

ŠEST JEDNODUCHÝCH CVIKŮ NA DOMA ČI DO KANCELÁŘE

1. Gluteální aktivace vsedě (zatinání hýždí)

- Sedněte si na židli s rovnými zády a chodidly na zemi.
- Vědomě zatněte hýžďové svaly na 5 až 10 vteřin, poté uvolněte.

→ Opakujte 10–15×, ideálně několikrát denně. Pomáhá aktivovat vypnutý hýžďový sval, který se při dlouhém sezení „odpojuje“.



2. Opření o stůl + výpon na špičky

- Postavte se za stůl a opřete se o něj dlaněmi.
- Pomalu se zvedněte na špičky, přitom vnímejte napětí v lýtkách a hýždích.
- Nahoře stáhněte hýždě a držte 2 až 3 vteřiny.

→ Opakujte 10–12×.



3. Aktivní předklon vestoje

- Postavte se rovně, kolena mírně pokrčená.
- Pomalu se předklánějte z kyčlí (ne z pasu), jako byste se chtěli dotknout stolu před vámi.
- Držte rovná záda, při návratu do vzpřímené polohy lehce stáhněte hýždě.

→ Opakujte 8–10×. Tento cvik posiluje hluboké svaly zad a aktivuje hamstringy.



4. Kyčelní záklon u zdi

- Postavte se čelem ke zdi, jednu nohu dejte za sebe patou na zem.
- Zatahněte břicho a mírně podsazujte pánev, dokud neucítíte protažení v oblasti třísla a stehna zadní nohy.
- Držte 20 až 30 vteřin, vyměňte nohu.
- Tento cvik uvolňuje přetížený psoas a umožňuje zapojení zadních svalů.



5. Mini most na židli (pro pokročilé)

- Sedněte si ke kraji stabilní židle, rukama se opřete o její okraje.
- Posuňte nohy dál od těla a zvedněte pánev do vzduchu, dokud tělo nevytvoří rovnou linii od ramen po kolena.
- Zatněte hýždě a držte 5 až 10 vteřin, pak pomalu dolů.

→ Opakujte 5–8×. Skvělý cvik na celkovou aktivaci hýždí a zad.



6. Cvik na rozhýbání hrudní páteře při sezení v kanceláři

- Sedněte si na židli tak, aby chodidla byla široce rozkročena do stran židle, čímž zafixujete pánev a znemožníte kompenzační pohyb v bedrech. Páteř držte vzpřímenou, bradu mírně zasunutou. Ruce překřížte na hrudníku – pravá ruka na levém rameni a naopak.
- Proveďte tři fáze dynamických rotací trupu (každou po 30 vteřinách)
 1. Lokty u těla – rotujte plynule ze strany na stranu s důrazem na horní část hrudní páteře
 2. Lokty ve výši ramen – zaměřte se na střední hrudní úsek
 3. Lokty nad úroveň ramen – zapojíte dolní část hrudní páteře a ramenní pletenec



Tato jednoduchá trojfázová sekvence pomáhá uvolnit ztuhlou hrudní páteř, zlepšit rotaci trupu a obnovit dechovou kapacitu, která bývá při dlouhém sezení omezená. Ideální jako krátká „páteřní sprcha“ během pracovní pauzy.

CVIKY NA ZÍSKÁNÍ SÍLY

1. DŘEP (SQUAT)

Král pohybu dolní poloviny těla



Dřep aktivuje všechny hlavní svaly dolních končetin: kvadricepsy, zadní stehenní svaly (hamstringy) i hýždě spolu se středem těla (core). Dřepování podporuje hormonální rovnováhu (testosteron, růstový hormon) a je základem síly i mobility. Studie uvádějí, že dřepy vedou k vyšší hormonální odpovědi než izolované cviky a mají výborný přenos do sportovního výkonu.

Správné provedení dřepu

- 1. Postavení:** Nohy na šířku ramen, špičky mírně vytočené ven (5–20° dle anatomie).
- 2. Napětí těla:** Zpevněte břicho a lehce aktivujte hýždě.
- 3. Pohyb dolů:** Představte si, že si chcete sednout dozadu na židli. Kyčle a kolena se ohýbají současně. Záda zůstávají rovná, hrudník otevřený.
- 4. Hloubka:** Stehna ideálně rovnoběžně se zemí nebo níž, pokud to mobilita dovolí.
- 5. Návrat nahoru:** Tlačte přes paty a aktivujte hýždě. Páteř zůstává neutrální, nepřeklápějte pánev.
- 6. Dýchejte:** Nadechněte se před pohybem dolů, výdech až při návratu vzhůru.

Jedním z rozšířených mýtů o dřepu je, že kolena by ve spodní fázi neměla přesahovat špičky chodidel. To neodpovídá moderním poznatkům z biomechaniky. Ve skutečnosti je přirozené a často i nutné, aby kolena při hlubokém dřepu mírně přesáhla špičky, což umožňuje lepší rovnováhu, přirozený pohyb a správné zapojení svalů.

