

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYUŽITÍ KLUZNÉHO SYSTÉMU FLOWIN®  
VE FUNKČNÍM TRÉNINKU  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Veronika Stančáková**  
*Tělesná výchova a sport, obor TVS*

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2014

.....  
vlastnoruční podpis

Děkuji vedoucí práce Mgr. Věře Knappové Ph.D., za projevenou trpělivost, odborné vedení, konzultace, cenné rady a poznatky, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

**OBSAH**

ÚVOD .....	7
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	9
1.1 CÍL PRÁCE .....	9
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	9
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	10
2.1 CO JE FUNKČNÍ TRÉNINK .....	10
2.2 VÝHODY A NEVÝHODY .....	12
2.2.1 Výhody .....	12
2.2.2 Nevýhody .....	12
2.3 POMŮCKY VYUŽÍVANÉ VE FUNKČNÍM TRÉNINKU .....	12
3 FLOWIN .....	14
3.1 HISTORIE A VÝVOJ FLOWIN® .....	14
3.2 POPIS A FUNKCE FLOWIN® .....	14
3.2.1 Popis Flowin® .....	14
3.2.2 Frikční pohyb a jeho specifika .....	15
3.3 RŮZNÉ MOŽNOSTI VYUŽITÍ FLOWIN® .....	16
3.3.1 FLOWIN® CARDIO&SPLIT .....	16
3.3.2 Využití Flowin® ve fyzioterapii .....	16
3.3.3 Flowin® PILATES .....	16
3.4 INDIKACE A KONTRAINDIKACE .....	17
3.4.1 Indikace Flowin®: .....	17
3.4.2 Kontraindikace Flowin®: .....	17
4 PRAKTICKÁ ČÁST- ZÁSOBNÍK CVIKŮ .....	18
4.1 ZÁSADY PŘED VLASTNÍM CVIČENÍM NA FLOWIN® .....	18
4.2 PROTAHOVACÍ CVIČENÍ .....	18
4.3 POSILOVACÍ CVIČENÍ .....	35
4.3.1 Komplexní lokomoční cvičení .....	35
4.3.2 Komplexní izolovaná cvičení .....	41
4.3.3 Cvičení obouruč .....	55
4.3.4 Cvičení jednož .....	69
5 PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY NA FLOWIN .....	74
5.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA .....	74
5.2 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA PRO ZAČÁTEČNÍKY .....	74
5.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA PRO POKROČILÉ .....	76
6 PŘÍKLAD KRUHOVÉHO TRÉNINKU .....	77
6.1 KRUHOVÝ TRÉNINK .....	77
6.2 KRUHOVÝ TRÉNINK FLOWIN® PŘÍKLAD .....	77
7 DISKUSE .....	78
8 ZÁVĚR .....	79
9 RESUMÉ .....	80
10 SUMMARY .....	81
11 SEZNAM LITERATURY .....	82
11.1 KNIŽNÍ ZDROJE .....	82
11.2 INTERNETOVÉ ZDROJE .....	82
11.3 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....	84

---

11.3.1 Výsledky dotazníku: .....	84
11.3.2 Seznam obrázků.....	87
11.3.3 Seznam grafů .....	87
12 PŘÍLOHY .....	I
12.1 PŘÍLOHA Č. 1- DOTAZNÍK .....	I
12.2 PŘÍLOHA Č. 2 - OBRÁZKY KLUZNÝCH DESEK FLOWIN® DOSTUPNÝCH NA TRHU .....	II
12.3 PŘÍLOHA Č. 3 - POMŮCKY VE FUNKČNÍM TRÉNINKU.....	III
12.4 PŘÍLOHA Č. 4 - KRUHOVÝ TRÉNINK FOTOGRAFIE .....	IV

## ÚVOD

Uvedené téma bakalářské práce jsem si zvolila, protože problematika správného posilování a skladby tréninkové jednotky mě zajímá a už delší dobu se jí věnuji. V minulém roce jsem úspěšně absolvovala trenérský kurz instruktora fitness v trenérské škole Petra Stacha v Praze. Během tohoto kurzu jsme si také vyzkoušeli cvičení na kluzných systémech Flowin® a mě tento způsob cvičení velice zaujal. Na základě předchozí zkušenosti jsem začala na kluzném systému sama cvičit. Tento systém je vhodný pro pokročilé cvičence, kteří jsou schopni dodržovat správná provedení cviků a dovedou udržet tyto polohy po celou dobu cvičení, ale po úpravách lze provádět cvičení také se začátečníky.

Mým cílem je sestavit zásobník cviků pro začátečníky i pokročilé a cviky vhodně metodicky zařadit. K vytvoření této práce jsem se rozhodla na základě nedostatku metodických materiálů, které by podrobněji popisovaly všechny možnosti cvičení a využití systému Flowin®.

V dnešní době se ve fitness centrech setkáváme s různými způsoby provádění cviků. Díky studiu na vysoké škole si uvědomuji význam a přínos optimálně provedených a aplikovaných cvičení na pohybový aparát cvičícího jedince. Současně jsem si vědoma rizik, které při nevhodném provádění cvičení na systému Flowin® mohou nastat. Prostřednictvím této práce bych chtěla, alespoň z malé části, toto nesprávné držení těla eliminovat. Zaměřit se na správné držení těla (dále SDT) a zafixování si správných pohybových stereotypů, které ke SDT vedou.

Flowin® je jedna z novějších metod cvičení, i když kluzné systémy jako takové už existují delší dobu. Flowin® je systém, u kterého je využívána váha vlastního těla cvičící osoby. Podle mého názoru je Flowin® dostupná a nenáročná cvičební pomůcka, která je snadno přenosná a prostorově úsporná. Lze ji použít všude tam, kde je alespoň trochu volného místa. Flowin® byl vyvinut vrcholovými desetibojaři ze Švédska. Cvičení na tomto systému vychází z přirozených pohybů člověka bez cviků, které přetěžují klouby. Flowin® je možno užívat také v rehabilitační oblasti jako pórůrazovou pomůcku. Dle článku pracovníků Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol lze systém Flowin® využít jako součást terapie u některých pacientů s neurologickým nebo ortopedickým deficitem. Flowin® se dá zařadit do skupinových cvičení, kruhových tréninků, osobních tréninků a také existuje odvětví Flowin® PILATES.

Součástí této bakalářské práce je zásobník cviků s popisem, jak cviky správně provádět, zacílení a přínos pro svalový systém. Zásobník je předložen ve formě fotodokumentace z vlastních hodin cvičení a podrobným popisem jednotlivých cviků.

Moje bakalářská práce je přímo zaměřená na využití tohoto systému ve funkčním tréninku pro začátečníky a pokročilé.



## 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvořit fotodokumentaci cvičení na kluzném systému Flowin® a podrobně popsat cviky pro začátečníky a pokročilé.

### 1.2 ÚKOLY PRÁCE

Na základě cílů jsem si stanovila následující úkoly:

- a) Popsat historii a vývoj systému Flowin®
- b) Navrhnout vhodnou metodickou posloupnost cvičení na Flowin® pro začínající a pokročilé cvičence
- c) Metodickou řadu vyzkoušet v praxi na cvičící skupině začátečníků a pokročilých
- d) Upravit metodickou řadu a vytvořit fotodokumentaci vhodných cvičení pro začátečníky a pokročilé

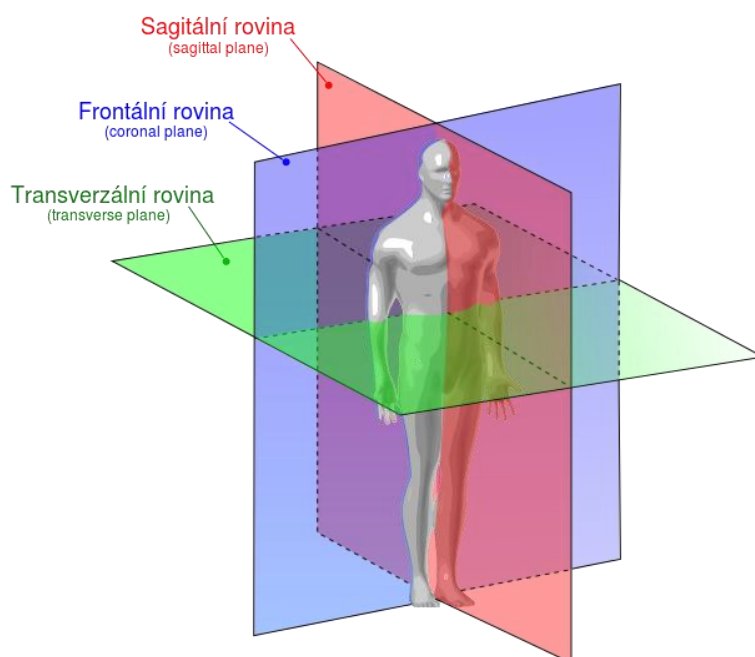
## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 CO JE FUNKČNÍ TRÉNINK

Funkční trénink lze nazvat souhrnem cvičení individuálního či skupinového charakteru. Při cvičení je využívána váha vlastního těla cvičícího a jiných specifických pomůcek či strojů. Cvičení by mělo co nejvíce napodobovat každodenní situace, se kterými se člověk může během dne setkat. Při vlastním cvičení dochází k zapojování velkého počtu svalových skupin najednou. Užívají se především cviky tahové, tlakové, rotační, kliky, předklony a výpady. Zakladateli této cvičební metody jsou Paul Check a Gary Gray spolu s Národní akademií sportovní medicíny ve Spojených státech. Národní akademie definovala funkční trénink jako modelovou situaci zahrnující kombinaci rychlého a pomalého pohybu, který přispívá ke stabilizaci svalů ve třech rovinách lokomoce. Funkční trénink také vychází z poznatků fyzioterapie, která je provozována v rehabilitačních střediscích. Tato cvičení byla praktikována na pacientech po zranění, kteří měli speciální program obsahující modelové situace běžné denní aktivity. Cvičení by měla urychlovat dobu rekonvalescence. Fyzioterapeuti sestavili zásobník cviků, které napodobovaly činnost klienta prováděnou doma, nebo v zaměstnání. Při cvičení dochází jak k aerobnímu, tak anaerobnímu zatížení, přičemž při aerobním zatížení se redukuje tuky a při anaerobním se zvyšuje tělesná kondice. Funkční trénink by měl také snižovat riziko zranění a zvyšovat pevnost svalů a kloubů, pokud je prováděn správně a pravidelně. Dále by měl zlepšovat funkci stabilizačních svalů. Existuje také zdravotně - funkční trénink, u kterého je prioritní správné držení těla a pohyb vycházející z hlubokého stabilizačního systému páteře. U tohoto druhu tréninku je tedy výkon a redukce tuků až na druhém místě.

Funkční trénink vychází ze třech základních rovin, ve kterých se lidské tělo pohybuje.

