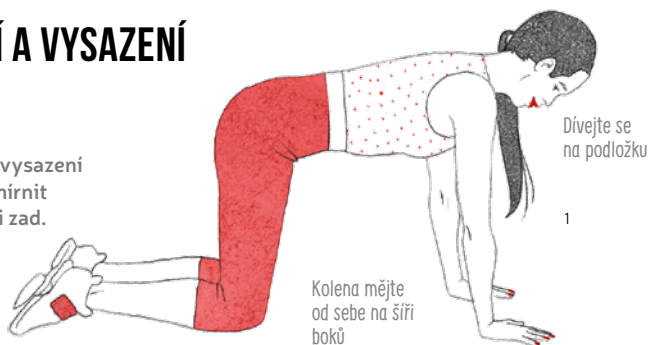


## PODSAZENÍ A VYSAZENÍ PÁNVE

5

Cvik podsazení a vysazení pánve pomáhá zmírnit bolesti dolní části zad.

- Jemně protahuje dolní část zad
- Posiluje břišní a hýžděvé svaly
- Může pomoci zmírnit bolesti bederní páteř



Dívejte se na podložku

1

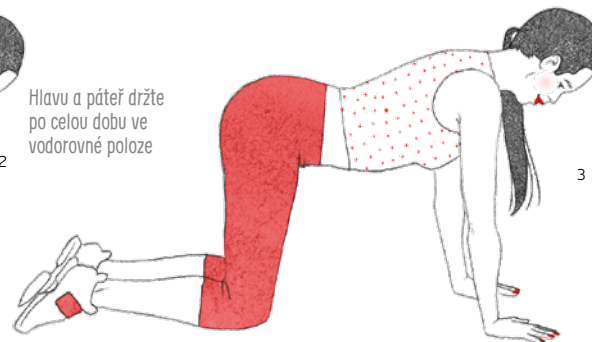
1 Začněte na všech čtyřech, ramena by měla být nad zápěstími a kolena pod boky. Bradu držte tak, aby hlava byla přirozeným prodloužením páteře.



Hlavu a páteř držte po celou dobu ve vodorovné poloze

2

2 Přitáhněte břicho k páteři a zapojte core. S výdechem nakloňte pánev dopředu tak, abyste dosáhli mírného vyklenutí v dolní části zad.



3

3 Nadechněte se, protáhněte páteř a nakloňte pánev dozadu tak, aby se dolní část zad mírně prohnila. Pomalu opakujte 5krát.

## PÁNEVNÍ HODINY

6

Znovu se vracíme k pánevním hodinám. Provádějte je pomalu a uvědoměle a snažte se po celou dobu vnímat polohu a pohyb své pánve.

- Zlepšuje povědomí o středu těla
- Pomáhá dosáhnout neutrální pozice páteře
- Zaměřuje se na efektivní zapojení pánve a břišních svalů

1 Lehněte si na záda a páteř mějte v neutrální poloze. Kolena jsou pokrčená a chodidla jsou od sebe na šířku boků. Přiblížte ruce k sobě tak, aby se dotýkaly konečky prstů a ukazováčků. Položte ruce na břicho, konečky ukazováčků by se měly dotýkat horní části stydké kosti a palce by měly směřovat k pupíku.

2 Zatahněte břicho směrem k páteři, abyste zapojili svaly středu těla. Vaše pánevní hodiny mají polohu dole na 12 hodinách a nahoře na 6 hodinách.

3 Nadechněte se a pomoci břišních svalů přesuňte pánev k levému boku neboli na 3 hodiny. Pokračujte v pohybu až na 6 hodin a nakloňte pánev tak, aby byla stydká kost co nejníže.

4 Pomoci břišních svalů pohybujte pánví k pravému boku neboli na 9 hodin. Pokračujte, dokud se nevrátíte do výchozí polohy na 12 hodinách. Břicho mějte zatažené. Opakujte 2krát, pak proveďte tento cvik třikrát proti směru hodinových ručiček.



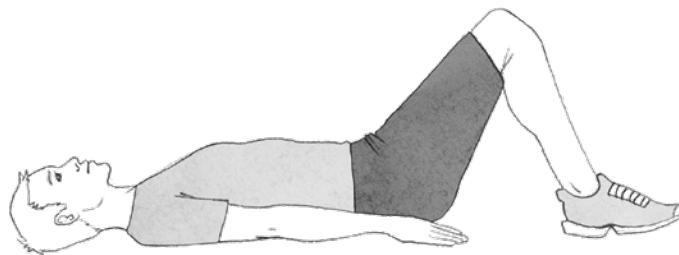
Ležte tak, abyste měli páteř v neutrální pozici

## KLOUZÁNÍ PATAMI

7

Klouzání patami může posloužit k prevenci a léčbě bolesti dolní části zad.