Progrese

- začátečníci: dřepy jsou nejčastějším typem cvičení, začátečníci cvičí s podporou židle
- pokročilí: dřepy s výskokem (zvyšuje výbušnou sílu)

Test: Kolik dřepů provedete za 60 vteřin (air squat)?

- muži: 40–50+
- ženy: 35–45+

2. MRTVÝ TAH (DEADLIFT)



Základní kámen síly celého těla

Mrtvý tah je jeden z nejkompaktnějších tahových cviků, které aktivují hýždě, hamstringy, vzpřimovače páteře a střed těla. Je důležitý ve výstavbě síly zadního řetězce. Mrtvý tah patří mezi top tři cviky pro aktivaci gluteus maximus a zadního svalového řetězce.

Správné provedení

Tento cvik je tahem, a ne dřepem. Zvedáme váhu primárně pohybem v kyčlích, ne pokrčením kolien.

- 1. Postavení:** Nohy zhruba na šířku boků, špičky rovně nebo mírně vytočené ven. Činka se dotýká holení, střed chodidla pod osou činky.
- 2. Úchop:** Uchopte osu nadhmatem nebo smíšeným úchopem (při těžší váze).
- 3. Pozice zad:** Představte si „stáhnutí hrudníku k pánvi“, aktivujte střed těla (core). Páteř je rovná.
- 4. Zvednutí činky:** Pohyb vychází z kyčlí, trup se postupně narovná, kolena se propínají. Činka klouže po holeních.
- 5. Vrchol:** Stůjte vzpřímeně, ale nezaklánějte se v bedrech. Ramena nad pánví, lopatky stažené.
- 6. Spuštění dolů:** Představte si, že „zatahujete zadek dozadu“, kyčle jdou zpět jako první, pak se ohýbají kolena.

Test: Kolik zvládnete zvednout ve standardním opakování maximálně (1RM)?

- muži rekreačně aktivní: 1,5× tělesná hmotnost
- ženy rekreačně aktivní: 1,0× tělesná hmotnost

Tento cvik nicméně není univerzálně vhodný pro každého. Výzkumy i klinická praxe ukazují, že osoby s delšími dolními končetinami, vyšší tělesnou výškou a osoby nad 40 let věku mohou mít při provádění klasického deadliftu zvýšené riziko přetížení bederní páteře a kyčlí.

3. VÝPADY (LUNGES)



Síla jedné nohy, rovnováha celé postavy

Nejsou to cviky na překonávání maximální váhy nebo rekordu, ale představují zlatý standard pro sílu, stabilitu a funkční rovnováhu dolních končetin. Každá noha pracuje samostatně, což odhalí i skryté slabiny a nutí je zlepšit.

Výpady aktivují hýždě, kvadricepsy, hamstringy a lýtka a zároveň vyžadují stabilizaci kyčlí, kolen a kotníků. Při správném provedení jsou výpady mimořádně bezpečné a univerzální od rehabilitace až po výbušný trénink elitních sportovců.

Správné provedení

1. Udělejte krok vpřed, koleno zadní nohy směřuje k zemi, přední stehno je vodorovně.
2. Trup držte vzpřímeně, pánev je stabilní, koleno přední nohy sleduje směr špičky.
3. Spodní pozice: koleno těsně nad zemí, bez dotyku, ale s kontrolou.
4. Tlakem přes patu přední nohy se vraťte zpět nebo přejděte do dalšího kroku (chůze).

Studie potvrdily vysokou aktivaci hýžďových svalů a hamstringů při výpadech a prokázaly vyšší přenos silových výpadů do běhu a změny směru než u bilaterálních cviků (cviky, při kterých pracují obě nohy současně. Tělo je v takové pozici stabilní, váha se rozkládá rovnoměrně a síla jde „symetricky“ přes obě dolní končetiny).

Test: Vyzkoušejte 20 výpadů (10 na každou nohu) s 15 % tělesné hmotnosti v každé ruce.

Varianty

- výpady vzad (reverse lunges) – šetrnější ke kolenům, výborné pro začátečníky
- bulharský dřep (bulgarian split squat) – výzva pro pokročilé, s oporou zadní nohy na lavičce

Aktivuje kvadricepsy, hýždě a střed těla (core) při zachování relativně malé zátěže páteře.

Výzkumy ukazují, že bulgarian split squat je efektivnější než klasický výpad u lidí se zhoršenou stabilitou nebo pohyblivostí kyčlí.

4. BOČNÍ VÝPADY (LATERAL LUNGES)



Síla a mobilita v jedné rovině, na kterou často zapomínáme

Boční výpady jsou jedním z nejpodceňovanějších, ale velmi funkčních cviků pro dolní končetiny. Zatímco většina tréninků se odehrává v sagitální rovině (tedy vpřed–vzad), boční výpady aktivují tělo do stran, kde se odehrává většina zranění při sportu.