- čelní (frontální)
- příčná (transverzální)
- předozadní (sagitální)



Obrázek. č.1- Tělesné roviny [29]

Funkční trénink vychází ze zapojení hlubokého stabilizačního systému a vyrovnání dominancí laterality. Myšlenkou tohoto cvičení je spojovat cviky vždy ve všech třech rovinách. Národní akademie sportovní medicíny definuje funkční trénink takto: „Jedná se o modelovou situaci zahrnující zrychlení, zpomalení a stabilizaci svalových skupin, a to ve všech třech rovinách pohybu.“ Cvičení je zaměřeno na součinnost svalového systému se systémem nervovým. Díky tomu mozek nevnímá pohyb pouze jako individuální činnost té dané svalové skupiny, ale jako činnost komplexní. [ 18 ]

Jeden ze zakladatelů Paul Check dále rozdělil funkční trénink do šesti základních skupin, které byly vytvořeny podle základních a přirozených pohybů lidí.

Tyto skupiny jsou:

- tlak
- tah
- rotace
- dřep
- výpad
- předklon

## 2.2 VÝHODY A NEVÝHODY

### 2.2.1 VÝHODY

Jednou z hlavních výhod funkčního tréninku je, že díky simulaci každodenních situací, se snižuje riziko zranění, zvyšuje se pevnost kloubů a vazů. Dochází také k redukci tuků, či zvýšení tělesné kondice. Tato cvičení jsou pro tělo přirozenější než izolovaná cvičení na strojích.

### 2.2.2 NEVÝHODY

Nevýhodou funkčního tréninku je nutnost provádění cvičení přesně, s dobře zvládnutou technikou a správným držením těla. Lidé, kteří trpí vážnými zdravotními problémy, by měli tuto aktivitu konzultovat nejdříve se svým lékařem, zda je pro ně vhodná. Pokud není toto cvičení prováděno správně, nemá dostatečný efekt. Při nevhodném provádění cvičení dochází k zapojení tonických svalových skupin a tím k jejich přetěžování. Nevhodné provádění cvičení vede k prohlubování svalových dysbalancí, které napomáhají k vadnému držení těla a zdravotním potížím.

## 2.3 POMŮCKY VYUŽÍVANÉ VE FUNKČNÍM TRÉNINKU

K provozování funkčního tréninku se mohou využívat různé pomůcky, jako jsou například TRX, Bosu, Flowin, GTS- Gravity system, Kettlebell, Aquabag, guma a jiné.

**TRX** - také Total Body Resistance Exercise, je pomůcka na cvičení, která byla vyvinuta v americké armádě, pro potřebu udržovat vojáky v kondici v terénu. Jde o závěsný systém, který lze zařadit do osobního tréninku nebo jako skupinové cvičení. Zvyšuje koordinační a silové schopnosti jedince a také kloubní pohyblivost. U TRX lze nastavovat jeho délku, čímž zvyšujeme či snižujeme zátěž cvičení. Pokud se popruh prodlouží, zátěž je vyšší a naopak. [ 22 ]

**Bosu** - jde o balanční pomůcku, která svým tvarem připomíná polovinu míče. Lze na ní cvičit pevnou plošinou směrem dolů i nahoru. Díky balanční ploše je cvičící osoba nucena neustále udržovat rovnováhu a tím dochází k pozitivnímu ovlivňování správného držení těla. [ 24 ]

**Gravity systém** - tento systém lze také najít pod zkratkou GTS, což je název stroje, na kterém cvičení probíhá. Tento stroj byl sestaven podle staršího stroje, který se nazýval Total Gym. Cvičení na GTS vychází z cvičení s vlastní vahou těla na pohyblivé desce.

Tento pohyb je vykonáván vlastní svalovou aktivitou, která vychází z horních či dolních končetin. Deska má nastavitelný sklon, při zvýšení sklonu desky se zvyšuje velikost odporu a síly při cvičení. Program Gravity lze zařadit do osobního tréninku, skupinových cvičení, PILATES nebo jako formu rehabilitace. [ 25 ]

**Kettlebell** - „Tak trochu jiná činka“, jedná se o odlišné železné závaží ve tvaru ze spodu zploštělé koule, která má ve vrchní části držadlo. Kettlebell byl původně vynalezen v Rusku pod názvem „girja“. Vyrábí se v mnoha různých hmotnostech a podobách. Lze se setkat s kettlebely čistě železnými, nebo také zalitými do plastu. Vhodný je pro budování svalové hmoty, snižování procenta podkožního tuku v těle, či zvýšení síly svalů. V dnešní době je využíván k přípravě sportovců mnohých sportů. [ 26 ]

## 3 FLOWIN

### 3.1 HISTORIE A VÝVOJ FLOWIN®

Kluzný systém Flowin® je novodobý tréninkový systém, který byl vyvíjen skupinou vrcholových desetibojařů ze Švédska už od roku 2003. Od začátku vývoje se tento systém zaměřoval především na využití v oblasti fyzioterapie a rehabilitace, využití ve fitness, ale také na jiné sporty, pro které by mohla být tato metoda přínosná. Hlavním cílem bylo podpořit rozvoj stability, celkové hybnosti, rychlosti a síly. V roce 2004 navázala firma spolupráci s designérskou společností, jejímž úkolem, bylo zpracovat produkt Flowin® do výsledné podoby. V roce 2005 byl veřejnosti představen první prototyp této cvičební pomůcky. Díky úspěchům se začal tým lidí rozrůstat, a proto v roce 2006 byla založena firma Flowin® AB, která si za své sídlo zvolila švédské město Malmö. Produkty této firmy se poprvé objevily na trhu v roce 2007, konkrétně na trhu skandinávském. V dnešní době se výrobky této firmy prodávají téměř po celém světě, má zastoupení ve 45 zemích. Firma Flowin® AB na vývoji tohoto produktu úzce spolupracuje s PGA Sweden (švédskou golfovou asociací) a golfovým institutem TPI ( Titleist Performance Institute). [ 21 ]

### 3.2 POPIS A FUNKCE FLOWIN®

#### 3.2.1 POPIS FLOWIN®

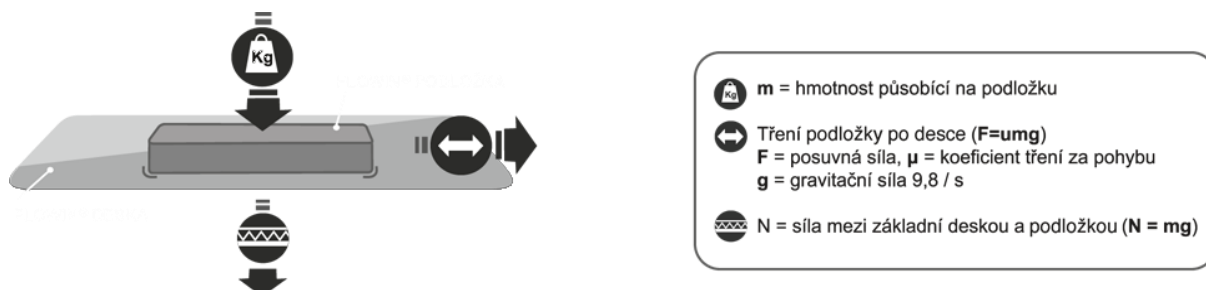
Flowin® je kluzná deska o rozměrech 140 x 100 cm, vážící 6 kg. Její součástí jsou 4 kluzné podložky pod nohy a ruce a také jedna neklouzavá podložka pod kolena. Tyto podložky se nazývají „pedy“. Systém je založen na přirozených a plynulých pohybech člověka bez doskoků a cviků zatěžujících klouby. V dnešní době je Flowin® na trhu v několika podobách FLOWIN® SPORT, FLOWIN® PRO a FLOWIN® PRO NIVEUS. FLOWIN® PRO je určen především pro profesionální využití tam, kde jsou každodenně aplikována vysokofrekvenční cvičení, jako jsou například fitness centra, rehabilitační centra a podobné. FLOWIN® SPORT je přenosná varianta Flowin®, která je určena především pro domácí cvičení. FLOWIN® PRO NIVEUS je vyroben v bílé barvě, a proto ho lze využít také ve venkovních podmínkách na slunci. [ 9 ]



Obrázek. č.2 - Kluzná deska Flowin® s pedy [9]

### 3.2.2 FRIKČNÍ POHYB A JEHO SPECIFIKA

Při cvičení je využívána pouze váha vlastního těla cvičící osoby, působící jako přirozený odpor. Při cvičení dochází k tření podložek o desku, které se nazývá frikce. Pohyb by měl být kontrolovaný a plynulý. Cvičení probíhá v různých směrech, a polohách člověka. Lze provádět cvičení komplexní lokomoční nebo izolovaná, cvičení jednou rukou, oběma zároveň, jednož a protahovací cvičení. Intenzita zátěže cvičení odpovídá hmotnosti těla a tlaku vyvíjenému na podložku. Tato metoda cvičení byla patentována jako Friction Training TM. Trénink lze provádět prakticky kdekoli, pokud je v okolí desky dostatek místa. Systém je zaměřen především na posílení středu těla, svalů upínající se na pánev a obratle, čili na posílení hlubokého stabilizačního systému páteře. Při vlastním cvičení je vždy zapojováno více svalových skupin najednou, což vede ke kvalitnímu procvičení celého těla. Pravidelné a správné cvičení na Flowin® zlepšuje držení těla, působí preventivně proti poranění kloubů a svalů. Lze ho využít pro strečinková cvičení, kardiotrénink, či pohybové choreografie. Systém je využíván instruktory fitness, kondičními a sportovními trenéry, ale také fyzioterapeuty.



