

Baterie posilovací verze 2017

Regionální akademie Pardubického kraje



Vypracoval: Mgr. Tomáš Hák, Radek Baťa Dis.

V Pardubicích 31.8.2017

Kontakt: tomashak@seznam.cz, bata.radek@seznam.cz

Tento dokument je majetkem Regionální akademie Pardubického kraje, bez souhlasu autorů není šíření povoleno.

Obsah

1	Cíle a zásady	3
1.1	Zásady provedení	3
2	Zadní strana stehen	4
2.1	Leh na zádech úroveň 1.....	4
2.1.1	Leh na zádech- úroveň 2.....	4
2.1.2	Leh na zádech na špici - úroveň 3 ve výponu	4
3	Lopatky + Core	5
3.1	Pavouk	5
3.2	Podpor ležmo s oporou DK v pokrčení – lehčí varianta.....	5
3.2.1	Podpor ležmo s oporou DK v natažení- těžší.....	6
3.3	Pouštění jedné DK vleže na zádech- úroveň 2.....	6
3.4	Medvěd.....	6
3.5	Lezení.....	6
3.6	Lezení.....	7
4	Přední strana stehen	7
4.1	Dřep	7
4.2	Výpad vpřed	7
4.3	Z výpadu do kopu	8
4.4	Klek na jedné DK.....	8
4.5	Dřep s distálním tahem	9
4.6	Dopínání kolen.....	9
5	Lýtka	10
5.1	Výpony.....	10
6	Vnitřní strana stehen.....	10
6.1	Odvalení DK vleže	10
6.2	Odvalení pánve na boku.....	11
7	Posilování krku.....	11
7.1	Retrakce hlavy vsedě	11
7.2	Osmička vleže na zádech.....	11

1 Cíle a zásady

- Stabilita kloubů a páteře -prevence zranění
- Zvýšení úspěšnosti v osobních soubojích
- Zlepšení: v rychlosti pohybu, síly kopu, odrazu ve skoku

1.1 Zásady provedení

- Cvičíme pokud možno v příjemném prostředí při příjemné teplotě
- V chladu je sval náchylný k poranění
- Posilování nesmí bolet. Pokud posilováním působím bolest, přetěžuji sval a způsobuji jeho poranění
- Pokud posiluji poraněný (natažený) sval, vždy jen v rozsahu a obtížnosti bez jakékoliv bolesti a postupně zvyšuji bezbolestný rozsah pohybu. Při svalovém poranění je mým cílem dosáhnout absolutně stejné síly jako zdravá strana
- Používám vysokou, ale ne maximální sílu- při správném provedení zvládnou pohyb 8-15 opakování (ve 3 sériích)
- Cílem je zvýšit rozsah, ve kterém zvládnou pohyb provést, případně zvýšit počet opakování
- Po cvičení musím cítit, že svaly dostaly zabrat, ale nesmím být zničený
- Protahovací cvičení provádím až po posilování
- Cvičím 1x denně, pokud není určeno jinak
- Pokud je to možné, cvičte u zrcadla pro možnost kontrolovat očima polohu těla
- Začínám z přesně dané výchozí polohy (správné nastavení držení těla)
- Hlava, ramena a pánev jsou v jedné linii ve středním postavení a protažení, pokud není výslovně uvedeno jinak, napřímení osy ramen a kyčlí, kořenové klouby-ramena a kyčle jsou v mírné zevní rotaci, střední klouby (lokty a kolena)- jsou odemčené- vyhýbáme se prolomení
- Pokud mám prolomená kolena nebo lokty, přetěžuji si vazy kloubů i páteře
- Nastavení-nohy- 3 bodová opora, ruka -prostředník směřuje dopředu, aktivuji zpevnění těla aktivitou hlavy, dlaní, plosek
- Zlepšuji uvědomění a koordinaci. V průběhu provedení stále držím výchozí nastavení trupu
- Cvičím pouze v rozsahu, kdy jsem schopný udržet výchozí nastavení trupu
- Pokud zjistím rozdíl mezi pravou a levou stranou, tu horší procvičím více, abych rozdíl časem srovnal
- Po celou dobu provedení plynule dýchám-pokud zadržuji dech, tak je to špatně a musím ubrat na obtížnosti (výdech je vždy při svalové kontrakci- když sval zabírá)