Cvik posiluje hýždě, kvadricepsy, přitahovače (adduktory), odtahovače (abduktory), a zároveň zlepšuje mobilitu kyčlí, stabilitu kolen i kotníků. Právě díky nesymetrickému zatížení pomáhá odhalit a vyrovnat svalové dysbalance mezi pravou a levou stranou.

Studie ukazuje, že boční výpady výrazně zvyšují kontrolu pohybu v oblasti kyčlí a kolen a přispívají k prevenci přední ruptury předního zkříženého vazů v kolenu u sportovců s nedostatečnou boční stabilitou.

Správné provedení

1. Stůjte rovně, nohy u sebe, držte závaží (např. kettlebell, jednoručku), nebo pracujte s vlastní vahou.
2. Udělejte krok do strany, přeneste váhu na pokrčenou nohu, druhá zůstává natažená.
3. Předkloňte trup s rovnými zády, pohyb vychází z kyčlí.
4. Koleno nad špičkou, pata na zemi. Plynule se odrazte zpět do stoje.
5. Opakujte na druhou stranu.

Tip: Začněte s malou amplitudou pohybu, důležitá je kontrola a rovnováha. Čím hlubší dřep do strany, tím víc zapojíte hýždě a mobilitu kyčlí.

Test: Provedte 10 výpadů do každé strany s vlastní vahou bez ztráty rovnováhy nebo kolapsu kolene.

- pokročilí: 10–12 výpadů na každou stranu s 12–16kg kettlebellem v ruce, plynulý pohyb bez odpočinku mezi změnou stran

5. KLIKY (PUSH-UPS)



Základní, ale univerzální nástroj tělesné síly

Kliky patří mezi nejuniverzálnější cviky s vlastní vahou. Aktivují prsa, tricepsy, ramena a hluboký stabilizační systém a přitom minimálně zatěžují klouby. Kliky jsou výborným indikátorem silové vytrvalosti i svalové koordinace. Studie ukázala, že počet správně provedených kliků úzce souvisí se zdravím srdce a cév (muži, kteří zvládli více než 40 kliků v kuse, měli o 96 % nižší riziko srdečních onemocnění).

Správné provedení

1. Ruce na šíři ramen, trup rovný, tělo tvoří přímku od hlavy po paty.
2. Pohyb dolů je plynulý, lokty míří mírně dozadu, ne do stran.
3. Hrudník se přiblíží těsně k podlaze, bez propadu v bedrech.
4. V horní fázi nepropínejte lokty do maxima a držte napětí.

Variace

- incline push-up (ruce výš) – pro začátečníky
- decline push-up (ruce níž) – větší zatížení horní části hrudníku

Test: Kolik kliků zvládnete za 60 vteřin?

- muži: 30–40+
- ženy: 20–30+

6. SHYBY (PULL-UPS)



Králové tahových cviků a opravdový test síly horní části těla

Shyby jsou jedním z mála cviků, u kterých tělo musí pracovat proti plné vlastní váze. Zapojují široký sval zádový (latissimus dorsi), biceps, mezilopatkové svaly a zároveň i hluboký stabilizační systém. Studie prokázaly, že shyby vykazují nejvyšší aktivaci širokého zádového svalu ze všech běžných tahových cviků. V silovém i sportovním světě jsou shyby považovány za test funkční síly. Často se používají v armádních testech nebo jako diagnostika horní části těla u sportovců. Shyby vyžadují i správnou koordinaci lopatek a rytmus dýchání.

1. Úchop hrazdy nadhmatem, ruce na o něco větší šíři než ramena.
2. Před zatažením stáhněte lopatky dolů a dozadu.
3. Zvedejte se, dokud se brada nedostane nad hrazdu.
4. Dolů se spouštějte kontrolovaně, ne s trhnutím.

Variace

- asistované shyby s gumou – pro začátečníky
- negativní shyby – zaměření na excentrickou fázi
- shyby podhmatem – větší zapojení bicepsu

Test: Kolik regulérních shybů zvládnete (nadhmat, plný rozsah)?

- muži: 8–12+
- ženy: 2–5+

Alternativa: výdrž v horní pozici po dobu 10 vteřin

7. TLAK NAD HLAVU (OVERHEAD PRESS)



Síla ramen i stabilního trupu

Tlak nad hlavu je základní tahový pohyb, který zlepšuje sílu ramen, tricepsu a horní části zad, ale zároveň posiluje celkovou posturální stabilitu. Při provedení ve stoji musí celé tělo od chodidel po pánev a trup spolupracovat, aby se činka nebo jednoručky dostaly nad hlavu bez ztráty rovnováhy. Pomáhá zlepšit držení těla a předcházet přetížení krční páteře.

Správné provedení

1. Postavte se rovně, činka nebo jednoručky jsou v úrovni ramen, dlaně vpřed.
2. Zpevněte střed těla, hýždě a zapřete se do země.
3. Při tlaku vzhůru nedovolte záklon v bedrech, hlava se mírně vysouvá vpřed.
4. Lokty zvedejte do výšky ramen.