Obrázek. č.3 - Frikční pohyb[13]

Flowin® se využívá v mnoha oblastech a podobách. Je zaměřen především na redukci hmotnosti, formování postavy, zvyšování výkonu a na upevnění návyků

správného držení těla. Následně napomáhá k rozvoji koordinace, rovnováhy, síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, pohyblivosti, výbušnosti, flexibility, stability, symetrie, akcelerace a zvyšování výkonu. V oblasti rehabilitace a fyzioterapie je využíván jako preventivní pomůcka proti úrazům, při rekonvalescenci kloubních a svalových poranění a vede ke zpevnění svalového korzetu. Kluznou desku lze využívat v kruhových trénincích, skupinových cvičeních, při osobním tréninku a také při speciálním cvičení Flowin® PILATES a další. [ 13 ]

### 3.3 RŮZNÉ MOŽNOSTI VYUŽITÍ FLOWIN®

#### 3.3.1 FLOWIN® CARDIO&SPLIT

Jednou z možností využití Flowin® je cvičební program Cardio& Split. Je to specifická forma kondičního cvičení, která je určená pro zvýšení zdatnosti a to především kardiovaskulární a také svalové vytrvalosti. Je zde využíván optimální vytrvalostní trénink střední a vyšší intenzity. [ 9 ]

#### 3.3.2 VYUŽITÍ FLOWIN® VE FYZIOTERAPII

Kluzný systém Flowin® lze využívat také v oblasti fyzioterapie a rehabilitace pacientů. Dle článku Mgr. Ivy Bílkové, která pracuje na FYZIOklinice fyzioterapie s.r.o. v Praze je tato pomůcka vhodná pro využití v rámci hodiny fyzioterapie. Na této klinice Flowin® také využívají pro zlepšení fyzického stavu klientů, aby předcházeli bolestem zad a kloubů. Po vyhodnocení klientovy diagnózy zařazují cílené cviky, které působí na vyrovnaní svalových dysbalancí, nápravě funkčních změn a zmírnění bolesti. Cvičení na Flowin® může pomoci při bolestech zad, s potížemi způsobenými sedavým či jednostranně zatěžujícím zaměstnáním nebo sportem, při poúrazových stavech (od těžkých autonehod až po distorzi zápěstí) a pooperačních stavech (operace vnitřních orgánů dutiny břišní, gynekologické operace, kloubní, kostní a svalové operace) a také po porodu. [ 23 ]

#### 3.3.3 FLOWIN® PILATES

Flowin® se v dnešní době také využívá k cvičení již dlouho fungujícího systému cvičení PILATES. Flowin® PILATES je cvičení zaměřené na hluboký stabilizační systém páteře a soulad cvičení s dechem. Jde o plynulé protahovací a posilovací cvičení. Toto cvičení



je vhodné pro vyrovnání svalových dysbalancí, utvoření správného držení těla a formování postavy. Díky podložce Flowin® jsou nám některé cviky PILATES usnadněny hlavně v jejich plynulosti. Ovšem podložka také přidává určitým cvikům na obtížnosti. Při cvičení je kladen velký důraz na přesné provádění cviků. Tato forma cvičení je vhodná pro širokou škálu lidí od veřejnosti přes profesionální sportovce, tanečníky, ženy po porodu, starší osoby, osoby v období rekonvalescence a další. [ 9 ]

### 3.4 INDIKACE A KONTRAINDIKACE

#### 3.4.1 INDIKACE FLOWIN®:

Cvičební pomůcka Flowin® je vhodná pro trénink lidí zabývajících se různými sporty. Vhodný je především pro sportovce zaměřující se na silový trénink, hokejisty či fotbalisty a jiné, kteří mají ve svém speciálním tréninku stejný druh cvičení. U výkonnostních sportovců tato pomůcka pomáhá především ke zpevnění středu těla a vyrovnání jednostranného zatížení, a to díky možnosti cvičit také jednostranně. Oficiální stránky Flowin® doporučují zařazovat kluzný systém do tréninku těchto sportů: golf, fotbal, tenis, cyklistika, in-line bruslení, fitness, box, běh, fotbal, hokej.

#### 3.4.2 KONTRAINDIKACE FLOWIN®:

Flowin® by neměli využívat osoby s chronickým poraněním kloubů, šlach a vaziv. Není vhodný pro osoby, které mají problémy s páteří, jako jsou například blokády a výhřezy meziobratlových plotének a také osoby s akutním infekčním onemocněním, jako je například angína a chřipka. Cvičení není vhodné pro těhotné ženy a to především po 12. týdnu těhotenství. Také pro osoby s vyšší tělesnou váhou není cvičení na Flowin® příliš vhodné. Jednou z důležitých věcí, kterou by osoby cvičící měli vědět, je vznik napínacího reflexu. Může k němu dojít při intenzivním a rychlém skluzu. Napínací reflex je automatická a obranná reakce svalu na prudké a rychlé protažení. Tato reakce je vyvolána svalovými vřetenky v případě ohrožení svalu. Touto reakcí je zajištěno, že svalová vlákna se neprotáhnou víc, než je fyziologicky dovoleno a nedojde tak k natržení či poškození svalu. Mohutnost této odpovědi, je přímo úměrná rychlosti a intenzitě protažení svalu. [ 12 ]



## 4 PRAKTICKÁ ČÁST- ZÁSOBNÍK CVIKŮ

### 4.1 ZÁSADY PŘED VLASTNÍM CVIČENÍM NA FLOWIN®

Před cvičením na Flowin® je nutné, jako před jakýmkoliv jiným cvičením, se dostatečně zahřát. Lze k tomu využít Flowin® či kardio stroje, které máme v posilovnách k dispozici. Důležité je, se před cvičením řádně protáhnout. Díky multifunkčnosti této cvičební pomůcky je možné provádět protažení přímo na desce. Příklady protahovacích cvičení na Flowin® jsou v následující kapitole 4.2. Protahovací cvičení. Dostatečné protažení je důležité především z hlediska možného výskytu napínacího reflexu během cvičení.

### 4.2 PROTAHOVACÍ CVIČENÍ

#### PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ V LEHU NA BŘÍŠE

	Popis cviku	Fotografie cviku
<b>Základní poloha</b>	Leh na břicho, pánev na desce. Paže jsou vzpaženy na desce podloženy pedy, na kterých máme malíkovou hranu dlaní.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Ze vzpažení přecházíme do vzpažení zevnitř, na pedech máme stále malíkovou hranu dlaní. S přisunem dlaní k tělu zvedáme trup a chvíli držíme v této poloze.	
<b>Funkce</b>	Protažení prsních svalů, břišních svalů.	

**Chyby**

Předklon hlavy, opření o celé dlaně.

**PROTAŽENÍ V SEDU NA DESCE****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**

Sed zkrřížný skrčmo, sedíme na okraji desky, levá ruka na desce podložena, pravá volně vedle těla.

**Poloha desky**

Deska položena na šířku.

**Průběh cviku**

Sunem levé ruky šikmo vpřed posouváme celý trup, přičemž pravá ruka nám jde do vzpažení, hlava se dívá na pravou ruku. Poté jdeme přes předklon do rotačního klonu na pravé straně, levá ruka je u pravého kolene, pravá ruka za tělem, hlava se opět dívá za pravou ruku. Vracíme zpět do úklonu a narovnáme. Vyměníme ruce a vše provádíme na druhou stranu.





**Funkce** Protážení předního svalu pilovitého, šikmých břišních svalů, vzpřimovače páteře, čtyřhranného svalu bederního.

**Chyby** Předklon, rovná záda, vysazená pánev.



#### PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN V SEDU

##### Popis cviku

##### Fotografie cviku

**Základní poloha** Sed, levá noha skrčená, ruce drží chodidlo. Pravá noha v pozici modifikovaného překážkového sedu.



**Poloha desky** Deska položena na šířku.

**Průběh cviku**

Suneme levou nohu po desce až do natažení spolu s hlubokým předklonem trupu. Cvik několikrát opakujeme a poté vyměníme nohy.

**Funkce**

Protažení svalů zadní strany dolních končetin  
protažení čtyřhranného svalu bederního.

**Chyby**

Záklon hlavy a trupu, pokrčené koleno. Při předklonu zvednutá ramena.

**PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**

Stoj snožný, jedna noha na pedu druhá vedle desky. Paže volně podél těla.

**Poloha desky**

Deska položena podélně.

**Průběh cviku**

Sunem jedné nohy do strany provádíme výpad stranou. Noha, která je na desce svírá pravý úhel, druhá noha je natažená. Paže pokládáme na koleno sunoucí nohy. Rovná záda. Dále položíme ruce na zem, abychom umocnili protažení.

**Funkce**

Protažení vnitřní strany steh.

**Chyby**





Ohnutá záda, pokrčení nohy, která má být úplně natažená. Hlava v předklonu či záklonu.




---

**PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN**




---

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Stoj snožný, jedna noha na desce, druhá mírně před ní. Paže jsou volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Vnější nohu suneme po desce do výpadu vzad až do úplného natažení, vnitřní noha svírá pravý úhel. Trup je u kolene, paže pokládáme na zem před nohu. Přejdeme do hlubokého předklonu obě nohy nataženy, paže jsou stále na zemi, hlavu tlačíme ke kolenům.	  

---

<b>Funkce</b>	Protažení zadní strany stehen a hýžd'ových svalů.	
<b>Chyby</b>	Pokrčená vnější noha nebo obě v druhé části cviku. Záklon hlavy. Kulatá záda v hlubokém předklonu.	

### PROTAŽENÍ PŘEDNÍHO PILOVITÉHO SVALU A TROJHLAVÉHO SVALU PAŽNÍHO V SEDU ODBOČNÉM

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Sed odbočný, obě paže na desce, pedem podložena pouze jedna.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena na šířku.	
<b>Průběh cviku</b>	Vnější paži suneme po desce šikmo vpřed spolu s pohybem trupu. Jdeme zpět a pokračujeme skluzem do strany druhou rukou. Vnější ruku vzpažíme.	





**Funkce** Protážení předního svalu  
pilovitého a trojhlavého  
svalu pažního.

**Chyby** Vytočení trupu do  
strany, záklon hlavy.



## PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN

### Popis cviku

### Fotografie cviku

**Základní poloha** Podpor na předloktích  
klečmo. Špičky nohou  
jsou podloženy pedy.  
Paže jsou před deskou.



**Poloha desky** Deska položena podélně.

**Průběh cviku**

Přecházíme do podporu na předloktích ležmo, zpevníme celé tělo. Sunem natažených nohou přecházíme do podporu vysazeně a zpět do podporu na předloktích ležmo.

**Funkce**

Protažení svalů zadní strany dolních končetin, posílení břišních svalů, posílení hlubokého stabilizačního systému páteře.

**Chyby**




Ohnutá záda, neúplné zpevnění těla, pokrčené nohy.



---

**PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN A ROTÁTORŮ PÁTEŘE V SEDU ROZNOŽNÉM.**


---




	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Sed roznožný, chodila, jsou v plantární flexi, pánev v neutrální poloze, rovná záda. Upažit.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena na šířku.	
<b>Průběh cviku</b>	Provádíme rotaci na levou stranu, pravou paži položím na ped, který je vedle levého kolene.	
<b>Funkce</b>	Protažení prsních svalů, břišních svalů, vnitřní strany stehen, rotátorů páteře.	
<b>Chyby</b>	Pokrčená kolena, vysazení pánve, natažení špiček nohou.	

---

---

**PROTAŽENÍ PRSNÍCH A POSÍLENÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ**


---




	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Vzpor vzadu sedmo, nohy mírně roznoženy.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Pokrčením nohou přecházíme do vzporu vzadu vysazeně. Pánev protlačujeme nahoru. Nohy jsou pokrčeny a hlava je v mírném záklonu.	
<b>Funkce</b>	Protažení prsních svalů, břišních svalů. Posílení svalů hýžďových.	
<b>Chyby</b>	Předklon hlavy, malé vysazení pánve, nezpevněné hýžďové svalstvo.	