- Procvičuje kolenní svaly a okolní tkáň
- Posiluje core, kvadricepsy a hamstringy
- Pomáhá zmírnit bolesti bederní páteře a předcházet jim
- Zvyšuje pohyblivost

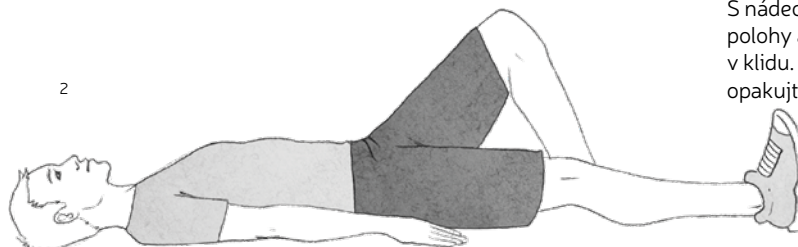


1

Zachovejte přirozené prohnutí páteře – krkem ani dolní částí zad se nedotýkejte podložky

Nohy položte na podlahu na šířku boků

**1** Lehněte si na záda, ruce podél boků, dlaněmi dolů. Zvedněte kolena nahoru a chodidla položte na podlahu na šířku boků. Zatáhněte pupík k páteři, abyste zapojili svaly středu těla.



2

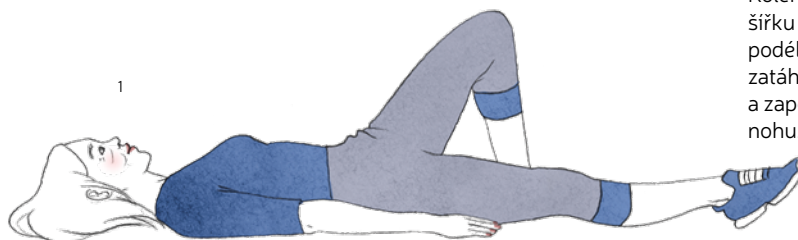
**2** S výdechem posuňte jednu patu po podlaze v linii s kyčlemi. S nádechem vraťte nohu do výchozí polohy a udržujte pánev a páteř v klidu. Pomalu opakujte 5krát a poté opakujte s druhou nohou.

## ZVEDÁNÍ NATAŽENÉ NOHY V LEŽE

8

Tento lehký strečink posiluje vaše kvadricepsy a boky. Je vhodný pro ty, kteří tráví hodně času sezením u stolu.

- Cílí na kvadricepsy a flexory kyčlí
- Posiluje spodní část zad
- Působí také na šikmé břišní svaly



1

Ležte tak, aby vaše páteř byla v neutrální pozici

Prsty jsou pokrčené

**1** Lehněte si na záda tak, aby vaše páteř byla v neutrální poloze. Kolena jsou pokrčená, chodidla na šířku boků a paže jsou natažené podél těla. Nadechněte se, zatáhněte břicho směrem k páteři a zapojte core. Natáhněte pravou nohu.



2

Zvednuté koleno držte natažené

**2** Napněte sval na horní straně stehna a pomalu zvedněte nohu, koleno držte natažené. Nohu pomalu spouštějte. Opakujte 5krát na obě strany.

## PROTAŽENÍ HRUDNÍKU

9

Tento protahovací cvik vám pomůže najít přirozenou polohu hrudníku a horní části páteře.

**1** Lehněte si tak, aby vaše páteř byla v neutrální poloze. Kolena jsou ohnutá, chodidla na šířku boků a paže podél těla.



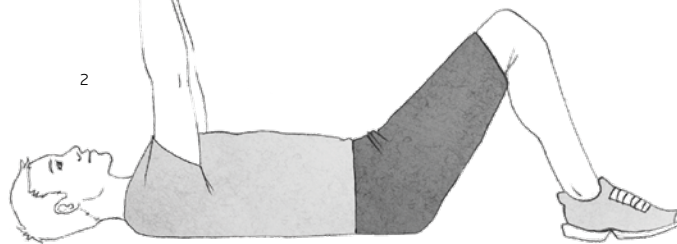
1  
Lehňte si tak, aby vaše páteř byla v neutrální pozici.

