

KRUHOVÝ TRÉNINK

**BROŽURA
S POSILOVACÍMI CVIKY
PRO PACIENTY
S ROZTROUŠENOU
SKLERÓZOU**

AUTOR: BC. VERONIKA KNAPOVÁ

CO JE TO KRUHOVÝ TRÉNINK?

- Jedná se o komplexní intervalové cvičení zaměřující se na posílení celého těla.
- Obvykle se skládá z 10-12 cviků, kdy každý cvik se provádí 30 vteřin a poté následuje 15s pauza.
- Možná se ptáte, proč je v názvu slovo "kruhový" - s žádnými kruhy cvičení nemá nic společného. Jde o rozmístění jednotlivých cviků do kruhu na jednotlivá stanoviště.
- Při cvičení není nutné používat cvičební pomůcky a přístroje. Výhodou je možnost cvičit s vlastní vahou těla.
-
- Pro ztížení cviků lze využít činky či odporovou gumu - TheraBand. TheraBand se liší v různých silách odporu dle různých barev.

K ČEMU JE DOBRÝ KRUHOVÝ TRÉNINK?

- Možnost pravidelného, efektivního cvičení
- Zvýšení kondice a vytrvalosti, vitální kapacity plic
- Snížení bolesti zad/ kloubů
- Komplexní posílení svalů celého těla
- Zlepšení stability a koordinace

ZÁSADY CVIČENÍ ANEB CO JE DOBRÉ DODRŽOVAT

- Před kruhovým tréninkem je vhodné začít s rozcvičkou na rozehřátí.
- **ROZCVIČKU VHODNOU PŘED KRUHOVÝM TRÉNINKEM NAJDETE V TÉTO BROŽUŘE**
- Jelikož se jedná o komplexní cvičení, je vhodné si vybrat takové cviky, aby byly procvičeny všechny oblasti těla.
- Ke cvičení je vhodné využít pomůcky (TheraBand, PET lahve, činky...), ale je možné efektivně cvičit i s vlastní vahou těla
- **KAŽDÝ CVIK ZOPAKUJTE 7-10X DLE VAŠICH MOŽNOSTÍ.**
- Během cvičení není vhodné zadržovat dech - snižuje to efektivitu.
- Po kruhovém tréninku je důležitý strečink (protahování) procvičovaných svalů.
- **STREČINKOVÉ CVIKY VHODNÉ PO KRUHOVÉM TRÉNINKU NAJDETE NA KONCI TÉTO BROŽUŘY.**
- Cvičte dle svých možností a schopností vzhledem k počtu opakování či tíži pozic při cvičení. Dbejte na svoji bezpečnost.
- Necvičte přes ÚNAVU a BOLEST.
- Pauzy mezi jednotlivými cviky využijte pro odpočinek
- **TECHNICKÁ RADA: U každého cviku je uveden QR kód, po jehož naskenování se objeví natočené video.**

ROZCVIČKA NA ROZEHRÁTÍ 1/2

- Všechny cviky proveďte 5x na každou stranu/vydržte v protahované pozici 5-7 sekund
- Půlkruhy hlavou na obě strany
- Úklony/předklony hlavy s dopomocí ruky
- Protážení do vzpažení s propletenými prsty a vytažením celého těla vzhůru a do stran
- Kroužení rameny, v loktech, v zápěstích na obě strany
- Předklon se snahou dotknout se země
- Úklon trupu se vzpaženou horní končetinou
- Pro zvýšení jistoty v pozicích využijte opory (stolu, kuchyňské linky atp.)



ROZCVIČKA NA ROZEHRÁTÍ 2/2

- Kruhy v kyčelních kloubech, v kolenou, v kotnících do co největšího rozsahu na obě strany
- Protažení přední strany stehen
- Protažení zadní strany stehen
- Protažení lýtek
- Pro zvýšení jistoty v pozicích využijte opory (stolu, kuchyňské linky atp.)