---

---

**PROTAŽENÍ SVALŮ ZADNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN**


---




	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Sed skrčmo před deskou, paže drží nohy v oblasti podkolení jamky. Rovná záda. Paty jsou na desce podloženy pedy.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Ze sedu skrčmo přecházíme sunem nohou do sedu snožného, trup přitahujeme k nohám, hlava jde až ke kolenům. Paže jsou stále v podkolení jamce. Chodila, svírají pravý úhel. Po 10 vteřinách se vracíme zpět do sedu skrčmo.	
<b>Funkce</b>	Protažení svalů zadní strany nohou, čtyřhranného svalů bederního.	
<b>Chyby</b>	Pokrčená kolena, rovná záda, záklon hlavy.	

---

---

**PROTAŽENÍ VZPŘIMOVAČŮ PÁTEŘE**


---




	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Vzpor klečmo, dlaně jsou na desce, rovná záda, hlava v prodloužení páteře.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Ve vzporu klečmo provádím protlačení páteře „kočičí hřbet“ a sunem dlaní po desce směrem k tělu ještě umocníme protažení páteře.	
<b>Funkce</b>	Protažení vzpřimovačů páteře a čtyřhranného svalu bederního, šíjových svalů.	
<b>Chyby</b>	Záklon hlavy, prohnutá záda, dosednutí na chodidla.	

---

---

**PROTAŽENÍ VZPŘIMOVAČŮ PÁTEŘE**


---




	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Vzpor klečmo, kolena jsou na desce, rovná záda, hlava v prodloužení páteře.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Ve vzporu klečmo provádím protlačení páteře „kočičí hřbet“ a sunem kolen po desce směrem k tělu ještě umocníme protažení páteře.	
<b>Funkce</b>	Protažení vzpřimovačů páteře a čtyřhranného svalu bederního, šíjových svalů.	
<b>Chyby</b>	Záklon hlavy, prohnutá záda, dosednutí na chodidla.	

---

---

**PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY DK V LEHU NA BOKU**


---

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Leh na boku vedle desky, horní noha položena na desce. Spodní paže opírá hlavu, horní paže položena na desce.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Provádíme sun horní natažené nohy až do krajní polohy a zpět. Při pohybu k tělu chodidlo svírá pravý úhel a při pohybu zpět je natažené.	
<b>Funkce</b>	Protažení svalů zadní strany dolních končetin.	
<b>Chyby</b>	Pokrčené koleno horní nohy.	




---



---

**PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY DK V LEHU NA BOKU**





---

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Leh na boku vedle desky, horní noha položena na desce. Spodní paže opírá hlavu, horní paže položena na desce.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Provádíme pokrčení dolní končetiny k tělu, poté jí natáhneme a suneme nataženou zpět po oblouku. Cvik lze provádět také obráceně, kdy nejdříve suneme nataženou nohu po oblouku k tělu, kde jí následně pokrčíme a suneme do základní polohy.	 
<b>Funkce</b>	Protažení svalů zadní strany dolních končetin.	
<b>Chyby</b>	Pokrčení jezdící nohy při pohybu zpět k tělu.	

---

**PROTAŽENÍ OBLASTI HRUDNÍ PÁTEŘE DO ROTACE**


---




	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Klek u desky s mírným předklonem vpřed, paže jsou na pedech mírně pokrčeny před tělem v širším postavení.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena na šířku.	
<b>Průběh cviku</b>	Cvik zahajujeme sunutím jedné paže spodem pod stojící paži. Cvik provádíme až do natažení paže s mírnou rotací trupu a hlavy.	
<b>Funkce</b>	Protažení širokého svalu zádového, zadního svalu pilovitého.	
<b>Chyby</b>	Nedotažení sunoucí paže, proti rotace trupu.	




---

## 4.3 POSILOVACÍ CVIČENÍ




## 4.3.1 KOMPLEXNÍ LOKOMOČNÍ CVIČENÍ

## POMALÝ A RYCHLÝ BĚH

POMALÝ BĚH	Popis cviku	Fotografie cviku
<b>Základní poloha</b>	Úzký stoj rozkročný, obě nohy jsou uprostřed kluzné desky podloženy pedu. Paže volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b> <b>Průběh cviku</b>	Deska položena podélně. Provádíme pomalý běh na kluzné desce sunem pedů po podložce, pažemi pohybujeme přirozeně podél těla.	
<b>Funkce</b>	Zahřátí svalů před samotným posilováním.	
<b>Chyby</b>	Vybočování chodidel při běhu do stran, souběžný pohyb stejné nohy a stejné paže.	

<b>RYCHLÝ BĚH</b>	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Úzký stoj rozkročný, obě nohy jsou uprostřed kluzné desky podloženy pedy. Paže volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b> <b>Průběh cviku</b>	Deska položena podélně. Provádíme rychlý běh na kluzné desce sunem pedů po podložce, pažemi pohybujeme přirozeně podél těla.	
<b>Funkce</b>	Zahřátí svalů a nastartování těla před samotným posilováním.	
<b>Chyby</b>	Vybočování chodidel při běhu do stran, souběžný pohyb stejné nohy a stejné paže.	



**BĚH S NÁSLEDNÝM VÝPADEM VZAD**

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Úzký stoj rozkročný, obě nohy jsou uprostřed kluzné desky. Paže volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Provádíme pomalý běh na kluzné desce sunem pedů po podložce, pažemi pohybujeme volně vedle těla. Vždy po třetí výměně nohou provádíme výpad vzad. Nohy pravidelně střídáme.	
		
<b>Funkce</b>	Zahřátí svalů a nastartování těla, posílení dolních končetin a velkého svalu hýžd'ového.	

**Chyby**

Vybočování chodidel při běhu do stran, souběžný pohyb stejné nohy a stejné paže. Při výpadu pokrčení zadní nohy, jiný než pravý úhel přední nohy, koleno je před chodidlem.

**POMALÝ POHYB DOLNÍCH KONČETIN V PODŘEPU**

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Úzký stoj rozkročný obě nohy na desce. Paže volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Cvik zahajujeme snížením těžiště těla do mírného podřepu. Provádíme střídavý sun nohou po desce. V celém průběhu cvičení dodržujeme polohu v podřepu.	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů dolních končetin, velkého svalu hýžd'ového.	

**Chyby**

Natažení dolních končetin, kulatá záda, přizvedání se u výměny nohou.

**ABDUKCE DO PODŘEPU****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**

Stoj spojný obě nohy na desce. Paže volně podél těla.

**Poloha desky**

Deska položena na šířku.

**Průběh cviku**

Cvik zahajujeme pohybem nohou do stran do úzkého stoje rozkročného, poté následuje pohyb do podřepu a zpět. Ukončení cviku provádíme následnou abdukcí dolních končetin zpět do stoje spojného. Paže se pohybují směrem před tělo.

**Funkce**

Posílení svalů dolních končetin, hýžďových svalů, protažení vnitřní strany stehien.

**Chyby**

Kulatá záda, váha těla je vzadu, pomáhání si do pohybu pažemi.

**VÝPADY VZAD S OBĚMA NOHAMA NA DESCE****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**

Úzký stoj rozkročný obě nohy na desce, paže volně podél těla.

**Poloha desky**

Deska položena podélně.

**Průběh cviku**

Z mírného stoje rozkročného provádíme střídavě výpady vzad s pohybem protilehlé paže vpřed.

**Funkce**



Posílení svalů dolních končetin a velkého svalu hýžd'ového.



**Chyby**

Pokrčení zadní nohy,  
přílišná váha těla vpředu,  
koleno je před  
chodidlem.



**4.3.2 KOMPLEXNÍ IZOLOVANÁ CVIČENÍ****ADDUKCE V KLEKU**

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Na kluzné desce zaujmeme polohu v kleku, paže v bok.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena na šířku.	
<b>Průběh cviku</b>	Provádíme addukci z kleku rozkročného sunem kolen po kluzné desce. Paže jsou v bok.	
<b>Funkce</b>	Posílení a protažení adduktorů dolních končetin, posílení malého a středního svalu hýžděového.	

**Chyby** Přisedávání si v pohybu, vysazení pánve.



### PŘITAHOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN K TĚLU V LEHU NA ZÁDECH

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Leh na zádech, nohy jsou nataženy, paty na pedu. Ruce položené vedle těla, pánev je lehce nadzvednuta.	
<b>Poloha desky</b> <b>Průběh cviku</b>	Deska položena podélně. Sunem pat po podložce přitahujeme nohy k tělu až do lehu skrčmo. Při průběhu celého cviku je pánev mírně nadzvednuta a ruce jsou vedle těla. Neustále si hlídáme to, že po podložce suneme paty ne špičky.	
<b>Funkce</b>	Posílení zadní strany stehů a velkého svalu hýžd'ového.	

**Chyby**

Nezpevnění celého těla, malé vysazení pánve či neudržení vysazení po celou dobu cvičení.

**KLIK S NÁSLEDNÝM PŘITAŽENÍM DOLNÍCH KONČETIN K TĚLU****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**

Vzpor ležmo, paže před deskou. Dolní končetiny jsou na kluzné desce.

**Poloha desky**

Deska položena podélně.

**Průběh cviku**

V základní poloze provádíme klik, po návratu zpět nahoru přitahujeme natažené dolní končetiny k tělu až do vzporu ležmo vysazeně. Následně vracíme zpět do vzporu ležmo.





**Funkce** Posílení trojhlavého a dvojhlavého svalu pažního, prsního svalstva, břišních svalů, protažení zadní strany steh.

**Chyby** Přitahování pokrčených dolních končetin, neúplné zpevnění těla, prohnutá záda.



## ADDUKCE VE STOJE

### Popis cviku

### Fotografie cviku



#### Základní poloha

Stoj rozkročný, obě nohy na desce. Paže v bok.






#### Poloha desky

Deska položena na šířku.

<b>Průběh cviku</b>	Sunem dolních končetin provádíme addukci ze stoje rozkročného až do stoje spojného. Ruce jsou stále v bok.	
<b>Funkce</b>	Posílení a protažení adduktorů dolních končetin, posílení malého a středního svalu hýžd'ového.	
<b>Chyby</b>	Pokrčení dolních končetin, pohyb je prováděn švihem ne tahem.	

#### POMALÝ POHYB NOHOU S NEUSTÁLÝM SNIŽOVÁNÍM A ZVYŠOVÁNÍM TĚŽIŠTĚ TĚLA

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Úzký stoj rozkročný obě nohy na desce. Paže volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	

<b>Průběh cviku</b>	Provádíme střídavý sun nohou po podložce, přičemž po celou dobu cvičení snižujeme a následně zvyšujeme těžiště těla. Těžiště nikdy nezůstává ve stejné poloze	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů dolních končetin, velkého svalu hýžd'ového.	
<b>Chyby</b>	Pohyb není plynulý, cvičím pouze v jedné poloze těla, kulatá záda.	

### JÍZDA BOKEM NA PŘEDLOKTÍ

	Popis cviku	Fotografie cviku
<b>Základní poloha</b>	Sed odbočný vedle kluzné desky, předloktí nižší paže je položeno na desce, druhá paže drží její předloktí.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	

**Průběh cviku**

Sunem předloktí po desce přecházíme až do lehu na boku a následně se vracíme zpět.