2 Zadní strana stehen

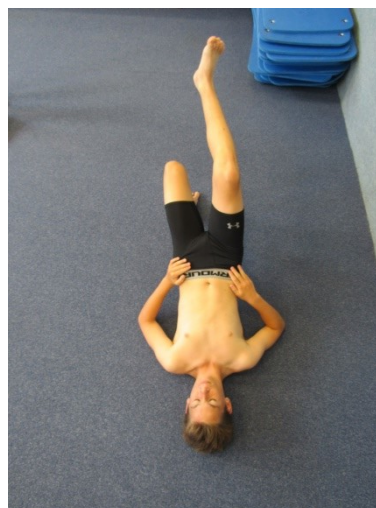
2.1 Leh na zádech úroveň 1



- ✓ Výdechové postavení hrudníku
- ✓ Přilepení krku do podložky
- ✓ Aktivní opora HK
- ✓ 3 bodová opora nohy
- ✓ Zevní rotace kyčlí
- ✓ Vyrovnané zatížení ramen

- Vystrkování břicha
- Pokles jedné strany pánve
- Vystrkování žeber
- Úhyb ke kročné straně

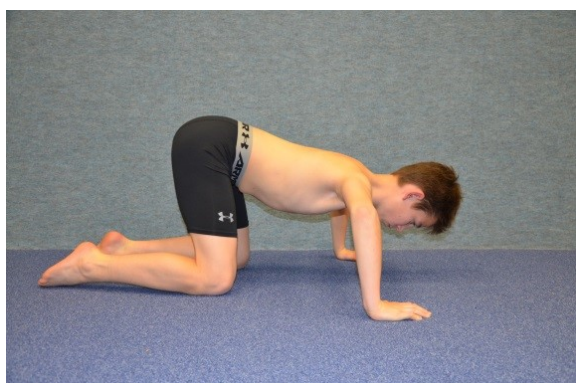
2.1.1 Len na zádech- úroveň 2



2.1.2 Leh na zádech na špici - úroveň 3 ve výponu

3 Lopatky + Core

3.1 Pavouk



- ✓ Postavení ramene- zevní rotace od uší
- ✓ Ruka- prostředník rovně dopředu
- ✓ Paže a ramena v jedné linii
- ✓ Hlava – záda- pánev v 1 ose
- ✓ Provedení- zvedám hlavu v napřímení
- ✓ Tlačím nártý do země
- ✓ Kolena jsou pod kyčlemi
- ✓ Vytahování loktů od sebe

- Lopatky u sebe
- Propad hlavy
- Kolena vzadu
- Propad trupu
- Lokty mimo osou ramene

3.2 Podpor ležmo s oporou DK v pokrčení – lehčí varianta



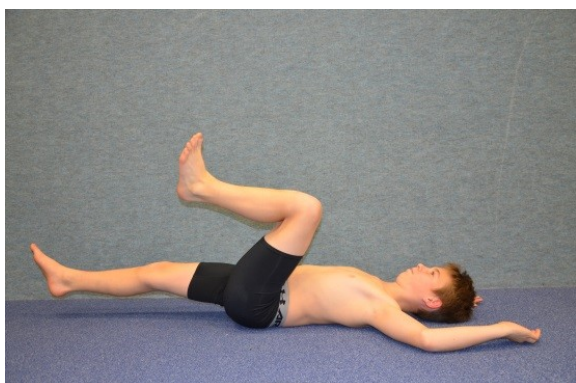
- ✓ Opora o celé předloktí
- ✓ Aktivní horní ruka
- ✓ Loket pod ramenem
- ✓ Hlava v prodloužení trupu

- Propad trupu
- Otočení pánve
- Propad ramene k uchu

3.2.1 Podpor ležmo s oporou DK v natažení- těžší varianta



3.3 Pouštění jedné DK vleže na zádech- úroveň 2



- ✓ Přesun těžiště směrem k hlavě a HK
- ✓ Spojení pánve a hrudníku
- ✓ Aktivní HK
- ✓ Zevní rotace kyčlí

- Odlepení beder od podložky
- Nádechové postavení hrudníku
- Posun těžiště dolů k pánvi

3.4 Medvěď



- ✓ Aktivní vytažení HK
- ✓ Zevní rotace ramen, kyčlí
- ✓ Napřímená páteř
- ✓ Hlava v prodloužení
- ✓ Zadek je nad úrovní hlavy-
střecha

