

Podrobný rozpis na středu

2. cvik: paže – ramena Lehké kliky dozadu



Popis

Dbejte na to, aby se záda a nohy nehýbaly. Při pohybu bychom měli jen pokrčovat lokty.

K čemu je tento cvik?

Dýchání

Opakování

.....

Rytmus

Varianty



Vleže na zádech se odtláčujte pažemi od země, neprohýbejte záda.

Tento cvik je jeden z nejlepších na zpevnování ochablých paží. Pravidelné provádění tohoto cviku přináší relativně rychlé výsledky.

Malý kvíz na téma zdraví

O kolik procent za rok se po dosažení 25 let snižuje množství DHEA?

- A) O 1 až 2%;
- B) o 4 až 5%;
- C) o 6 až 7 %.

Správná odpověď: A
Množství DHEA (dehydroepiandrosteronu, androgenního hormonu produkovaného organismem) se okolo 30. roku věku snižuje o 1 až 2% za rok. Je však třeba zdůraznit, že organismus každého člověka vytváří a pozbývá DHEA svým vlastním tempem. Člověk ve věku pětasedmdesáti let má v průměru jen 15 až 20% potenciálu DHEA oproti pětadvacetiletému. DHEA se údajně v organismu proměňuje na malé množství dalších hormonů jako testosteron nebo estrogeny, které mají anaboličké účinky. Má stimulační tvorbu růstového faktoru (IGF) v játrech a také fungovat jako neurosteroid – má přímou stimulační funkci mozku. Bude moudré ještě několik let počkat, než si budeme moci vytvořit definitivní názor.

Nadechněte se nosem, když pokrčujete paže a klesáte. Vydechněte ústy při napínání paží.

Pro odvážné

Cvičte 3 série po 8 opakováních.

Mezi sériemi se na 4 až 5 vteřin uvolněte.

Pro ty pohodlnější

Cvičte 3 série po 6 opakováních.

Mezi sériemi se na 7 až 8 vteřin uvolněte.

Cvičte svým tempem, ale snažte se ho udržet.

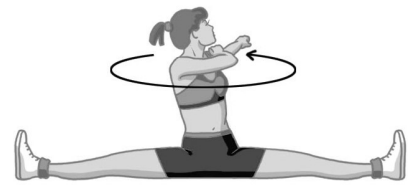
Ze stejné výchozí pozice:

- Cvičte 3 série po 8 opakováních s nohama od sebe.
- Cvičte 3 série po 8 opakováních, klesejte dolů co nejpomaleji (zkuste počítat do pěti).

Podrobný rozpis na pátek

3. cvik: pas – paže – šíje Otáčení trupu na obě strany

Popis



K čemu je tento cvik?

Dbejte na to, abyste měli pánev pokud možno kolmo k podlaze, a hlavně se během rotace neodlepujete od země.

Dýchání

Opakování

Rytmus



Varianty

Vsedě otáčejte trupem, nepohybujte pánví ani nohama.

Tato technika umožňuje posilovat a protahovat horní část těla, zlepšuje držení těla v zádech a schopnost rotace (hodí se například, když se otáčíte, abychom dosáhli na nějaký předmět).

Nadechněte se nosem, když se vracíte do čelní pozice. Vydechněte ústy během rotace do strany.

Pro odvážné

Cvičte 3 série po 20 opakováních střídavě na obě strany. Mezi sériemi se na 4 až 5 vteřin uvolněte.

Pro ty pohodlnější

Cvičte 3 série po 16 opakováních střídavě na obě strany.

Mezi sériemi se na 7 až 8 vteřin uvolněte.

Cvičte pomalu.

Ze stejné výchozí pozice:

- Cvičte 3 série po 20 opakováních, při každé rotaci trupu pokrčte rozkročené nohy.
- Cvičte 3 série po 20 opakováních, při každé rotaci trupu dejte natažené nohy k sobě.



Malý kvíz na téma anatomie

Co jsou to myofibrily?

- A) Vlákna vazivové tkáně;
- B) svalová vlákna;
- C) vlákna nervové tkáně.

Správná odpověď: B
Myofibrily jsou stážitelná vlákna, která tvoří svalovou buňku. Každý sval se skládá ze svalových vláken, která jsou oddělena vazivovou tkání. Každé vlákno může pracovat nezávisle a skládá se z mnoha buněk. Uvnitř vlákna se nacházejí tato vlákna, fibrily, tvořená kontraktálními proteiny: aktinem a myosinem. Právě tato vlákna dodávají kosternímu svalstvu charakteristický pruživost.

Položte se na záda, nohy u sebe. Zvedněte jednu nohu, pokud možno co nejvíc napjatou, a přitahujte ji rukama k obličeji. Přitom protahujte nohu na zemi. Vydržte v maximálním napětí po dobu 15 vteřin.