Test: Kolik opakování zvládnete s 50 % tělesné hmotnosti (muži), resp. 30 % (ženy)?

- muži: 6–10+
- ženy: 8–12+

8. TRICEPSOVÉ KLIKY NA BRADLECH (TRICEPS DIPS)



Tlaková síla horní poloviny těla bez činek

Dip je aktivní cvik na rozvoj tricepsů, ramen a spodní části hrudníku. Je známý svou jednoduchostí i silovým přínosem. Stačí bradla, lavička nebo dvě pevné opory. Na rozdíl od kliků vyžadují dipy větší kontrolu těla a tím více aktivují hluboké stabilizační svaly a skapulární svaly okolo lopatek.

Studie ukázaly, že dipy vykazují vyšší aktivaci tricepsu brachii než klasický bench press a zároveň vedou k větší stabilizaci ramenního kloubu. Díky vlastní váze a progresi přes přidanou zátěž se dipy hodí jak pro začátečníky (např. s oporou nohou), tak pro pokročilé silové atlety.

Správné provedení

1. Uchopte pevná bradla, lokty lehce pokrčené, trup vzpřímený nebo mírně nakloněný vpřed.
2. Spusťte tělo kontrolovaně dolů, lokty směřují dozadu, ne do stran.
3. Ve spodní pozici by ramena měla být lehce pod úroveň loktů, ale nikdy nezalamujte pohyb přes bolest.
4. Plynule se vraťte zpět nahoru vytažením se pomocí tricepsů a prsních svalů.

Tip: Při sklopení trupu mírně vpřed se více aktivuje hrudník, při vzpřímeném držení více triceps. Volte podle cíle.

Test: 10 plynulých opakování s vlastní vahou bez kompenzací (ramena dole, stabilní trup)

Pokročilí: 15–20 dipů bez pauzy

9. FARMÁŘSKÁ CHŮZE (FARMER'S WALK)



Síla, která přechází do každého kroku

Farmářská chůze je možná nejvíc „funkční“ ze všech silových cviků. Držíte těžký předmět v ruce a jdete. Zní to jednoduše, ale ve skutečnosti aktivujete úchop, ramena, střed těla (core), hýždě i chodidla a zároveň testujete koordinaci

i odolnost v čase. Tento cvik má významný přesah do reálného života: zvedání tašek, nošení dětí, práce na zahradě. Studie ukazují významný efekt na zlepšení úchopu a síly trupu i u rekreačních sportovců.

Správné provedení

1. Vezměte závaží (činky, kettlebell, tašky) do obou rukou.
2. Zpevněte trup, ramena stáhněte dozadu a dolů, nehrbte se.
3. Jděte rovně – pomalu, kontrolovaně, s minimální rotací trupu.
4. Dýchejte klidně a neotáčejte se – pohled směřuje vpřed.

Test: 60 vteřin chůze bez pokládání závaží v každé ruce

Pro běžné použití: 2× 20–25 kg pro muže, 2× 12–16 kg pro ženy jako minimální benchmark

10. ANGLIČÁKY (BURPEES)



Celotělová výbušnost a psychická odolnost v jednom cviku

Burpee je ztělesněním jednoduchosti a brutality. Kombinuje sílu a kardio v jednom výbušném cviku. Používá se ve vojenských testech, CrossFitu i při kondiční přípravě vrcholových sportovců. Spaluje enormní množství kalorií, zlepšuje anaerobní kapacitu a je vhodný jako ukazatel celkové fyzické kondice.

Správné provedení

1. Ze stoje přejděte do dřepu a opřete ruce o zem.
2. Vyskočte nohama do pozice kliku, proveďte klik.
3. Přiskočte nohama zpět a explozivně vyskočte vzhůru.
4. Dýchejte rytmicky, pohyb kontrolujte – nepadejte dolů jako kámen.

Variace

- half burpee (bez kliku nebo výskoku) – pro začátečníky
- EMOM burpee challenge – kondiční trénink

Test: 30 burpees za 1 minutu = velmi dobrá kondice

11. ŠVIH S KETTLEBELLEM (KETTLEBELL SWING)



Výbušná síla, která posiluje i kondici

Kettlebell swing je dynamický cvik, který se stal symbolem funkčního tréninku. Spojuje sílu zadního řetězce, výbušnost kyčlí, kardiorespirační náročnost a zároveň přirozený rytmus lidského pohybu.

Swing posiluje hýždě, hamstringy, vzpřimovače páteře a zároveň učí efektivní „hip hinge“ (předklon v kyčlích), což je klíčová dovednost pro prevenci bolestí zad.

Správné provedení

1. Nohy na šířku ramen, kettlebell před vámi.
2. Předklon z kyčlí (ne z beder), uchopte kettlebell a švihem kyčlí hýbněte dopředu.
3. Ruce jsou jen vodítkem, síla jde z kyčlí, nikoliv z ramen.
4. V horní fázi je tělo vzpřímené, hýždě stažené, kettlebell se „vznáší“ do výšky hrudníku.