- ✓ Úhyb ke kročné straně
- ✓ Nevytažení z ramen
- ✓ Propad stojné DK dovnitř

3.6 Lezení

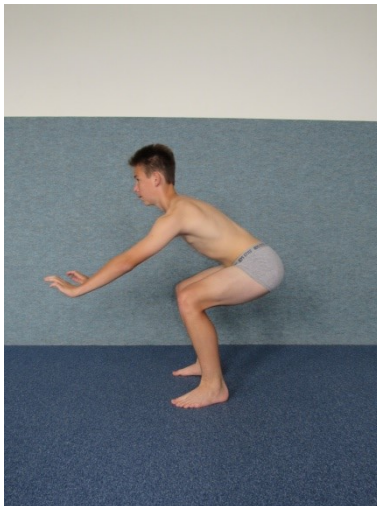


- ✓ Aktivní vytažení HK
- ✓ Zevní rotace ramen, kyčlí
- ✓ Napřimená páteř
- ✓ Hlava v prodloužení

- Prolomení loktů
- Vytahování ramen k hlavě
- Kulatá záda
- Nesymetrické krok HK a DK

4 Přední strana stehen

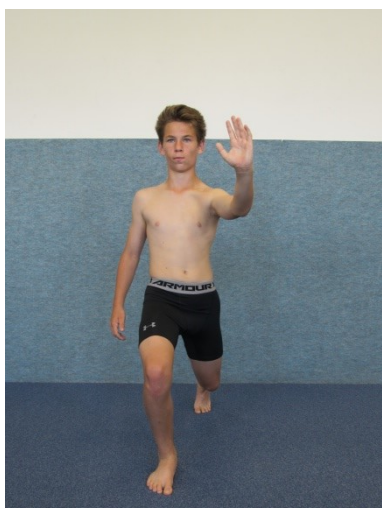
4.1 Dřep



- ✓ Dřep začíná pohybem v kyčlích, nikoliv kolenou
- ✓ Zevní rotace v kyčlích
- ✓ Kolena jdou mírně od sebe

- Ztráta opory 3 bodů na plošce
- Kolena rotují k sobě
- Pohyb je nestabilní

4.2 Výpad vpřed



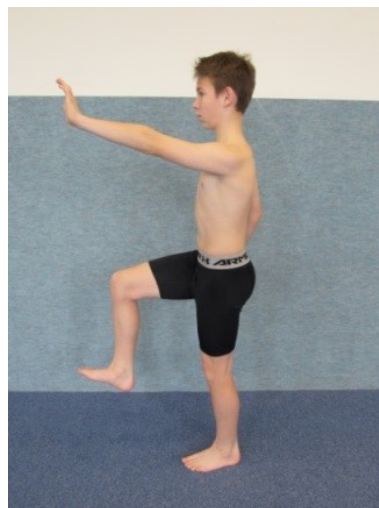
- ✓ Šíře nohou dostatečné pro stabilitu pohybu
- ✓ Vytažená hlava
- ✓ Zevní rotace kyčlí
- ✓ 3 bodová opora
- ✓ Aktivita ruky do opory

- Pozor neztratit oporu o 3 body na přední noze
- Rotace kolen dovnitř
- Otevření v pánvi
- Kolena jdou k sobě

4.3 Z výpadu do kopu



- ✓ Napřímení osy páteře
- ✓ Pánev v neutralitě
- ✓ Zevní rotace kyčlí
- ✓ Aktivní opora nártu
- ✓ Hlava v prodloužení



- Pozor neztratit oporu o 3 body
- Koleno se vtáčí dovnitř
- Vystrkování hrudníku
- Pohyb vychází z předklonu

4.4 Klek na jedné DK



- ✓ Aktivní opora DK a HK
- ✓ Pánev v neutrální pozici
- ✓ Pohyb točíme v kyčlích



