

# TRÉNINK SE ZUZKOU STEIGERWALDOVOU

**K**omplexní trénink pro celé tělo pro rozvoj koordinace pohybů a posílení a tvarování určitých partií těla, jako je hluboký stabilizační systém, břišní svaly, hýždě, zadní strany dolních končetin. Budeme potřebovat balanční pomůcky BOSU, Fitball, jako zátěž Kettlebal nebo činky.

Trénink se skládá ze 6 cviků, kdy plynule přecházíme z jednoho na druhý bez pauzy. Celou sérii opakujeme 2x až 4x s 1 až 2 minutovou pauzou mezi nimi. Intenzitu cvičení volíme rychlostí provedení a délkou pauzy mezi sériemi. Nikdy však nezapomínáme na správné provedení cviků.



Zuzana Steigerwaldová

osobní trenérka  
zuzana.steigerwaldova@balanceclub.cz



## 1. STOJ NA JEDNÉ NOZE S PŘEDKLONEM A ZAKOPNUTÍM

Ze stoje na BOSU provedeme s nádechem „váhu“, s výdechem se vracíme do vzpřímené polohy, paže se zátěží vzhůru. Při provedení dbáme na aktivní zapojení břišních svalů, hýžděových svalů, stojná noha má mírně pokrčené koleno. Naopak ramena máme uvolněná, stažená směrem dolů, hrud je stále otevřená, hlava v prodloužení páteře. Cvik lze provést na BOSU či v jednodušší, ale stejně aktivní formě, na zemi. Zátěž dle možností každého.

10 – 15 opakování na každou stranu.



## 2. VÝPAD VZAD DIAGONÁLNĚ

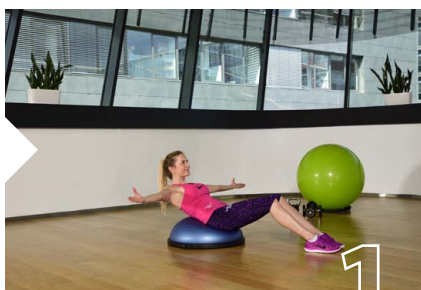
Výchozí pozicí je výpad vzad diagonálně, který provádíme s nádechem. Chodidlo stejné nohy na BOSU nemění během cvičení svou pozici. S výdechem propínáme (ne úplně) stojnou nohu a tahem, ne švihem, unožíme druhou. Dbáme na aktivní zapojení břišních a hýžděových svalů. Ramena jsou uvolněná, stažená směrem dolů, hrud stále otevřená, brada zasunutá. Cvik lze provést na BOSU či v jednodušší, ale stejně aktivní formě na zemi. Můžeme použít i zátěž v podobě činek.

15 opakování na každou nohu.

## 3. SED LEH NA BOSU SE ZDVIHEM DOLNÍ KONČETINY STŘÍDAVĚ

Počáteční polohou je leh na BOSU, ruce upažené, aktivní střed těla, nohy volné, v pokrčení. S výdechem jdeme tělem nahoru, přitahujeme dolní končetinu, s nádechem zpět. Při provedení aktivně myslíme na břišní svaly a to v obou směrech pohybu, ramena máme stažená směrem dolů a v případě pocitu zapojení beder zkrátíme opakování či omezíme rozsah pohybu.

10 – 20 opakování.



## 4. BĚH (CHŮZE) NA BOSU

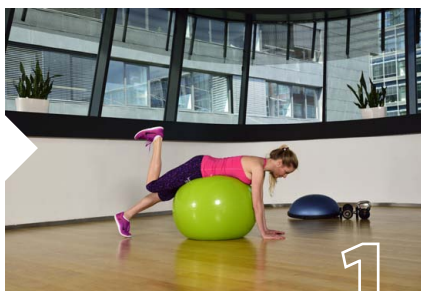
Cvik na aktivaci HSS, koordinaci pohybů a zvýšení tepové frekvence – tedy zvýšení spalování. Lze zapojit mezi jednotlivými cviky či samostatně. Pro jednodušší variantu lze začít s schůzí a postupně zrychlovat frekvenci. Aktivně soustředíme mysl za zapojení břišních svalů, postupně na uvolnění horních končetin, ramen a nohou. Dýcháme s přirozeností sobě vlastní.

Běháme, jak dlouho chceme, minimálně však 1 min a to opakovaně.

## 5. ZAKOPÁVÁNÍ V LEŽE NA FITBALLU

Cvik na tvarování zadečku. Lehneme si na míč tak, abychom dosáhli dlaněmi i chodidly na zem. Jednu nohu pokrčíme v kolenu a zafixujeme tak, aby pata směřovala přímo do stropu. S nádechem jdeme do uvolnění s pohybem směrem dolů, naopak s výdechem a zatnutím směrem nahoru. Při provedení myslíme na hýždě, naopak bedra máme uvolněná, chodidlo ve flexi.

Opakování 30 – 60 sekund.



## 6. PODSAZOVÁNÍ PÁNEV NA FITBALLU

Na míč položíme lopatky, ruce máme volné za hlavou. S nádechem uvolníme pánev směrem dolů, s výdechem stáhneme hýždě a trup vytáhneme nahoru do vodorovné polohy. Při provedení cviku aktivně soustředíme mysl na práci hýždí, podsadíme pánev, naopak bedra máme uvolněná. Pro ztížení cviku lze použít i zátěž, kterou si položíme na stydkou kost (spodní břicho).

Opakování 30 – 60 sec.