

PRAKTICKÁ CVIČENÍ S CVIČÍCÍ GUMOU

Zde naleznete praktická cvičení s cvičící gumou Theraband.

Pamatujte na to, že je třeba provádět cviky pomalu, gumu po provedení cviku jen tak nepustit, cvičení se provádí stále oběma směry a na správné dýchání!

TRUP (svaly zad, hrudníku a bederní páteře)

- Stojíme ve zpřímené poloze v mírném rozkročení, paže podél těla, jednou nohou sešlápneme gumu na podlaze a volný konec chytíme P rukou asi tak ve výšce kolene a stojíme rovně. Začneme se uklánět do strany bez kymáčení vpřed a vzad. Opakování je opět 8x a 16x.
- Chytíme gumu oběma rukama nad hlavou, stojíme stále ve zpřímené poloze na obou nohách v mírném rozkročení. Gumu roztahujeme na délku rozpažení za hlavou a za lopatkami. Opakování je 8x a 16x.
- Chytíme gumu oběma rukama jako v předchozím cvičení a v podstatě budeme dělat stejné cvičení jako před tím, ale pouze s tím rozdílem, že cvik provádíme před tělem respektive ve výši prsou.
- Toto cvičení posiluje vrchní část zad oblast lopatek – tzv. Upper back. Gumu umístíme kolem lopatek pod pažemi a chytíme oběma rukama volné konce gumy v mírném rozpažení, postoj je opět vzpřímený s mírným rozkročením. Gumu v držení přitahujeme rukama vždy k sobě a od sebe. Opakování je opět stejné.
- Oviňte si gumou trup z jedné strany, kterou chcete procvičovat a na druhé straně chyťte oba konce gumy jednou rukou a začněte POUZE trupem tlače proti gumě na straně, kde je guma ovinutá kolem trupu. Opakujeme 8x–16x.

RUCE (svaly biceps a triceps)

- Další cvičení můžeme buď provádět v sedě na židli anebo ve vzpřímeném postoji s mírným rozkročením, gumu držíme opět za oba konce, ale tentokrát je jeden konec držěn nahoře nad pravou lopatkou a druhý na zadku, Gumu se snažíme za zády roztahovat rukama od sebe a zase k sobě. Po sérii opakování si gumu přehodíme na druhou stranu lopatky a procvičíme i druhou ruku. 8x–16x
- Další cvičení se dá opět provádět buď v sedě na židli nebo ve stoji, který jsme již několikrát před tím zmiňovali. Gumu máme chycenou pod jednou nohou a volný konec držíme P nebo L rukou dle toho kterou chceme začít. Cvičení spočívá v přitahování gumy nahoru k rameni jako při zvedání činky, ale s tím rozdílem, že nemusíte zvedat váhu činky a ničit i tím zádivé svalstvo., které je v tuto chvíli naopak přirozeně posilováno společně s paží. Opakování je opět stejné a po sérii opakování gumu vyměníme.

BŘIŠNÍ SVALY

- Gumu jednou obtočíme bez zavazování kolem nohy stolu nebo těžké židle. Lehne si na záda a obtočenou gumu chytíme volnými konci do obou rukou a pravidelně zvedáme s výdechem do napnutí gumy a položíme. Cvičení je možno začít na 16x zvednutích a po 2. týdnech zvýšit na 32x.
- Gumu necháme obtočenou kolem nohy stolu a tentokrát zkusíme přitahovat kolena k čelu, kdy se trup lehce zvedne k nohám. V každém případě posilování břišních svalů je nutné nechávat na zemi bederní část zad. Tím je tělo fixováno a svaly pracují tak jak mají. Počet opakování je stejný jako u předchozího cvičení.
- Gumu necháme ještě obtočenou a otočíme se k volným koncům gumy čelem. Tentokrát se zvedáme směrem a čelem k noze stolu s tím, že se guma napíná a zkracuje jak cvičíme. Vždy jdu nahoru do zvednutí trupu s nádechem a dolů s výdechem. Počet opakování je opět 16x a 32x.
- Další cvičení se odehrává v leže na zádech bez potřeby opěry pro gumu. Ležíme na zádech, nohy skrčené a guma je umístěná těsně nad kolena. Cvičení spočívá v tom, že se snažíme přitlačit kolena k hrudníku, ale ruce jsou přidržené gumy napnuté a tak dochází k zatažení břišních svalů podbřišku. Opakování je opět 16x a 32x.
- Náročnější obměnou předchozího cviku je stejné cvičení, kdy se tentokrát zvedá i hlava a vrchní část zad od podložky. Zbytek cviku je stejný včetně jeho opakování.