**Funkce**

Posílení předního svalu pilovitého, šikmých svalů břišních, protažení vzpřimovačů páteře, posílení deltového svalu.

**Chyby**



Vychýlení trupu z osy, neplynulý pohyb.

**STŘÍDAVÉ PŘITAHOVÁNÍ NOHOU K TĚLU SPODEM VE VZPORU LEŽMO****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**


Vzpor ležmo, paže jsou před deskou, nohy na desce jsou podloženy pedý. Celé tělo je zpevněné.

**Poloha desky**

Deska položena podélně.

<b>Průběh cviku</b>	Ve vzporu ležmo střídavě přitahujeme nohy k tělu podjetím těla a vracíme se zpět do vzporu ležmo.	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů horních končetin, břišních svalů, velkého svalu hýžděového a svalů zádočných.	
<b>Chyby</b>	Neúplné zpevnění těla, krčení nesunoucí nohy, záklon hlavy.	

## STŘÍDAVÉ PŘITAHOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN K TĚLU VE VZPORU LEŽMO

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Leh na zádech, nohy jsou nataženy, paty jsou na pedech. Ruce položené vedle těla, pánev je lehce nadzvednuta.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	



**Průběh cviku**

Střídavým sunem pat po podložce přitahujeme nohy k tělu až do úplného skrčení končetiny. Při průběhu celého cviku je pánev mírně nadzvednuta a ruce jsou vedle těla. Neustále si hlídáme, aby po podložce byly sunuty paty a ne špičky.

**Funkce**

Posílení zadní strany stehů a velkého svalu hýžd'ového.

**Chyby**



Neudržení podsazené pánve po celou dobu cvičení, sun špiček.

**SOUČASNÉ NATAŽENÍ NOHY A PAŽE****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**


Vzpor klečmo na desce špičky nohou podloženy pedy.



**Poloha desky**

Deska položena podélně.


<b>Průběh cviku</b>	Ve vzporu klečmo střídavě natahují levou nohu a pravou paži s mírným přizvednutím hlavy. Poté provádím stejný pohyb ovšem s pravou nohou a levou paží.	
<b>Funkce</b>	Posílení páteřního korzetu a zádočných svalů, protažení zadní strany stehů, posílení deltového svalu.	
<b>Chyby</b>	Záklon hlavy a prohnutí v zádech, neudržení rovnováhy.	

#### STŘÍDAVÉ POKRČOVÁNÍ A NATAHOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN VE VZPORU VZADU

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Vzpor vzadu, dolní končetiny nataženy na desce. Paty jsou podloženy pedy, paže jsou mimo kluznou desku.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	

<b>Průběh cviku</b>	Ve vzporu vzadu střídavě natahujeme a pokrčujeme dolní končetiny sunem pat po kluzné desce. Po celou dobu cvičení je tělo zpevněné a pánev je zvednuta.	
<b>Funkce</b>	Posílení páteřního korzetu, posílení stehenních svalů a zadní strany stehen, protažení prsních svalů, posílení břišních svalů.	
<b>Chyby</b>	Neudržení nadzvednuté pánve a zpevnění těla po celou dobu cvičení.	

**ABDUKCE VE VZPORU LEŽMO**

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Vzpor ležmo, paty na desce jsou podloženy pedy. Tělo zpevněno po celou dobu cvičení, pánev lehce přizvednuta.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	

**Průběh cviku**

Z této polohy provádíme užší a dynamické abdukce dolních končetin, přičemž trup je po celou dobu cvičení v klidu a tělo je úplně zpevněno.

**Funkce**

Posílení hýžďových svalů, svalů dolních končetin, páteřního korzetu, břišních svalů.

**Chyby**



Neudržení podsazení pánve a zpevnění těla po celou dobu cvičení.

**JÍZDA VPŘED Z POLOHY V KLEKU****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**


Klek mírně rozkročný, paže na desce jsou podloženy jedním pedem. Trup je nakloněn mírně dopředu.



**Poloha desky**

Deska položena podélně.

<b>Průběh cviku</b>	Z kleku mírně rozkročeného provádíme sun po desce vpřed až do úplného natažení trupu. Hlava a trup jsou mírně nad deskou.	
<b>Funkce</b>	Posílení přímého svalu břišního, protažení pilovitého svalu předního, posílení paží.	
<b>Chyby</b>	Prohnutá záda, sun zpět není prováděn silou břišních svalů, ale pomocí dolních končetin.	

#### PŘITAHOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN K TĚLU STRÍDAVĚ DO STRAN

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Vzpor ležmo, nohy jsou na desce, paže před deskou.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	

<b>Průběh cviku</b>	Střídavě provádíme přitahování nohou k tělu, pohyb provádíme stranou s mírným přirotováním trupu k noze.	
<b>Funkce</b>	Posílení šikmých svalů břišních, protažení vzpřimovačů páteře, posílení páteřního korzetu a posílení malého a středního hýžd'ového svalu.	
<b>Chyby</b>	Prohnutá záda, nezpevněné tělo, proti rotaci nohy a trupu.	

#### POHYB TRUPU V LEHU NA BOKU SPOLU S NATAŽENÍM DOLNÍM KONČETINY




	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Sed odbočný vedle kluzné desky, předloktí nižší paže je položeno na desce, druhá paže drží její předloktí.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	

<b>Průběh cviku</b>	Sunem předloktí po desce přecházíme až do lehu na boku se současným natažením dolní končetiny a zpět.	
<b>Funkce</b>	Posílení předního svalu pilovitého, šikmých svalů břišních, protažení vzpřimovačů páteře, posílení deltového svalu, hýžděového svalu.	
<b>Chyby</b>	Vychýlení trupu z osy, neplynulý pohyb.	

### 4.3.3 CVIČENÍ OBOURUČ

#### TRICEPSOVÝ KLIK

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Klek mírně rozkročný před deskou. Paže před tělem na desce v úzkém postavení.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	

<b>Průběh cviku</b>	Sunem rukou po podložce se dostáváme až do vzporu klečmo. V této poloze provádíme úzký klik. Poté se vracíme zpět do polohy v kleku.	
<b>Funkce</b>	Posílení trojhlavého svalu pažního, prsního svalstva.	
<b>Chyby</b>	Nezpevnění těla, prohnutí v zádech, vysazená pánev, lokty směřují od těla.	
<b>ŠIROKÝ KLIK</b>		
<b>Popis cviku</b>		<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Klek mírně rozkročný před deskou. Paže před tělem na desce v širokém postavení.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	



**Průběh cviku** Sunem rukou po podložce se dostáváme až do vzporu klečmo, v této poloze provádíme klik. Poté se vracíme zpět do polohy v kleči.



**Funkce** Posílení trojhlavého svalu pažního, prsního svalstva.

**Chyby** Nezpevnění těla, prohnutí v zádech, vysazená pánev, lokty směřují od těla.



## ROTACE TRUPU V KLEKU

### Popis cviku

### Fotografie cviku

**Základní poloha** Klek u desky, dlaně paží jsou na jednom pedu blízko těla.



**Poloha desky** Deska položena na šířku.

**Průběh cviku**

Provádíme sun paží s rotací do stran po půl kruhu spolu s rotací trupu. Dolní polovina těla je v klidu.

**Funkce**

Posílení šikmých svalů břišních, protažení rotátorů páteře.

**Chyby**

Prohnutí v zádech, záklon hlavy, rotace celým tělem.

**KROUŽIVÉ POHYBY PAŽÍ****Popis cviku****Fotografie cviku****Základní poloha**

Klek mírně rozkročný, ruce na desce v širším postavení. Trup je mírně nakloněn vpřed.

**Poloha desky**

Deska položena na šířku.

**Průběh cviku**

Sunem po desce provádíme krouživé pohyby pažemi směrem dovnitř kruhu. Trup a dolní končetiny jsou v klidu.

**Funkce**




Posílení svalů horních končetin, prsních svalů.

**Chyby**




Prohnutí v zádech, záklon hlavy, příliš velké krouživé pohyby paží.



## POHYBY PAŽÍ DO STRAN

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Klek mírně rozkročný, ruce na desce v úzkém postavení. Trup je mírně nakloněn vpřed.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena na šířku.	
<b>Průběh cviku</b>	Sunem po desce provádíme pohyby pažemi směrem do stran a zpět. Trup a dolní končetiny jsou v klidu.	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů horních končetin.	
<b>Chyby</b>	Prohnutí v zádech, záklon hlavy, souhyb trupu.	




## POHYBY PAŽÍ VPŘED

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Klek mírně rozkročný, ruce na desce v širším postavení. Trup je mírně nakloněn vpřed.	
<b>Poloha desky</b> <b>Průběh cviku</b>	Deska položena podélně. Sunem po desce provádíme krátké pohyby pažemi směrem vpřed a zpět. Trup se pohybuje s mírnou rotací spolu s pažemi.	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů horních končetin.	
<b>Chyby</b>	Prohnutí v zádech, záklon hlavy, přílišný náklon trupu vpřed.	

---

**JÍZDA NA PŘEDLOKTÍCH S POHYBEM PAŽÍ DO STRAN**




---

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Klek mírně rozkročný, paže na desce v úzkém postavení. Trup je mírně nakloněn vpřed. Paže jsou podloženy pedy, které se užívají na nohy.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Z kleku mírně rozkročného provádíme sun po desce vpřed, kdy ruce jsou u sebe až do vzporu na předloktích. Poté jdou paže do stran a zpět.	 
<b>Funkce</b>	Posílení deltových svalů, břišních svalů, páteřního korzetu.	

**Chyby**

Neudržení zpevněného těla, vysazení pánve, záklon hlavy, pohyb zpět není prováděn silou břišního svalstva.



**JÍZDA NA PŘEDLOKTÍCH**

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Klek mírně rozkročný, paže na desce v úzkém postavení. Trup je mírně nakloněn vpřed. Paže jsou spojeny.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Z kleku mírně rozkročného provádíme sun po desce vpřed, kdy ruce jsou u sebe až do vzporu na předloktích a zpět.	
<b>Funkce</b>	Posílení, břišních svalů, svalů páteřního korzetu.	

**Chyby** Neudržení zpevněného těla, vysazení pánve, záklon hlavy, pohyb zpět není prováděn silou břišního svalstva.



### KROUŽIVÉ POHYBY HORNÍMI KONČETINAMI V LEHU NA BŘIŠE

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Leh na břicho, paže vzpaženy na desce.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	V lehu na břicho provádíme krouživé pohyby paží jako při prsařské stylu plavání. Hlava je opřena o desku, tělo zpevněno.	