- **Zarovnává hrudník, páteř a střed těla**
- **Mobilizuje ramena**
- **Uvolňuje napětí v krku a zádech**

**3** S výdechem klesněte pažemi za hlavu (nemusíte se dotknout podlahy). S nádechem vraťte paže zpět nad hrudník. S výdechem spusťte paže zpět do výchozí polohy. Opakujte 5krát.

Natažené ruce zvedněte směrem ke stropu

**2** S nádechem zapojte core a pomalu zvedněte obě paže rovně nahoru.



2  
Krk držte protažený

3

Když paže pokládáte za hlavu, držte hrudník na zemi



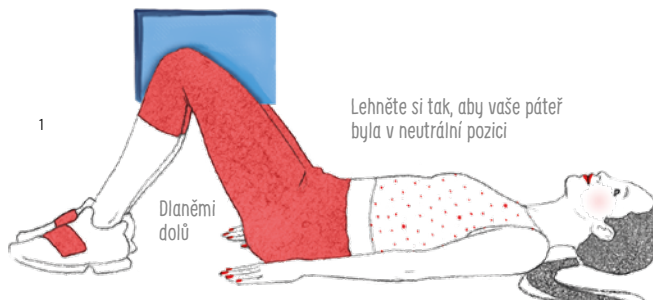
## PÁNEVNÍ MOST S POLŠTÁŘEM MEZI KOLENY

10

Udržujte střed těla zapojený po celou dobu, abyste dosáhli všech výhod tohoto cviku.

- **Zahřívá svaly páteře a břišní svaly**
- **Zaměřuje se také na dolní část těla**
- **Pomáhá předcházet bolesti zad a zmírňovat ji**

Vyhňte se tomuto cviku, pokud trpíte bolestmi krční páteře nebo máte nějaké zranění. Vynechejte ho, pokud máte osteoporózu.

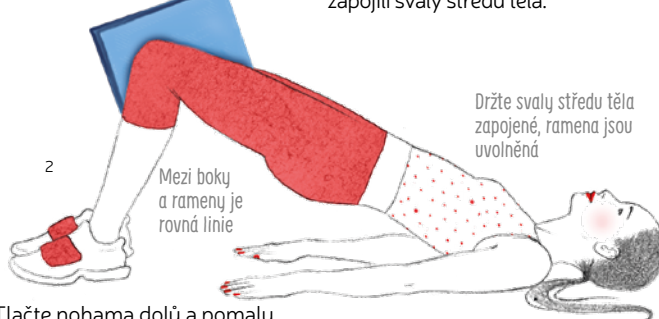


1  
Lehňte si tak, aby vaše páteř byla v neutrální pozici

Dlaněmi dolů

**1** Lehněte si tak, aby vaše páteř byla v neutrální pozici. Mezi kolena

stiskněte tenčí polštář. Nadechněte se a zatáhněte pupík dovnitř, abyste zapojili svaly středu těla.



2  
Držte svaly středu těla zapojené, ramena jsou uvolněná

Mezi boky a rameny je rovná linie

**2** Tlačte nohama dolů a pomalu zvedejte záda z podlahy, obratel po obratli. Prvně boky, potom dolní a střední část zad až k vrcholům

lopatek. Při výdechu se pomalu vraťte do výchozí polohy. Opakujte 3krát.

### DNEŠNÍ TRÉNINK

OPAKUJTE cviky, které jsme dnes procvičovali, v následujícím pořadí:

- 1 VYSOKÁ KOLENA**  
2 minuty
- 2 LOKTEM KE KOLENI VE STOJE**  
3 série po 10 na každou stranu
- 3 KROUŽENÍ BOKY**  
3 série po 20 v každém směru
- 4 ÚKLON DO STRANY S RUKAMA NAD HLAVOU**  
Opakujte 5krát
- 5 PODSAZENÍ A VYSAZENÍ PÁNVE**  
Opakujte 10krát
- 6 PÁNEVNÍ HODINY**  
5 sérií po 5 opakováních
- 7 KLOUZÁNÍ PATAMI**  
2 série po 5 opakováních na každou nohu
- 8 ZVEDÁNÍ NATAŽENÉ NOHY V LEŽE**  
2 série po 5 opakováních na každou nohu
- 9 PROTAŽENÍ HRUDNÍKU**  
3 série po 5 opakováních
- 10 PÁNEVNÍ MOST S POLŠTÁŘEM MEZI KOLENY**  
3 série po 5 opakováních