Test: 50 swingů s 16 kg (muži) / 12 kg (ženy) bez pauzy

Pokročilí: 100 swingů do 5 minut jako test síly a výdrže

12. TURECKÝ ZDVIH (TGU)



Koordinace, síla a stabilita v jednom pohybu

Turecký zdvih je komplexní pohyb, který začíná v lehu na zádech a končí ve stoji s kettlebellem nad hlavou. Zdánlivě jednoduchá sekvence v sobě spojuje mobilitu, sílu, stabilitu a koncentraci.

Každý přechod mezi pozicemi aktivuje jiné svalové řetězce od zápěstí přes lopatku, střed těla, kyčle až po chodidlo. Právě díky této komplexnosti je TGU vynikajícím nástrojem pro posílení hluboké stabilizace a rozvoj tzv. „pohybové inteligence“.

Studie upozorňují na výjimečnou neuromuskulární aktivaci v oblasti trupu a ramenního pletence. TGU má velký přesah do sportu, bojových umění i běžného života.

Správné provedení

1. Leh na zádech, kettlebell v jedné vzpažené ruce (natažená ruka kolmo ke stropu).
2. Druhá ruka a stejnostranná noha pokrčená, opačná noha natažená.
3. Přes oporu loktem a dlaní se zvedněte do sedu.
4. Pánev vzhůru – vytvořte „most“ a podsuňte nohu dozadu do výpadu.
5. Postavte se do stoje s kettlebellem nad hlavou.
6. Vraťte se stejnou cestou zpět do lehu.

Test: 3 opakování na každou stranu s 16 kg (muži) / 8 kg (ženy) plynulým a kontrolovaným pohybem

Pokročilí: 5 opakování na každou stranu bez přerušení

DVANÁCT ZÁKLADNÍCH PREVENTIVNÍCH CVIKŮ

1. PRKNO (PLANK) A JEHO VARIACE

Základní stavební kámen každého silného těla

Plank je na první pohled jednoduchý cvik. Držíte tělo v rovině jako prkno. Pod povrchem se však odehrává silová symfonie svalů, které se učí tělo stabilizovat a vyrovnávat. Je to neuromuskulární koordinace v čisté podobě. Plank aktivuje hluboký stabilizační systém.

V základní variantě se opíráte o předloktí a špičky nohou. Tělo je v rovině, hlava, hrudník, pánev i paty. Břišní svaly jsou aktivní, lopatky stažené dolů a pánev neprohýbá záda.

Studie ukázala, že statická izometrická výdrž v planku vyvolává velkou aktivaci hlubokých břišních a zádových svalů s minimálním zatížením páteře. Plank je tak ideální pro prevenci bolesti zad i výkonnostní stabilizaci středu těla (core).

Test: výdrž v předním planku na předloktích s udržením rovné osy těla

Cíl: muži > 90 vteřin / ženy > 75 vteřin bez prohnutí nebo třesu

Sledujte: pokles pánve, třes nebo záklon hlavy = konec testu

1a. BOČNÍ PRKNO (SIDE PLANK)

Odolnost vůči stranové nestabilitě

Boční prkno posiluje šikmé břišní svaly, stabilizátory páteře a kyčlí. Tělo spočívá na boku, opora je o jedno předloktí a vnější hranu chodidla. Druhá ruka může být volně vzhůru nebo na boku. Studie označuje boční plank za klíčový nástroj pro prevenci poranění bederní páteře a pánve, zvláště u sportů s jednostranným zatížením (tenis, fotbal, golf).



Varianta pro začátečníky: kolena na zemi

Pokročilá verze: zvednutí horní nohy, přídavná váha na bok

Test: výdrž na boku s oporou o předloktí a nataženým tělem v přímce

Cíl: každá strana > 60 vteřin, rozdíl mezi stranami max. 5–10 vteřin

Sledujte: propad pánve nebo rotaci trupu = konec testu

1b. INVERZNÍ PLANK (REVERSE PLANK)

Zapomenutý bratr, který posiluje, co běžně zanedbáváme

Inverzní plank (prkno v záklonu) je opakem klasického planku. Sedněte si na zem, opřete se o natažené ruce za tělem, aktivujete hýždě a zvedněte pánev tak, aby tělo tvořilo rovinu.

Tím se aktivuje zadní řetězec, na který běžný trénink často zapomíná: studie ukazuje, že inverzní plank výrazně zvyšuje aktivitu velkého svalu hýžďového (musculus gluteus maximus) a zadního deltového svalu, čímž kompenzuje přetížení přední části těla u lidí se sedavým zaměstnáním.