**Funkce** Posílení deltových svalů, svalů horních končetin, páteřního korzetu.

**Chyby** Prohnutí v bederní oblasti páteře, záklon hlavy, neúplné dotažení pohybu paží.



#### POHYBY RUKOU DO STRAN ZE VZPORU KLEČMO

##### Popis cviku

##### Fotografie cviku

**Základní poloha** Vzpor klečmo, paže jsou na desce v úzkém postavení.



**Poloha desky** Deska položena podélně.

**Průběh cviku**

Provádíme pohyb paží do stran až do vzpažení a poté jdou ruce zpět prostředkem, spolu s narovnáváním trupu.

**Funkce**




Posílení deltoých svalů, mezilopatkových svalů, zádoých svalů, břišních svalů.

**Chyby**




Prohnutí v zádech, záklon hlavy.



## SUN RUKOU VPŘED VE VZPORU KLEČMO

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Vzpor klečmo, tělo zpevněno. Paže jsou na desce v užším postavení.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Ze vzporu klečmo provádíme střídavý sun rukou vpřed a zpět. Pohyby jsou kratší a dynamické.	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů horních končetin, šikmých svalů břišních.	
<b>Chyby</b>	Prohnutí v zádech, záklon hlavy, přisedávání si.	

## POHYB PAŽÍ DO STRAN V KLEKU



	Popis cviku	Fotografie cviku
<b>Základní poloha</b>	Vzpor klečmo, paže jsou na desce v úzkém postavení.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Cvik provádíme sunem paží vpřed a do strany až k bokům. Cvik provádíme plynule na obě strany bez zastavení.	 
<b>Funkce</b>	Posílení šikmých břišních svalů.	

**Chyby** Prohnutí v zádech, záklon hlavy, přisedávání si při pohybu do strany.



#### 4.3.4 CVIČENÍ JEDNONOŽ



##### VÝPADY VZAD

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Mírný stoj rozkročný, jedna noha stojí na kluzné desce, druhá je vedle desky. Paže jsou volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Sunem jedné nohy po podložce provádíme výpad vzad, až do polohy kdy koleno nesunoucí se nohy svírá pravý úhel, zadní noha je natažená. Pokud po podložce suneme pravou nohu, pohybuje se nám levá paže vpřed do proti směru a naopak. Po ukončení jedné série vyměníme nohy a vše se opakuje.	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů dolních končetin a velkého svalu hýžd'ového.	

**Chyby** Pokrčení zádní končetiny, koleno pokrčené nohy je před chodidlem.





### VÝPAD ŠIKMO STRANOU

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Mírný stoj rozkročný, jedna noha stojí na kluzné desce, druhá je vedle desky. Paže jsou volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena na šířku.	
<b>Průběh cviku</b>	Sunem jedné nohy po podložce provádíme výpad šikmo stranou, až do polohy kdy koleno nesunoucí se nohy svírá pravý úhel, druhá noha je natažená. Při provádění cviku jdou obě paže vždy před tělo. Po ukončení jedné série vyměníme nohy a vše opakujeme. Zdá bychom měli mít stále rovná a váha těla by měla být vpředu.	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů dolních končetin, středního a malého svalu hýžděového.	

**Chyby** Ohnutá záda, pokrčení sunoucí nohy, koleno pokrčené nohy je před chodidlem.





## VÝPAD STRANOU

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Mírný stoj rozkročný, jedna noha stojí na kluzné desce, druhá je vedle desky. Paže jsou volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena na šířku.	
<b>Průběh cviku</b>	Sunem jedné nohy po podložce provádíme výpad stranou, až do polohy kdy koleno nesunoucí se nohy svírá pravý úhel, druhá noha je natažená. Při provádění cviku jdou obě paže vždy před tělo. Po ukončení jedné série vyměníme nohy a vše opakujeme. Závažnost bychom měli mít stále rovná a váha těla by měla být vpředu.	
<b>Funkce</b>	Posílení svalů dolních končetin, středního a malého svalu hýžděového.	

**Chyby**

Ohnutá záda, pokrčení sunoucí nohy, koleno pokrčené nohy je před chodidlem.

**KOMBINACE VÝPADŮ**

	<b>Popis cviku</b>	<b>Fotografie cviku</b>
<b>Základní poloha</b>	Mírný stoj rozkročný, jedna noha stojí na kluzné desce, druhá je vedle desky. Paže jsou volně podél těla.	
<b>Poloha desky</b>	Deska položena podélně.	
<b>Průběh cviku</b>	Sunem jedné nohy po podložce provádíme výpad vzad, poté výpad stranou a cvik dokončujeme výpadem šikmo stranou. Při výpadu vzad jde vždy protilehlá ruka vpřed, při výpadech stranou a šikmo stranou jdou paže společně před tělo.	





---

<b>Funkce</b>	Posílení svalů dolních končetin, velkého svalu hýžděového, středního a malého svalu hýžděového.
<b>Chyby</b>	Ohnutá záda, pokrčení sunoucí nohy, koleno pokrčené nohy je před chodidlem, neplynulý pohyb.

---

## 5 PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY NA FLOWIN

### 5.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Tréninková jednotka je součástí každého tréninku a měla by trvat 45 - 90 minut. Má pevnou strukturu, dochází v ní k odstraňování svalových dysbalancí, rozvoji pohybových schopností, jako je síla, vytrvalost, rychlost a koordinace. Liší se vždy podle obsahu lekce a výkonnosti cvičenců. Tréninková jednotka se dělí do několika částí. Jednotku začínáme zahřáním organismu, které trvá přibližně 5 - 10 minut a dochází při něm k celkovému zahřátí organismu a k přípravě pohybového systému na zátěž před výkonem. Dochází zde k postupnému zvyšování tepové frekvence. Další částí je úvodní protažení, které trvá přibližně 2 - 3 minuty. Nemělo by chybět dynamické uvolnění kloubů a protažení všech svalových skupin. Po protažení nastává hlavní část tréninkové jednotky, která trvá přibližně 20 - 40 minut. Hlavní část se liší podle zaměření a cíle té dané tréninkové jednotky. V našem případě je hlavní část posilování na Flowin®. Na konci tréninkové jednotky by nemělo být zapomenuto na zklidnění a závěrečné protažení. Cílem této části je následné snížení tepové frekvence a protažení svalů, aby nedocházelo k jejich zkrácení a zachoval se plný rozsah pohybů. K protažení používáme především vedený statický strečink. Další možností je, že k závěrečné části připojíme také dechová nebo relaxační cvičení. Flowin® lze zapojit do jakékoli části tréninkové jednotky a to buď jako doplňková pomůcka, nebo samostatně. V případě samostatného využití Flowin® v tréninkové jednotce zařazujeme přibližně 16 různých cviků s kompenzací předchozího zatížení na konci. Pokud bude Flowin® využit spolu s jinou pomůckou (například bosu, TRX, a jiné) zařazujeme přibližně 8 cviků.

### 5.2 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA PRO ZAČÁTEČNÍKY

U tréninkové jednotky začátečníka jsem zvolila kombinaci cviků bez náčiní, na Flowin® a dva cviky na bosu. Pro začátečníky je vhodnější provádět úvodní zahřátí mimo kluznou desku, například na kardio strojích přibližně 3 minuty. Na začátku cvičence provádí dynamické rozcvičení, což jsou krouživé pohyby v hlavních kloubech, úklony a předklony trupu. Přidáme také protažení zadní a vnitřní strany dolních končetin mimo kluznou desku.

Název cviku	Strana v BP	Počet sérií	Počet opakování
Dřepy (mimo kluznou desku, bez zátěže)	-	2	15
Výpady vzad (mimo kluznou desku, bez zátěže)	-	2	10 (na každou nohu)
Addukce v kleku	str. 41	2	10
Jízda bokem na předloktí	str. 46	2	10
Střídavé přitahování DK k tělu ve vzporu ležmo	str. 48	2	14
Současné natažení nohy a paže	str. 49	2	10
Široký klik	str. 56	2	8
Krouživé pohyby HK v lehu na břiše	str. 64	2	12
Rotace trupu v kleku	str. 57	2	14
Pohyby paží vpřed	str. 61	2	14
Pohyby paží do stran	str. 60	2	14
Sedy lehy na bosu	-	2	15
Výdrž na bosu v podporu na předloktí	-	4	15 s.
Závěrečné protažení		Protahujeme vždy s výdrží 15 vteřin, cvik opakujeme 3x.	
Protažení prsních svalů v lehu na břiše	str. 18	-	-
Protažení předního pilovitého svalu a tricepsu v sedu odbočném	str. 24	-	-
Protažení zadní strany DK	str. 29	-	-
Protažení vzpřimovačů páteře	str. 30	-	-
Protažení oblasti hrudní páteře do rotace	str. 34	-	-

## 5.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA PRO POKROČILÉ

Tréninkovou jednotku pro pokročilé zahajujeme rychlým během na Flowin® (4.3.1.1., str. 37) přibližně ve 2 minutové délce. Následuje dynamické rozcvičení, krouživé pohyby kloubů (ramenní, kyčelní, hlezenní), úklony a předklony trupu. Přidáváme také protažení zadní strany stehen (4.2.5., str. 24) a vnitřní strany stehen (4.2.4., str. 22).

Název cviku	Strana v BP	Počet sérií	Počet opakování
Běh s následným výpadem vzad	str. 37	2	10x výpad
Kombinace výpadů	str. 72	2	10
Abdukce do dřepu	str. 39	2	15
Jízda bokem na předloktí	str. 46	2	15
Přitahování DK k tělu v lehu na zádech	str. 42	3	10
Abdukce ve vzporu ležmo	str. 51	2	15
Jízda na předloktích s pohybem paží do stran	str. 62	2	8
Klik s následným přitahováním DK k tělu	str. 43	2	7
Tricepsový klik	str. 55	2	8
Střídavé přitahování nohou k tělu spodem ve vzporu ležmo	str. 47	2	20
Pohyby paží do stran v kleku	str. 68	2	15
Jízda vpřed z polohy v kleku	str. 52	2	10
Pohyby paží vpřed	str. 61	2	15
Krouživé pohyby paží	str. 58	2	15
<b>Závěrečné protažení</b>		Protahujeme vždy s výdrží 15 vteřin, cvik opakujeme 3x.	
Protažení v oblasti hrudní páteře do rotace	str. 34	-	-
Protažení vzpřimovačů páteře	str. 30	-	-
Protažení svalů zadní strany DK	str. 29	-	-
Protažení prsních a posílení hýžďových svalů	str. 28	-	-
Protažení zadní strany stehen	str. 25	-	-
Protažení v sedu na desce	str. 19	-	-