Odkaz na video
s celou rozcvičkou:



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Podřep s TheraBandem/se závažím

Výchozí pozice:

- Vzpřímený stoj, symetrické zatížení obou dolních končetin na špičkách i patách, nohy na šířku pánve, ramena jsou široko od uší

Umístění TheraBandu:

- Vložte TheraBand pod obě chodidla a přes ramena směrem dopředu, konce uchopte oběma rukama
- Místo TheraBandu lze použít závaží (PET lahve)

Provedení:

- S nádechem pokrčujte kolena - pohyb zadku je směrem dozadu, jako kdybyste si chtěl(a) sednout na židli
- Během pohybu se pokuste příliš neprohýbat v zádech a spíše držet záda rovná
- Kolena v průběhu celého pohybu směřují dopředu a nebortí se dovnitř
- S výdechem následuje návrat proti odporu TheraBandu do původní pozice

CHYBY: ramena vepředu, příliš prohnutá bedra, kolena u sebe, zvedání špiček/pat nad podložku



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Přítah TheraBandu v předklonu

Výchozí pozice:

- Stoj s vykročenou dolní končetinou, mírný předklon s rovnými zády, zanožená dolní končetina je mírně pokrčena v koleni

Umístění TheraBandu:

- Vložte pod vykročené chodidlo a uchopte oběma rukama

Provedení:

- S výdechem s pokrčením v loktech přitáhněte k tělu TheraBand
- Ruce jsou v konečné pozici vedle trupu a lokty míří dozadu, ramena jsou široko od uší
- S nádechem pomalu povolujte a brzděte tah TheraBandu do původní pozice
- **CHYBY:** ramena vepředu, zakulacená záda



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Jízda na kole proti odporu

Výchozí pozice:

- Leh na zádech, dolní končetiny nad podložkou pokrčené v kyčelních a kolenních kloubech, kolena a chodidla na šířku pánve, přitažené špičky nohou

Umístění TheraBandu:

- TheraBand zahákněte za obě chodidla a jeho konce uchopte do obou rukou

Provedení:

- S výdechem propněte dolní končetinu v koleni proti odporu TheraBandu s vytažením za patou
- S nádechem pomalu pokrčujte s bržděním tahu TheraBandu
- Po celou dobu cviku udržujte kolena od sebe
- Zopakujte u druhé dolní končetiny
- Po celou dobu cviku udržujte aktivní břišní stěnu

CHYBY: prohýbání v bedrech, kolena jdoucí dovnitř v průběhu pohybu



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Obrácený most s TheraBandem

Výchozí pozice:

- Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené v kolenních kloubech, chodidla na šířku pánve

Umístění TheraBandu:

- Zeshora v úrovni kyčlí, konce uchopte oběma rukama, horní končetiny jsou na podložce

Provedení:

- Zdvihněte s výdechem pánev proti odporu TheraBandu s vytažením do dálky za koleny
- S nádechem pomalu pokládejte pánev na podložku, zároveň brzděte tah TheraBandu
- Pro zvýšení náročnosti lze cvik provádět na špičkách nohou

CHYBY: pánev není v konečné pozici v rovině s trupem, kolena při pohybu míří k sobě



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Půlkruhy vleže na břicho se závažím

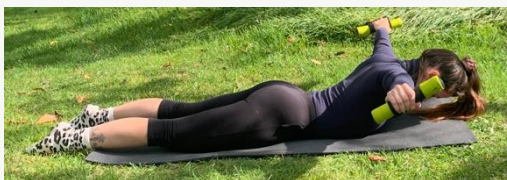
Výchozí pozice:

- Leh na břicho, horní končetiny vzpažené dlaněmi dolů, činky/PET lahve v obou rukách

Provedení:

- Zdvihněte hlavu a hrudník nad podložku, hlava je v prodloužení páteře
- Připazte natažené horní končetiny k tělu tak, že pohyb budete vykonávat nad podložkou v co největších půlkruzích
- V průběhu pohybu mějte aktivní břišní stěnu a mírně podsazenou pánev vytaženou za kostrč do dálky
- Pro snížení náročnosti lze cvik provádět bez použití závaží

CHYBY: záklon hlavy - hlava není v prodloužení páteře, přílišné prohýbání v bedrech bez aktivní břišní stěny, zatínání hýždí během pohybu



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Tlaky se závažím

Výchozí pozice:

- Leh na zádech, hlava v prodloužení páteře, kolena pokrčená a chodidla na úrovni pánve, závaží chytněte do obou horních končetin, které jsou upažené

Provedení:

- S výdechem předpažte horní končetiny se závažím, lopatky zůstávají na podložce
- S nádechem pomalu upažte horní končetiny směrem k podložce a brzděte závaží

CHYBY: hlava v záklonu, ramena vepředu



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Twist v sedě s PET lahví/TheraBandem

Výchozí pozice:

- Sed s mírným záklonem trupu s udržením přirozených křivek zad, ramena široko od uší, lokty pokrčené v pravém úhlu, dolní končetiny pokrčené v kolenou nad/na podložce