Tato technika umožňuje zvětšovat rozsah pohybu v rozkročení nohou a přitom se cvičí ve velmi příjemné pozici. Dobře doplňuje předchozí cvik. Protahuje především svaly na zadní straně steh. Je to dobrá příprava na takzvaný provaz.

Vdechujte nosem a vydechujte ústy co nejpomaleji.

Pro odvážné i ty pohodlnější

Provedte 4 protažení, střídáte nohy.

Mezi jednotlivými cviky se na 4 až 5 vteřin uvolněte.

Ze stejné výchozí pozice:

- Přitahujte po dobu 20 vteřin nohu s propnutou špičkou.
- Přitahujte po dobu 20 vteřin nohu směrem ven.



Malý kvíz na téma zdraví

Výron kloubního mazu může být následkem:

- dlouhé chůze na nerovném terénu;
- lehčího nárazu;
- nešikovného sestupu ze schodů.

Správná odpověď: A, B a C

Unik kloubního mazu, hydatrůza, může následovat po libovolném úrazu nebo poranění, třeba i lehčím. Někdy trvá několik hodin, než se projeví. Pokud k ní dojde rychleji, může být ve zraněném místě i krevní výron (hemartóza). Na rozdíl od toho, co si lidé často myslí, neodpovídá množství tekutiny závažnosti zranění. Pokud je například poškozený vaz, objeví se nijak zvlášť velké množství tekutiny. Tento stav se může vyskytnout i po jiných úrazech, třeba zvrtnutí kotníku, úrazu menisku, luxaci česky, případně ani nemusí nastat po úrazu – např. u revmatismu nebo ankylozující spondylartritidy. V každém případě je nutné navštívit lékaře!

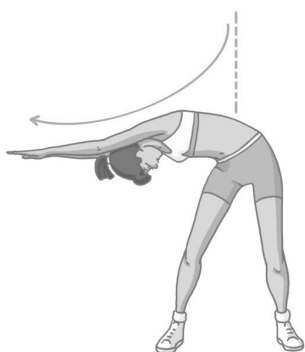
Program na úterý, 15 minut



1. cvik: paže – ramena – záda



2. cvik: prsní svaly – horní část zad – paže



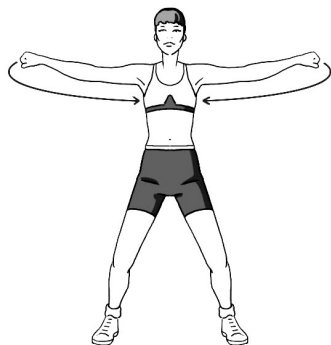
3. cvik: pas – záda



4. cvik: nohy – hýžděové svaly – lýtka



5. cvik: protahování zad

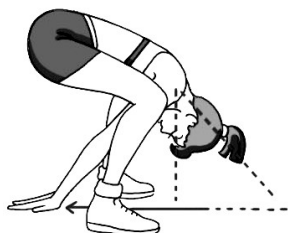


Rozpažování a předpažování

Pro odvážné 2 série po 20 opakováních.

Pro ty pohodlnější 2 série po 16 opakováních.

K posilování

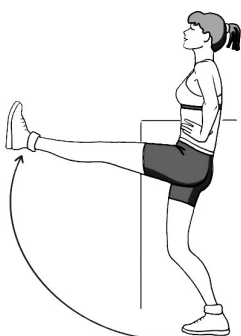


Předklony trupem (dopředu a dolů)

Pro odvážné 2 série po 15 opakováních.

Pro ty pohodlnější 2 série po 10 opakováních.

K posilování

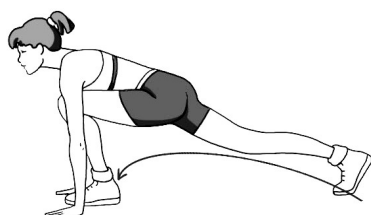


Přednožování

Pro odvážné 2 série po 20 přednoženích každé nohy.

Pro ty pohodlnější 2 série po 15 přednoženích každé nohy.

K posilování



Střídání nohou ve výpadu vpřed do podřepu

Pro odvážné 2 série po 20 opakováních střídavě na každou nohu.

Pro ty pohodlnější 2 série po 14 opakováních střídavě na každou nohu.

K posilování



Předklony k natažené noze

Pro odvážné i pro ty pohodlnější 2 protažení nad levou nohou, poté totéž nad pravou.

K protahování

Podrobný rozpis na čtvrtek

1. cvik: paže – ramena – záda Rozpažování a předpažování

Popis



K čemu je tento cvik?

Dbejte na to, abyste tlačili ramena co nejvíc dozadu.

Dýchání

Opakování

• - - - - - •

Rytmus

Varianty