NOHY (chodidla, kotníky, nárt)

- za bříška chodidel chytit gumu → střídat flex a point 8x pro začátek a 16x na zvýšení dávek po 2. týdnech
- za bříška chodidel chytit gumu → kroužky ve směru hodinových ručiček 8x pro začátek a 16x na zvýšení dávek po 2. týdnech
- za bříška chodidel chytit gumu → kroužky proti směru hodinových ručiček a opět 8x na začátek a 16x na zvýšení dávek po 2. týdnech
- chytit gumu hlavně prsty u nohou a cvičit hlavně prsty u nohou – flex s prsty a point s prsty 8x na začátek a 16 na zvýšení dávek po 2. týdnech

NOHY (svaly stehenní a kolenní)

- ve stoje s oporou tyče nebo stolu – gumu chytíme za nárt i za prsty, držíme gumu v ruce, druhou rukou se opíráme o opěru, druhá noha je stojná v paralelní první pozici a druhá noha s gumou cvičí proti odporu držené gumy s dopnutím nohy až do prstů 8x opakování a 16x na zvýšení dávek po 2. týdnech
- ve stoje s oporou tyče nebo stolu – gumu chytíme za nárt i za prsty, držíme gumu v ruce, druhou rukou se opíráme o opěru, druhá noha je stojná v otevřené první pozici a druhá noha s gumou cvičí proti odporu držené gumy s dopnutím nohy až do prstů 8x opakování a 16x na zvýšení dávek po 2. týdnech.
- to samé cvičení s gumou a držení gumy ale se směrováním nohy do strany nikoli dopředu
- přivázat gumu za tyč nebo mohutnou nohu stolu a s napnutou nohou cvičíme proti odporu gumy křížem přes nohu stojnou. Opakování ve stejných dávkách jako u předchozích cvičení.

NOHY (svaly zadku a zadní stehenní)

- vleže na boku ovážeme gumu kolem nohou a umístíme ji do výše těsně nad koleno a zvedáme vrchní nohu cca 10 cm od nohy, která leží na podlaze – bez hnutí nebo změny polohy na zemi. Opakování je 8x na začátek a 16x na zvýšení dávek.
(Toto cvičení je možné dělat i v sedě na židli v případě, že není možné lehnout si na zem)
- Gumu posuneme o 5 cm níže více na koleno a postavíme se na „všechny čtyři“ a opřeme se o předloktí s hlavou v mírném prodloužení páteře a zvedáme nejdříve P a pak L nohu nahoru proti tlaku gumy nejdříve níže v malém rozsahu a při druhém opakování výše o celou jednu délku původního zvedání. Počet opakování stejný jako u předchozích cviků.
- V té samé poloze na předloktí uděláme stejné cvičení jako cvičení předchozí pouze s tím rozdílem, že budeme nohu unožovat nikoli zanožovat. Počet opakování je opět 8x a 16x

NOHY (lýtkové svaly)

- Ležíme na předloktí, ale tentokrát na zádech, nohy máme pokrčené a gumu držíme za oba konce v obou rukách a guma je zaháknutá za bříška chodidel a chodidlo je v poloze flex – nohu s gumou zvedáme ze skrčení z podlahy do polohy cca 90° s tělem a znovu krčíme. Opakování je 8x a 16x.