Test: výdrž v obráceném prkně – opora o paty a dlaně, trup rovně

Cíl: výdrž 60 vteřin bez poklesu pánve a přetížení v bedrech

Sledujte: pokles boků, prohnutí nebo třes nohou = konec testu

2. RUMUNSKÝ MRTVÝ TAH NA JEDNÉ NOZE (SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT)

Cvik, který vypadá jednoduše, ale odhalí všechno

Tento cvik patří mezi nejefektivnější nástroje pro posílení zadního řetězce, které bývají při sedavém způsobu života často oslabené. Navíc výrazně posiluje rovnováhu, propriocepci (vnímání polohy těla v prostoru) a neuromuskulární koordinaci. Patří mezi klíčové preventivní cviky i v programu FIFA 11+ pro snížení



rizika zranění předního zkrříženého vazů (ACL) u mladých sportovců. Stojíte na jedné natažené noze, druhá noha se zanořuje dozadu a vzhůru, zatímco trup se předklání dopředu. Cílem je udržet tělo v jedné rovině. Volné ruce mohou být před tělem (např. s kettlebellem nebo činkou), nebo sloužit k vyvažování. V ideálním případě tvoří tělo a zadní noha pravý úhel vůči stojné noze, podobně jako když golfista vytahuje míček z jamky. Studie porovnávala efekt jednostranných a oboustranných tahových cviků. Výsledky ukázaly, že jednonožní mrtvý tah aktivuje více stabilizačních svalů pánve a trupu a zároveň zlepšuje asymetrii mezi pravou a levou dolní končetinou. To má zásadní vliv na prevenci zranění kolen, kyčlí i zad – zejména u sportovců.

Test: 10 opakování na každé noze bez ztráty rovnováhy a zakulacení zad

Cíl: stabilní osa těla, pánev v rovině, pohyb plynulý

Sledujte: kolísání trupu, rotace pánve nebo dotyk nohy o zem = konec testu

3. DIAGONÁLNÍ SEK V KLEKU (HALF-KNEELING CABLE CHOP)



Síla začíná ve středu. A právě tam tenhle cvik míří.

Tento nenápadný, ale nesmírně funkční cvik se zaměřuje na rotaci trupu, stabilitu pánve a přenos síly mezi horní a dolní polovinou těla. Je jedním z mála cviků, které současně posilují a učí pohybový systém komunikovat s tělem diagonálně, jak je to běžné ve sportu i v každodenním životě. Vypadá jednoduše: sek z horního rohu diagonálně dolů, zatímco klečíte ve výpadu. Cvik podporuje stabilitu v kyčli i rameni, což je zásadní pro přenos síly při běhu, házení, švihů, úderu nebo změně směru. Je oblíbený u sportovců, kteří potřebují kontrolu trupu v rotaci, jako jsou tenisté, házenkáři, golfisté, MMA zápasníci, ale i u lidí s bolestmi zad nebo po poranění ramen. Zapojuje hluboké vrstvy břišních svalů, šikmé břišní svaly, svaly kolem lopatek i stabilizátory kyčle.

Začněte v pozici kleku na jedné noze (half-kneeling): jedna noha (např. pravá) je vpředu v pravém úhlu, druhá (tedy levá) kolenem na zemi. V rukou držíte odporovou gumu nebo lanko z horní kladky – nad ramenem na straně zadního kolena (v tomto případě levé nohy) – a pohyb směřuje k pravé noze.

Tah vedete diagonálně dolů směrem ke koleni přední nohy. Vypadá to trochu jako veslování do kříže nebo švih sekerou, ale bez rotace pánve, kterou držíte rovně.

Test: 10 kontrolovaných opakování na každou stranu bez pohybu pánve

Cíl: trup stabilní, tah diagonálně shora dolů bez rotace boků

Sledujte: rotaci pánve, prohnutí v bedrech nebo ztrátu osy = konec testu

3a. DIAGONÁLNÍ TAH VZHŮRU V KLEKU (HALF-KNEELING LIFT)

Tento cvik je opačný k předcházejícímu cviku. Zde se vede diagonála shora dolů. Zatímco tah dolů rozvíjí zejména antirotaci a brzdící funkce, tah vzhůru podporuje produkci síly a kontrolovanou rotaci nahoru, tedy fázi, kterou využíváme například při hodu, zvedání břemene, švihů nebo úderu. Studie ukazují, že diagonální tahy v asymetrickém postavení (jako je klek na jedné noze) významně zvyšují aktivaci svalů středu těla (core).

4. HÝŽĎOVÉ MOSTY (HIP-THRUSTS)



Síla hýždí, zdravá bedra a aktivace těla od základu

Hýžďové mosty učí tělo „probudit“ zadní řetězec – což je klíčové pro správné držení těla, chůzi i běh.

Hýžďové mosty působí proti účinkům dlouhodobého sezení tím, že aktivují hýžďové a zadní stehenní svaly (hamstringy). Výzkum ukázal souvislost mezi slabostí hýžďových svalů a zraněními kolen a dolní části zad.

Správné provedení

1. Lehněte si na záda s chodidly na zemi a pokrčenými koleny, paže podél těla.
2. Zpevněte střed těla a zatněte hýždě, zvedejte pánev do přímky s koleny a rameny.
3. Nedovolte, aby záda přebírala práci, hlavní síla vychází z hýždí.
4. V horní fázi krátce podržte, potom pomalu pusťte dolů.