## 6 PŘÍKLAD KRUHOVÉHO TRÉNINKU

### 6.1 KRUHOVÝ TRÉNINK

Kruhový trénink je druh cvičení, který pomáhá zlepšovat tělesnou zdatnost a výkonnost. Je to jedna z nejvhodnějších forem redukčních cvičení, která jsou v dnešní době velmi populární. Tento druh cvičení je zaměřen na rychlé střídání různých posilovacích cviků, které jsou vhodně uspořádány. Při samotném cvičení lze využívat vlastní váhy těla, posilovacích či balančních pomůcek, strojů, překážek či náradí. Výhodou kruhového tréninku je, že lze zapojit více cvičenců najednou. Každý začíná na jednom stanovišti nebo také ve dvojicích, kdy se na jednom stanovišti vystřídají vždy dvě osoby. V případě cvičení na Flowin® lze využít cvičení dvojic na jedné desce, přičemž každá osoba cvičí na své straně a po sérii cvičení se vymění. Podle úrovně zdatnosti a cíle tréninkové jednotky upravujeme individuálně počet stanovišť, počet opakování cviků nebo dobu zatížení a odpočinku. Doba zatížení u kruhového tréninku bývá většinou do 2 minut. V našem případě budeme využívat dobu zatížení 35 vteřin a dobu odpočinku 30 vteřin. Kruhový trénink není příliš vhodný pro začátečníky, protože dochází k rychlému cvičení, které musí být správně prováděno. Je tedy vhodný spíše pro pokročilé cvičence, kteří mají zafixované správné provedení cviků a správné držení těla během cvičení. [ 6 ]

### 6.2 KRUHOVÝ TRÉNINK FLOWIN® PŘÍKLAD

Číslo stanoviště	Název cviku	Strana v BP
1.	Abdukce do podřepu	str. 39
2.	Výpady vzad s oběma nohama na desce	str. 40
3.	Addukce v kleku	str. 41
4.	Střídavé přitahování DK k tělu ve vzporu ležmo	str. 47
5.	Jízda na předloktích s pohybem paží do stran	str. 62
6.	Pohyby paží vpřed	str. 61
7.	Jízda vpřed z polohy v kleku	str. 52
8.	Široký klik	str. 56
9.	Pohyby paží do stran v kleku	str. 68
10.	Tricepsový klik	str. 55

## 7 DISKUSE

Hlavním úkolem mé práce bylo vytvořit jakýsi manuál pro využívání této cvičební pomůcky a seznámení s možnostmi jejího využití. Práci jsem zahájila získáváním informací o historii, vzniku a vývoji Flowin® a to především z internetových zdrojů. Tyto informace jsem dále zpracovávala. Zabývala jsem se také problematikou funkčního tréninku, pomůcek, které se k němu využívají, a jeho výhodami či naopak nevýhodami. Později jsem začala vytvářet tabulky, které obsahují zásobník cviků. Tvoří jej protahovací a posilovací cviky, které lze na Flowin® provádět. Jsou rozděleny do různých kapitol podle toho, jakým způsobem jsou prováděny, například cviky jednoruč, cviky jednož, lokomoční cvičení a jiné. Díky tomu, že Flowin® aktivně využívám v berounském fitness centru, už jsem část cviků znala a ostatní jsem si vyhledala na internetu pomocí videí. Protahovací cvičení jsem čerpala hlavně z internetových lekcí Flowin® PILATES, protože jsou jeho součástí. Z vědomostí a zkušeností načerpaných při studiu jsem popsala zapojení hlavních svalových skupin a cviky upravila tak, aby odpovídaly zdravotním a funkčním zákonitostem funkčního tréninku. Na základě mnou sestavených tabulek jsem vytvářela podrobnou fotodokumentaci základních poloh cvičení, průběhu cvičení a hlavních chyb. Nakonec jsem sestavila příklad kruhového tréninku, tréninkové jednotky pro začátečníky a pokročilé. Sestavené tréninkové jednotky jsem aplikovala v individuální cvičební lekci s různými cvičenci.

Jako zpestření práce jsem si pro své spolužáky připravila krátký dotazník, abych se dozvěděla, zda je tato cvičební pomůcka známá mezi lidmi, kteří se o sport zajímají. Výsledky dotazníku jsou uvedeny v kapitole 11.3.1. Většina dotazovaných byli studenti prvního ročníku. Existence a funkce této pomůcky jim většinou není známá. Naopak dotazovaní studenti třetího ročníku byli informovaní velice dobře a to především díky předešlé zkušenosti s cvičením na Flowin®, které si mohli vyzkoušet v rámci výuky předmětu Rekreačně kondiční programy a fitness.

## 8 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabývala jedním z novějších systémů funkčního tréninku. Jedná se o cvičení na kluzném systému Flowin®. V současné době je tato cvičební pomůcka nedílnou součástí všech lépe vybavených fitness center, slouží jako doplňková pomůcka tréninku sportovců různých sportovních odvětví, ale také jako rehabilitační a poúrazová pomůcka. Hojně je využívána v kruhových trénincích, ale i ve skupinových cvičeních. Cvičení na Flowin® se zařazuje do funkčního tréninku, který je mnoha lidmi v dnešní době upřednostňován.

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit fotodokumentaci cvičení na tomto kluzném systému a podrobně popsat cviky pro začátečníky a pokročilé. Chtěla jsem, aby vznikl ucelený materiál, který by poukazoval na možnosti využití této pomůcky. Práci jsem rozdělila na tři části.

Práce obsahuje mnou sestavený zásobník posilovacích a protahovacích cvičení, která lze na Flowin® provádět. Ke každému cviku je vždy popsána základní poloha před samotným cvičením, poloha desky, průběh cvičení a chyby, kterým bychom se měli vyvarovat. Součástí je také příklad tréninkové jednotky pro začátečníky a pokročilé. Poslední částí této kapitoly je příklad kruhového tréninku s využitím Flowin®. Tréninkové jednotky a kruhový trénink jsem také v praxi užila na cvičící skupině ve sportovním centru Eden v Berouně.

Byla bych velice ráda, kdyby tato bakalářská práce byla přínosem pro osoby, které chtějí s cvičením na Flowin® začít, ale nevědí jak. Mohla by pomoci i pokročilým cvičencům a trenérům, kteří tuto pomůcku již využívají. Doufám, že bude sloužit také studentům tělesné výchovy a sportu pro rozšíření znalostí nejen o kluzném systému Flowin®, ale také o funkčním tréninku a jeho výhodách.

## 9 RESUMÉ

Tématem této bakalářské práce je „Využití kluzného systému Flowin® ve funkčním tréninku.“ Práce je rozdělena na tři části. První dvě části jsou teoretické a třetí část je praktická.

V první části práce je popsán funkční trénink a jeho výhody i nevýhody. Jsou zde ukázány a popsány i jiné tréninkové pomůcky, které se pro funkční trénink využívají.

Historie a vývoj systému Flowin® je popsán ve druhé části bakalářské práce. Je zde zmíněno, na jakých principech funguje pohyb na kluzné desce, pro koho je Flowin® vhodný a kdo by se měl naopak kluzné desce vyhnout.

Třetí, praktická část, obsahuje seznam cviků s podrobným popisem a fotodokumentací. Součástí jsou posilovací a protahovací cvičení. Krátce je zde popsána tréninková jednotka a kruhový trénink s příkladem tréninkové hodiny. Tréninková jednotka je vytvořena pro začátečníky a pokročilé.

Tato práce by mohla být zdrojem informací o systému Flowin® a funkčním tréninku pro širokou veřejnost, studenty tělesné výchovy, či trenéry, kteří mají zájem o novější metody cvičení.



## 10 SUMMARY

The topic of the bachelor's work is „Utilization slide system Flowin® in a function training“. The work is divided into three sections. The first and second parts are theory sections and the third part is a practical one.

In the first section of the bachelor's work there is described what a function training is and its advantages and disadvantages. There are showed and described other training aids, which can be used in the function training as well.

The Flowin® history and development are a part of the second section. There are mentioned on what principles the Flowin® concept is based, for who the Flowin® is suitable and who should avoid using this slide plate.

The third, practical section, involves an exercise list with detail descriptions and photographs. The list contains weight and stretching exercises. Briefly there are described a training unit and a circular training with lesson examples. The training unit is created for beginners and advanced.

The work could be as an information source of Flowin® and the function training for a wide public, students studying physical education or trainers who are interested in the incoming exercise methods.

## 11 SEZNAM LITERATURY

### 11.1 KNIŽNÍ ZDROJE

1. DOLEŽAL, Martin, JEBAVÝ, Radim. Přirozený funkční trénink. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4438-4
2. FŮS, Jiří. *Kondičně- zdravotní programy ve fitness*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická. Vedoucí práce Věra Knappová.
3. STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy teorie a praxe. Metodika cvičení ve fitness centrech*. 2 vyd. Karlovy Vary: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-541-3.
4. TLAPÁK, Petr. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 6. vyd. Praha: ARSCI, 2007. ISBN 978-80-86078-72-4.
5. WALKER, Brad. *The Anatomy of Stretching*. 1. vyd. Chichester: Lotus, 2007. ISBN 978-1-55643-596-6.
6. JARKOVSKÁ, H. *Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009.

### 11.2 INTERNETOVÉ ZDROJE

7. Flowin- Jablonec. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z:  
<http://www.flowin-jablonec.cz/o-nas-a-flowinu/>
8. Flowin Ostrava. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z:  
<http://www.flowinostrava.cz/flowin.html>
9. Kotelna Slovany. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z:  
<http://www.kotelnaslovanycz/index.php/flowin>
10. Flowin. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.flowin.cz/>
11. Fitstyle. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z:  
<http://www.fitstyle.cz/fitness/flowin/>
12. URBÁNEK, Vojtěch. Flowin®: Jak cvičit přirozeně a efektivně. In: [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.kafe.cz/hubnuti/flowin-jak-cvicit-prirozene-a-efektivne-6250.aspx#.U5dd0yh2Drk>
13. Frikční trénink. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z:  
<http://www.flowin.cz/frikcni-trenink/>
14. Fitness nové generace, které máte vždy po ruce. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.studio-klara.cz/cs/obsah/orlova/flowin>

15. ŽIVNÝ, Vít. Balanční trénink: Flowin. In: [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://kulturstika.ronnie.cz/c-14037-balancni-trenink-flowin.html>
16. ŽIVNÝ, Vít. Funkční trénink - základní charakteristika. In: [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://kulturstika.ronnie.cz/c-16130-funkcni-trenink-zakladni-charakteristika.html>
17. MACKOVÁ, Justyna. Co je a především NENÍ tzv. funkční trénink. In: [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.kb5.cz/2012/03/co-je-a-predevsim-neni-tzv-funkcni-trenink/>
18. JIRČÍK, Miroslav. FUNKČNÍ TRÉNINK. In: [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.aerobics.cz/clanky.asp?id=169>
19. 3D fitness: Vše pro fitness a funkční trénink. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.3dfitness.cz/programy-a-produkty/move-it>
20. RANGLOVÁ, Monika. Základní principy protahování - přehled. In: [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://www.etriatlon.cz/technika\\_a\\_trenink/2090\\_zakladni\\_principy\\_protahovani\\_prehled.html](http://www.etriatlon.cz/technika_a_trenink/2090_zakladni_principy_protahovani_prehled.html)
21. Flowin. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [www.flowin.com](http://www.flowin.com)
22. TRX Profesionál závěsný systém. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://www.fitness-topvyziva.cz/trx-profesional-zavesny-posilovaci-system\\_z156.html](http://www.fitness-topvyziva.cz/trx-profesional-zavesny-posilovaci-system_z156.html)
23. BÍLKOVÁ, Iva. FLOWIN® - využití ve fyzioterapii. In: [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.fyzioklinika.cz/pomucky/flowin>
24. BOSU® Balance Trainer PROFI. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.fitham.cz/bosu-balance-trainer-profi>
25. System gravity. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: [http://www.marzenie-zakopane.pl/1,132,rehabilitacja,lista\\_zabiegow,system\\_gravity.html](http://www.marzenie-zakopane.pl/1,132,rehabilitacja,lista_zabiegow,system_gravity.html)
26. Kettlebell. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://rdellatraining.com/a-new-study-more-benefits-with-kettlebell-training>