Umístění TheraBandu:

- TheraBand zahákněte za obě chodidla a chytněte konce oběma rukama

Provedení:

- S výdechem přitáhněte TheraBand na jedné straně k trupu a otočte trup na tutéž stranu
- S nádechem se vraťte do původní pozice
- S výdechem zopakujte na druhou stranu

CHYBY: zakulacená záda, ramena vepředu



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Zakopávání s TheraBandem na čtyřech

Výchozí pozice:

- Pozice na čtyřech, široká ramena, ruce pod rameny, kolena pod kyčlemi, rovná záda

Umístění TheraBandu:

- TheraBand zahákněte za chodidlo, konce uchopte oběma horními končetinami

Provedení:

- Dolní končetinu, u které je TheraBand, s nádechem propínejte v koleni a vytahujte ji za patou do dálky, s výdechem ji vraťte do původní pozice
- Pro snížení náročnosti lze tento cvik provádět bez použití TheraBandu

CHYBY: hlava v záklonu, prohýbání v bedrech při zanožení



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Předklon proti odporu TheraBandu

Výchozí pozice:

- Stoj vzpřímený, horní končetiny vzpažené, ramena široko od uší

Umístění TheraBandu:

- TheraBand uvažte do úrovně dlaní vzpažených horních končetin, konce uchopte oběma rukama, prsty u rukou jsou propletené, TheraBand je napnutý a klade odpor (čím větší vzdálenost od TheraBandu, tím větší odpor).

Provedení:

- Vzpažte horní končetiny, uchopte TheraBand a s výdechem s nataženými horními končetinami se obratle po obratli předklánějte (nejprve krční páteř, naposledy bedra)
- S nádechem se obratle po obratli (nejprve bedra, naposledy krční páteř) napřimujte do původní pozice.

CHYBY: pokrčování loktů, bez obloukovitého předklonu, kolena jdoucí k sobě



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Zevní rotace s TheraBandem

Výchozí pozice:

- Stoj mírně rozkročný, horní končetiny pokrčené v pravém úhlu v loktech u těla

Umístění TheraBandu:

- TheraBand uchopte mezi rukama

Provedení:

- S nádechem provedte rychlou zevní rotaci tak, že paže s lokty zůstávají u těla a ruce míří od těla
- S výdechem se pomalu vraťte do původní pozice a brzděte odpor TheraBandu

CHYBY: lokty od těla, ramena vepředu, hlava v předsunu



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Úklony s TheraBandem

Výchozí pozice:

- Stoj rozkročný

Umístění TheraBandu:

- TheraBand vložte pod chodidla a jeho konce uchopte jednou rukou tak, aby TheraBand kladl odpor

Provedení:

- S výdechem se ukloňte na stranu od TheraBandu s vytažením TheraBandu vzhůru
- S nádechem se pomalu vraťte do původní pozice s brzděním tahu TheraBandu
- S dalším výdechem zopakujte na druhou stranu

CHYBY: předklon či záklon, zdvižení ramen



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Úkroky do strany s TheraBandem

Výchozí pozice:

- Stoj rozkročný v mírném podřepu

Umístění TheraBandu:

- TheraBand obvažte kolem kolen

Provedení:

- Přeneste váhu na jednu dolní končetinu a druhou dolní končetinou ukročte do strany tak, aby kolena mířila vpřed a nebyla přetlačena TheraBandem směrem dovnitř
- Pokračujte s přenesením váhy na druhou dolní končetinu s úkroky do strany

CHYBY: kolena jdoucí k sobě, zakulacená záda s hlavou a rameny v předsmunu



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Dřevorubec

Výchozí pozice:

- Stoj rozkročný s mírně pokrčenými koleny bokem k upevněnému TheraBandu

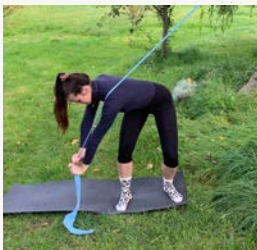
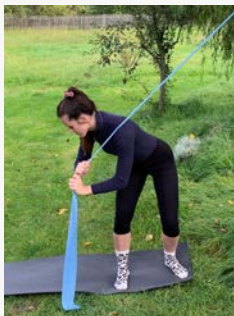
Umístění TheraBandu:

- Upevněte jeden konec TheraBandu do úrovně rukou vzpažených horních končetin

Provedení:

- S výdechem stahujte TheraBand dolů a na opačnou stranu a celým trupem vytočte tentýž směrem
- Po celou dobu pohybu udržujte záda rovná
- S nádechem se vraťte do původní pozice současným bržděním tahu TheraBandu

CHYBY: zdvižení ramen, kyčle a kolena jdoucí k sobě, zakulacená záda



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Boxování s TheraBandem

Výchozí pozice:

- Stoj rozkročný s mírně pokrčenými koleny

Umístění TheraBandu:

- TheraBand umístěte do úrovně hrudní páteře a oba jeho konce uchopte oběma horními končetinami, loketní klouby jsou pokrčené v pravém úhlu a ruce v pěstech

Provedení:

- S výdechem rychle předpažte horní končetinu a propněte ji v lokti tak, jako kdybyste boxoval(a) do boxovacího pytle před Vámi, tímto směrem překonejte odpor TheraBandu
- Pohyb vychází z hrudníku, pánev se nehýbá
- S nádechem se pomalu vraťte do původní pozice a brzděte tah TheraBandu

CHYBY: hlava a ramena vepředu, záda zakulacená, rotace trupem, ne pánví



STREČINK PO POSILOVÁNÍ

Protažení trapézových svalů

Výchozí pozice:

- Stoj/sed vzpřímený

Provedení:

- Pravou rukou položte na levý spánek
 - U levé ruky zdvihněte zápěstí a tlačte dlaň směrem k zemi. Nadechněte se a s výdechem pomalu ukloňte hlavu k pravému rameni. S každým výdechem se pokuste dostat s hlavou do většího úklonu.
 - Zopakujte s 5 výdechy na každou stranu
- CHYBY:** záklon či předklon hlavy, zdvižená ramena, přílišná síla při úklonu



STREČINK PO POSILOVÁNÍ

Protahení zdvihače lopatky

Výchozí pozice:

- Stoj/sed vzpřímený

Provedení:

- Při protahování levého zdvihače lopatky proveďte úklon a otočení hlavy vpravo, maximální předklon hlavy
- Pohled směřuje do loketní jamky
- S protažením si můžete pomoci pravou rukou, kterou položíte do oblasti temene vlevo
- Druhou horní končetinu vytahujte směrem dolů za dlaní
- S každým výdechem se pokuste dostat do většího rozsahu
- Vydržte v konečné pozici alespoň po dobu 3 výdechů

CHYBY: předklon v celém trupu, ramena vepředu



STREČINK PO POSILOVÁNÍ

Protážení boku

Výchozí pozice:

- Stoj vzpřímený

Provedení:

- Při protahování levého boku vzpažte levou horní končetinu, dlaň míří vpravo
 - S výdechem se ukloňte a posouvejte pravou horní končetinu po zevní straně stehna dolů
 - V úklonu setrvejte alespoň 3 výdechy
- CHYBY:** předklon či záklon



STREČINK PO POSILOVÁNÍ

Protažení přední strahy stehen

Výchozí pozice:

- Stoj na jedné dolní končetině, (opření pánví vepředu o stůl/lehátko pro větší stabilitu)

Provedení:

- Uchopte protahovanou dolní končetinu kolem kotníků
- Pokrčte ji v kolenním kloubu se snahou dostat patu co nejbližší k hýždím
- Stehna jsou v jedné rovině při pohledu z boku
- Vydržte alespoň 20 sekund u jedné dolní končetiny

CHYBY: pokrčení v kyčli, prohýbání v bedrech, krátká doba protahování



STREČINK PO POSILOVÁNÍ

Protahení lýtkových svalů

Výchozí pozice:

- Stoj napřiměný s vykročením dolní končetiny, chodidla míří vpřed, paty na podložce, záda rovná

Provedení:

- S mírným pokrčováním přední dolní končetiny dojdete do fáze, kdy ucítíte tah v lýtku protahované (zadní) dolní končetiny
- Pata protahované dolní končetiny zůstává po celou dobu na podložce a koleno je propnuté
- Kyčelní klouby jsou v jedné linii, pánev není pootočená dozadu za protahovanou dolní končetinou
- Pokud se tah sníží, pokrčte více koleno přední dolní končetiny nebo jděte do většího zanožení
- Setrvejte v pozici protahování alespoň minutu u každé dolní končetiny

CHYBY: paty nad podložkou, vytočení pánve, kmitání při protahování, zakulacená záda, krátká doba protahování