Variace

- single-leg glute bridge – asymetrická varianta pro pokročilé

Test: 15 opakování s výdrží 3 vteřiny v horní pozici

5. PROTIKLADNÉ KONČETINY V KLEKU (BIRD-DOG)



Koordinace, stabilita trupu a rovnováha mozku a těla

Bird-dog je ikonický cvik z repertoáru cviků pro stabilitu páteře dr. Stuarta McGilla, který jej označil za nejefektivnější cvik pro aktivaci rozštěpeného svalu (musculus multifidus) a příčného svalu břišního (transversus abdominis) bez zatížení bederní páteře. Rozvíjí sílu a stabilitu hlubokého stabilizačního systému bez komprese páteře. Při správném provedení zapojuje svaly břicha, vzpřimovače, hýždě a mezižeberní svalstvo.

Ideální pro kohokoli s bolestmi zad, ale i pro sportovce, kteří potřebují stabilitu trupu v dynamice.

Správné provedení

1. Klekněte si na všechny čtyři, kolena pod kyčle, dlaně pod ramena.
2. Pomalu natáhněte pravou ruku vpřed a levou nohu dozadu.
3. Udržujte trup pevný, páteř narovnanou, pohled dolů.
4. Vraťte zpět a opakujte na druhou stranu.

Variace

- 1 zastavení s výdrží 3–5 vteřin – lepší stabilita

Test: 8 opakování na každou stranu s výdrží 5 vteřin

6. LOPATKOVÉ SKLUZY O ZEĎ (SCAPULAR WALL SLIDES)



Znovuobjevení pohybu lopatek a otevření hrudníku

Extrémně účinný cvik, který se zaměřuje na mobilitu hrudní páteře, mobilitu ramen a aktivaci svalů, jež stabilizují lopatku. Pomáhají uvolnit přetížený trapéz, obnovit rytmus lopatky a posílit dolní fixátory, které jsou klíčové pro zdravý pohyb paží nad hlavou. Jsou součástí preventivních protokolů u sportů jako plavání, tenis či házená.

Správné provedení

1. Postavte se zády ke stěně ve dřepu, hýždě, záda, lokty i dlaně jsou přitisknuté ke zdi.
2. Zvedejte ruce směrem vzhůru jako při pohybu „anděla ve sněhu“.
3. Lokty a zápěstí držte u zdi po celou dobu bez odlepování.
4. Potom vraťte ruce zpět dolů.

Test: 10 opakování s plným rozsahem bez odlepení zápěstí/loktů od zdi

7. PŘÍTAHY K OBLIČEJI (FACE PULLS) S ODPOROVOU GUMOU



Neviditelný hrdina zdravých ramen

Patří mezi nejdůležitější kompenzační cviky pro horní část těla. Cílí na zadní deltové svaly, mezilopatkové svaly (rhomboideus, trapézy) a hluboké stabilizátory lopatek, které bývají oslabené u většiny lidí s předsunutým držením hlavy a ramen.

Pravidelné zařazování face pullů pomáhá předcházet přetížení ramenního kloubu (tzv. syndrom bolestivého ramene, tendinopatie rotátorové manžety) a zlepšuje posturální stabilitu, což je důležité nejen u sportovců, ale i u lidí se sedavým zaměstnáním.

Správné provedení

1. Gumu upevněte přibližně ve výšce obličeje.
2. Uchopte ji oběma rukama palci nahoru a předkročte mírně do výpadu.
3. S výdechem přitahujte ruce k obličeji, lokty jdou ven a nahoru, lopatky se stahují dozadu a dolů.
4. V horní pozici krátce podržte, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.

Variace

- na kolenou nebo vsedě na míči – lepší vnímání lopatek
- jednoručně s důrazem na symetrii – kompenzace oslabení

Test: 15 opakování s dvouvtěrinovou výdrží v koncové fázi bez ztráty napětí

8. ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE (SINGLE-LEG BALANCE)



Základní test i nástroj pro prevenci výronů a pádů

Jednoduchý, ale vysoce účinný cvik, který aktivuje hluboké stabilizátory kolem kotníku, kolene a kyčle. Vědomé balancování na jedné noze zlepšuje neuromuskulární kontrolu, posiluje svaly nohy a trupu a působí jako významný preventivní nástroj proti výronům kotníku, pádům u seniorů i přetížení u sportovců.

Cvik je součástí prevenčních protokolů FIFA 11+ i běžné neurorehabilitace. Učí tělo vnímat prostor (propriocepce) a reagovat na drobné změny rovnováhy.

Správné provedení

1. Postavte se na jednu nohu, koleno mírně pokrčené.
2. Pánev držte vodorovně, břicho zpevněné, trup vzpřímený.
3. Držte pozici 30–60 vteřin, případně zavřete oči nebo stůjte na nestabilní podložce.
4. Sledujte, zda se noha nekýve, trup se neotáčí, koleno „nepadá“ dovnitř.