27. Flowin sport. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.flowin.cz/flowin-sport/>
28. Flowin pro niveus. [online]. [cit. 2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.remalitrenink.cz/flowin-pro-niveus>
29. Anatomie roviny. [online]. [cit. 2014-06-13]. Dostupné z: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/28/Anatomie\\_roviny\\_cz\\_eng.svg/620px-Anatomie\\_roviny\\_cz\\_eng.svg.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/28/Anatomie_roviny_cz_eng.svg/620px-Anatomie_roviny_cz_eng.svg.png)
30. ŠATROVÁ, Dana. Kruhový trénink- teorie. In: [online]. [cit. 2014-06-16]. Dostupné z: <http://beh-trenink.cz/kruhovy-trenink-teorie/>

### 11.3 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

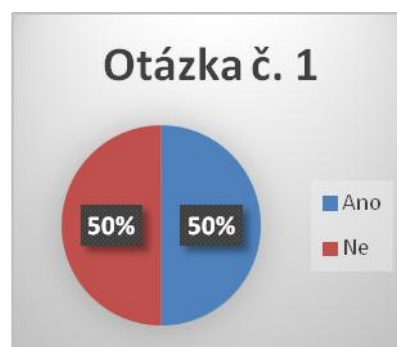
#### 11.3.1 VÝSLEDKY DOTAZNÍKU:

1) Už jste někdy slyšel/a o Flowin®?

ANO

NE

Počet dotazovaných osob	30
ANO	15
NE	15



Graf č.1 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č. 1

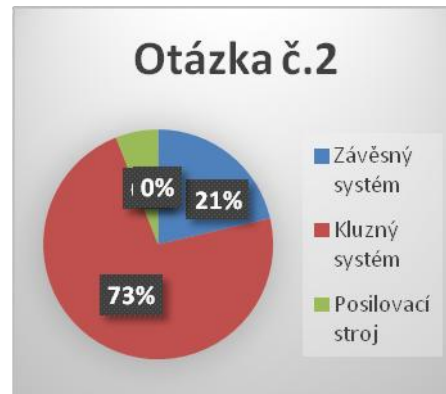
2) Flowin® je:

závěsný systém

kluzný systém

posilovací stroj

Počet dotazovaných osob	30
Závěsný systém	5
<b>Kluzný systém</b>	17
Posilovací stroj	8



Graf č.2 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č. 2

3) Z jakého zdroje jste se o Flowin® dozvěděl/a ?

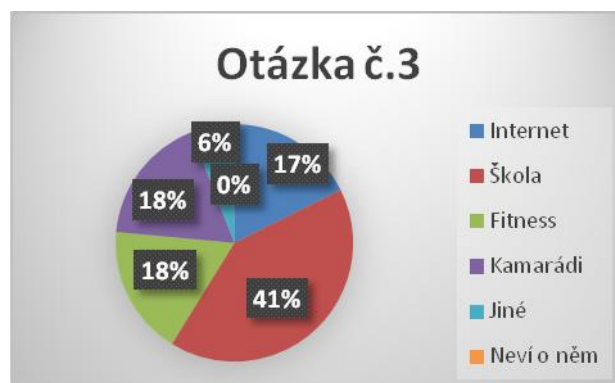
Internet

škola ve fitness

kamarádi

jiné

Počet dotazovaných osob		30
Internet		3
Škola		7
Fitness		3
Kamarádi		3
Jiné		1
Neví o něm		13



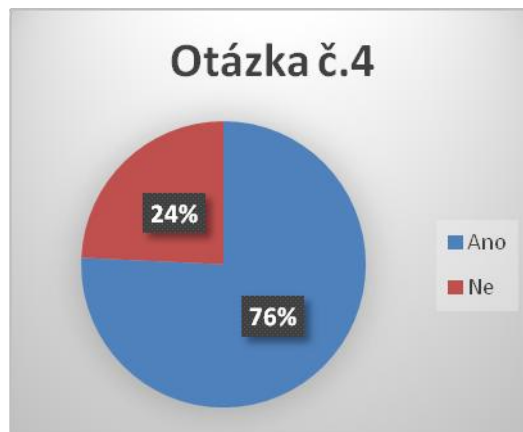
Graf č.3 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č.3

4) Už jste někdy na Flowin® cvičil/a ?

ANO

NE

Počet dotazovaných osob	30
ANO	10
NE	20

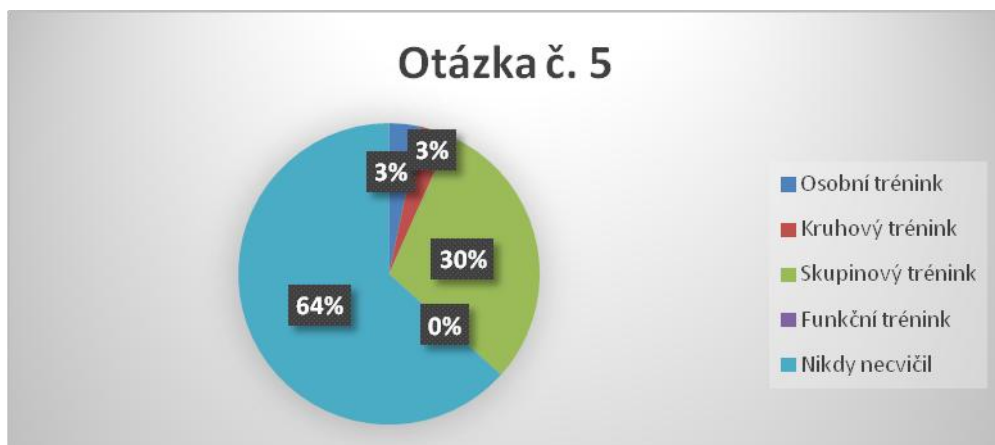


Graf č.4 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č.4

5) Cvičení probíhalo formou? (Pokud jste v předchozí otázce označili možnost ne, tuto otázku prosím nevyplňujte.)

osobního tréninku    kruhového tréninku    skupinového cvičení  
funkčního tréninku

Počet dotazovaných osob	30
Osobní trénink	1
Kruhový trénink	1
Skupinový trénink	9
Funkční trénink	0
Nikdy necvičil	19



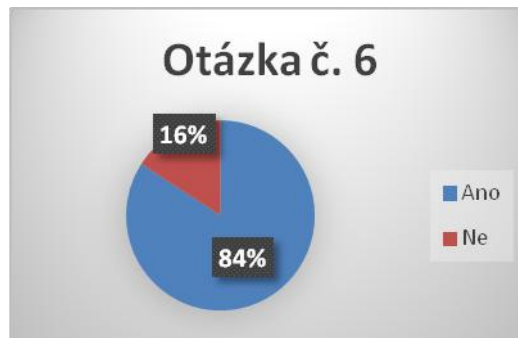
Graf č.5 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č.5

6) Měl/a byste zájem vyzkoušet si cvičení na Flowin® v ukázkové hodině?

ANO

NE

Počet dotazovaných osob	30
ANO	17
NE	13



Graf č.6 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č.6

### 11.3.2 SEZNAM OBRÁZKŮ

obrázek č. 1- Tělesné roviny (str. 11) [ 29 ]

obrázek č. 2- Kluzná deska Flowin® s pedy (str. 15) [ 9 ]

obrázek č. 3- Frikční pohyb (str. 15) [ 13 ]

### 11.3.3 SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č. 1 (str. 85)

Graf č. 2 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č. 2 (str. 86)

Graf č. 3 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č. 3 (str. 86)

Graf č. 4 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č. 4 (str. 87)

Graf č. 5 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č. 5 (str. 87)

Graf č. 6 - Procentuální poměr odpovědí na otázku č. 6 (str. 88)

## 12 PŘÍLOHY

### 12.1 PŘÍLOHA Č. 1- DOTAZNÍK

Dotazník pro studenty Pedagogické fakulty obor Tělesná výchova a sport, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání. Testováno bylo 30 studentů Tělesné výchovy od 1. do 3. ročníku bakalářského studia.

1. Už jste někdy slyšel/a o Flowin®?

ANO

NE

2. Flowin® je:

závěsný systém

kluzný systém

posilovací stroj

3. Z jakého zdroje jste se o Flowin® dozvěděl/a ?

Internet

škola

ve fitness

kamarádi

jiné.....

4. Už jste někdy na Flowin® cvičil/a ?

ANO

NE

5. Cvičení probíhalo formou? (Pokud jste v předchozí otázce označili možnost ne, tuto otázku prosím nevyplňujte.)

Osobního tréninku

kruhového tréninku

skupinového cvičení

funkčního tréninku

6. Měl/a byste zájem vyzkoušet si cvičení na Flowin® v ukázkové hodině?

ANO

NE

Pokud jste v předchozí otázce zaškrtnul/a možnost ano, napište prosím svojí emailovou adresu.

.....



12.2 PŘÍLOHA Č. 2- OBRÁZKY KLUZNÝCH DESEK FLOWIN® DOSTUPNÝCH NA TRHU



Obrázek - Flowin® SPORT (cestovní verze kluzné desky, kdy deska je vyrobená z měkkého materiálu a lze ji tedy srolovat a převážet) [21]



Obrázek - Flowin® PRO MINI (zmenšená verze Flowin® PRO o rozměrech 70x 100 cm) [4]



Obrázek - Flowin® PRO NIVEUS (bílá verze Flowin® PRO) [22]

12.3 PŘÍLOHA Č. 3- POMŮCKY VE FUNKČNÍM TRÉNINKU



*Obrázek - TRX (Total-body Resistance Exercise) [16]*



*Obrázek - Bosu (balanční cvičební pomůcka) [18]*



*Obrázek - Gravity systém [19]*



*Obrázek - Kettlebell [20]*

#### 12.4 PŘÍLOHA Č. 4- KRUHOVÝ TRÉNINK FOTOGRAFIE

---

Stanoviště č. 1



Stanoviště č. 2



Stanoviště č. 3



---

Stanoviště č. 4



---

Stanoviště č. 5



---

Stanoviště č. 6



---

Stanoviště č. 7



Stanoviště č. 8



Stanoviště č. 9



Stanoviště č. 10