- Záklon
- Vybočování pánve mimo osu ramen

4.5 Dřep s distálním tahem

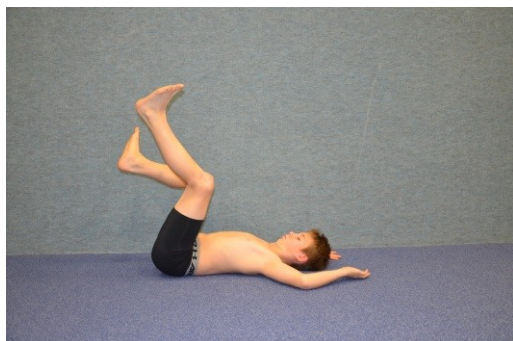


- ✓ Opora o HK
- ✓ Napřímení páteře
- ✓ Zevní rotace v kyčlích
- ✓ Kolena zůstávají ve stejné pozici v předozadní rovině
- ✓ Posun těžiště vpřed na HK
- ✓ Pohyb točíme v kyčlích



- Propad osy DK (kotníku, kolena, kyčle)
- Kulatá záda- použij vyšší oporu

4.6 Dopínání kolen



- Při dopnutí se zvedá brada a hrudník
- Pohyb začíná pohybem kolen vpřed (blíží k břichu)

- ✓ Aktivní opora o HK
- ✓ Výdechové postavení hrudníku
- ✓ Zevní rotace kyčlí
- ✓ Neutrální postavení pánve

5 Lýtka

5.1 Výpony

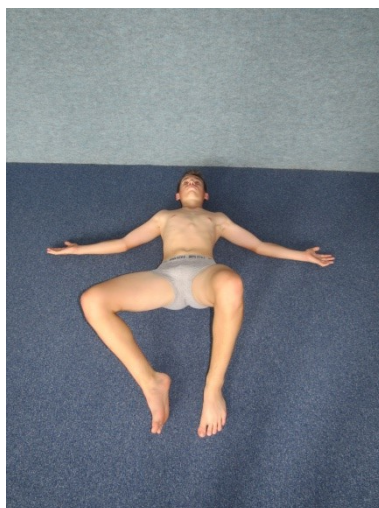
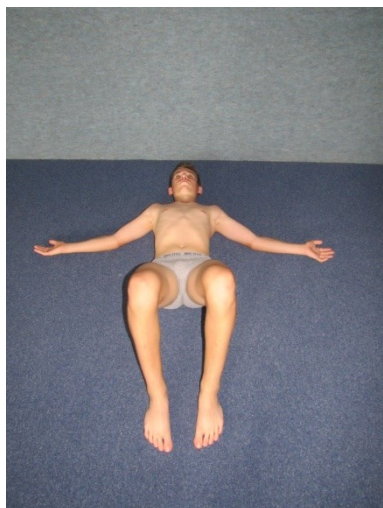


- ✓ Rovnoměrné zatížení plosek při zdvihu
- ✓ Nezatěžují malíkovou hranu oproti palcové a naopak

- Vystrkování pánve
- Prolomování kolen
- Vystrkování zadku

6 Vnitřní strana stehen

6.1 Odvalení DK vleže



- ✓ Základní pozice vleže
- ✓ Odvalení DK do strany
- ✓ Hrudník ve výdechovém postavení

- Přesun váhy ke kročné straně
- Odlepení pánve na jedné straně od podložky

6.2 Odvalení pánve na boku



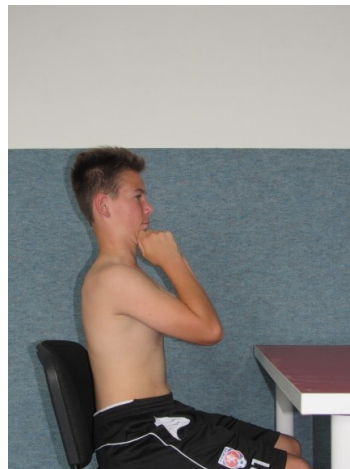
- ✓ Opora HK a spodní DK
- ✓ Přesun těžiště pánve vpřed, vzad
- ✓ Souhra pánve, hrudníku



- Pohyb vychází z horní DK

7 Posilování krku

7.1 Retrakce hlavy vsedě



- ✓ Hlava v napřímění
- ✓ Překlopená pánev vpřed

- Absence napřímění páteře

7.2 Osmička vleže na zádech



- ✓ Ramena jsou v zevní rotaci
- ✓ Zasunuta hlava a brada
- ✓ Točím bradou ležatou osmičku oběma směry se zatažením hlavy, malý rozsah- pohyb skoro není vidět pouhým okem

- Ramena se vytáčí nahoru
- Brada se zvedá
- Hrudník v nádechovém postavení