Test: stoj na jedné noze 30 vteřin se zavřenýma očima bez dotyku druhé nohy nebo podlahy

Pokročilí: 60 vteřin s výpadem vpřed a návratem

9. PŘÍTAH V PŘEDKLONU (BENT-OVER ROW)



Zadní opora pro správné držení těla

Jeden z nejučinnějších cviků pro horní část zad. Zapojuje mezilopatkové svaly (rhomboideus, trapéz), zadní delty, široký zádový sval (latissimus dorsi) i úchop a zároveň posiluje posturální stabilitu trupu.

Je to klíčový tahový cvik pro každého, kdo chce kompenzovat přetížená prsa, posílit horní záda nebo zlepšit postavení lopatek. Studie potvrzují jeho přínos v rehabilitačních programech při posturální nerovnováze.

Správné provedení

1. Stůjte s mírným pokrčením kolen, předkloňte se z kyčlí do zpevněné pozice (trup přibližně v úhlu 45°).
2. Záda držte rovná, hlava v prodloužení páteře.
3. S výdechem přitahujte činku k tělu – lokty vedou pohyb podél těla.
4. V horní pozici lopatky stáhněte k sobě a dolů, poté kontrolovaně spusťte.

Test: 15 opakování se závažím o 50 % tělesné hmotnosti celkem (muži) / 35–40 % (ženy)

10. EXCENTRICKÉ ZAKOPÁVÁNÍ VKLEČE (NORDIC HAMSTRING CURL)



Prevence poranění zadních stehenních svalů

Nordic curl je považován za zlatý standard prevence poranění zadních stehenních svalů (hamstringů), zejména ve sportech s výbušnými sprinty (fotbal, hokej, rugby). Cvik cílí na excentrickou složku pohybu, tedy schopnost brzdit pohyb, a posiluje především dlouhou hlavu bicepsu stehenního (biceps femoris), která je nejčastěji náchylná ke zranění. Zařazení tohoto cviku vede ke snížení rizika poranění hamstringů až o 51 %, jak potvrzují metaanalýzy.

Správné provedení

1. Klekněte si na podložku s fixovanými chodidly (partnerem, hrazdou nebo zarážkou).
2. Trup v rovině od kolen po hlavu, pánev lehce podsazená.
3. Pomalu „padejte“ co nejdál dopředu, s rukama připravenými zachytit pád.
4. Vraťte se zpět (začátečníci si mohou pomoci odrazem).

Variace

- s gumou zachycenou za hrudník – pro menší odpor

Test: Kolik cm se dokážete kontrolovaně spustit bez ztráty osy (měřeno od vertikály ke konečné pozici)?

- začátečníci: 30–45°
- výborný výkon: 60° a více

11. STĚRAČE (CLAMSHELLS)

Stabilita kyčle, prevence přetížení kolen a zdravá chůze



Clamshell je vysoce účinný cvik pro aktivaci předního svalu hýžďového (gluteus medius), svalu, který hraje klíčovou roli ve stabilizaci pánve při chůzi a běhu. Je zásadní při prevenci kolenních přetížení (např. „běžecké koleno“) a pánevních dysbalancí.

Využívá se hojně v rehabilitaci, ale i jako aktivační cvik u běžců, sportovců a žen po porodu.

Správné provedení

1. Lehněte si na bok s pokrčenými koleny a kotníky položenými na sobě.
2. Pánev zpevněte, neutrální osa (neprohýbejte se v bedrech).
3. Pomalu zvedejte horní koleno bez pohybu pánve, jako když se otevírá lastura.
4. V horní pozici vydržte 1–2 vteřiny, pak koleno pomalu vraťte zpět.

Variace

- mini band nad kolena – zvýšení odporu
- s výdrží 5–10 vteřin v horní fázi – pro hlubší aktivaci

Test: 20 opakování bez rotace pánve a ztráty napětí

12. BOČNÍ CHŮZE S GUMOU (LATERAL BAND WALK)



Laterální stabilita kyčlí a kolen

Je jeden z nejúčinnějších cviků pro aktivaci středního hýžďového svalu (gluteus medius) a malého hýžďového svalu (minimus), tedy klíčových svalů, které stabilizují kyčelní kloub a chrání kolena. Tento pohyb je běžně využíván ve sportovní rehabilitaci i jako součást prevence natržení předního křížového vazů (ACL ruptur) a zranění zvaného „skokanské koleno“.

Správné provedení

1. Umístěte gumu nad kotníky nebo kolena (obtížnější je varianta u kotníků).
2. Předkloňte mírně trup, kolena lehce pokrčená, záda rovná.
3. Dělejte úkroky do stran.

Variace

- v hlubším podřepu – kombinace s kvadricepsy

Test: 15 bočních kroků tam a zpět bez zhroucení kolen nebo rotace trupu