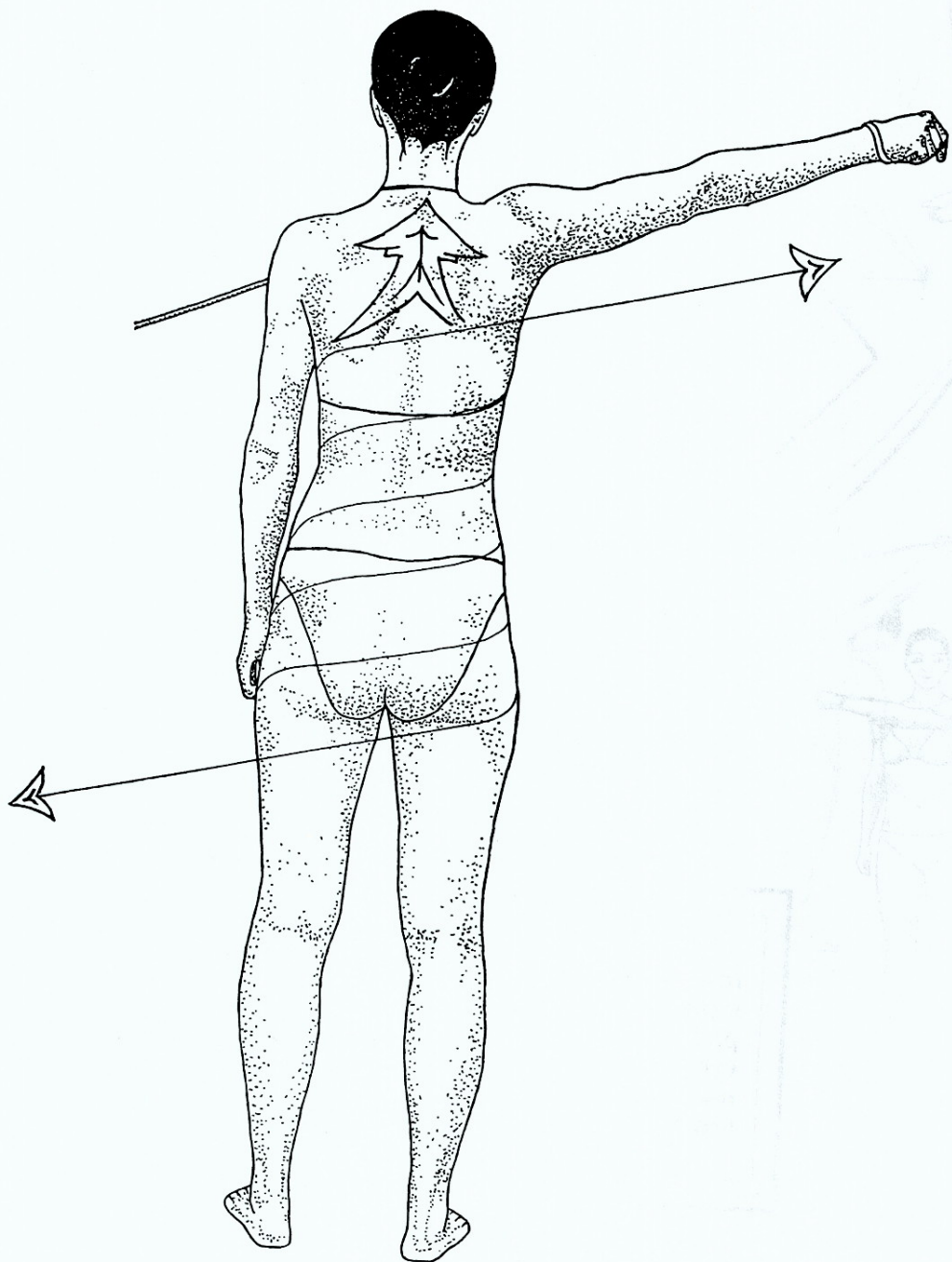




Vítejte v praktické části,  
přejeme mnoho úspěchů při cvičení

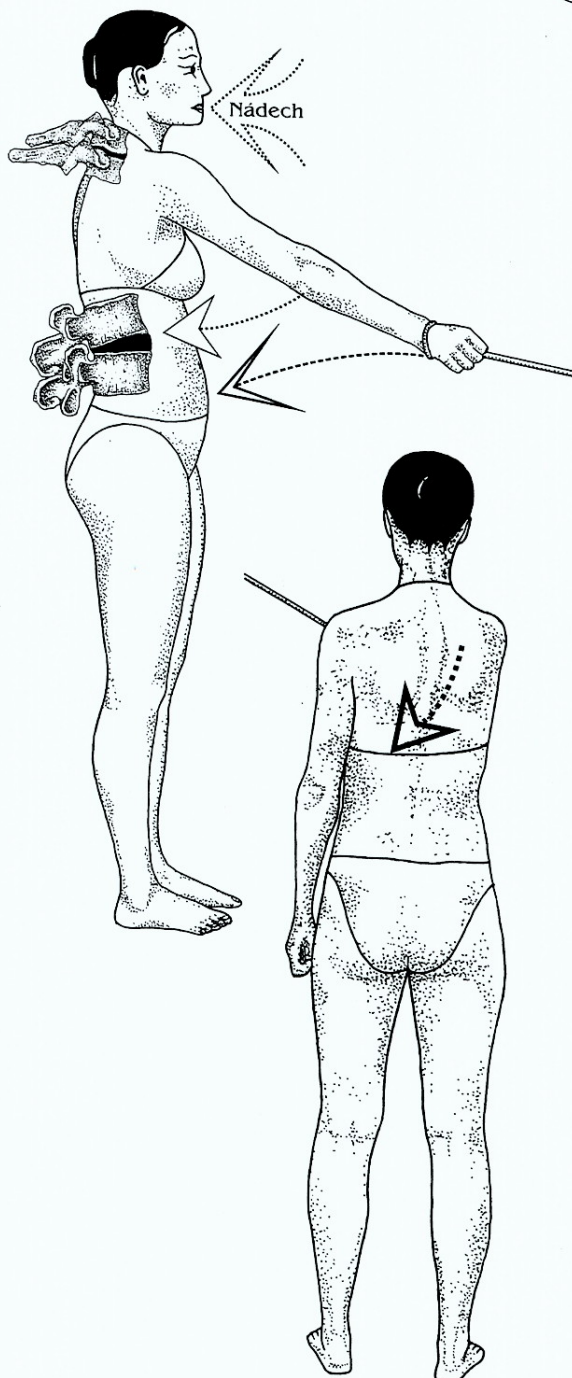


## **Cvik 1.** Provedení

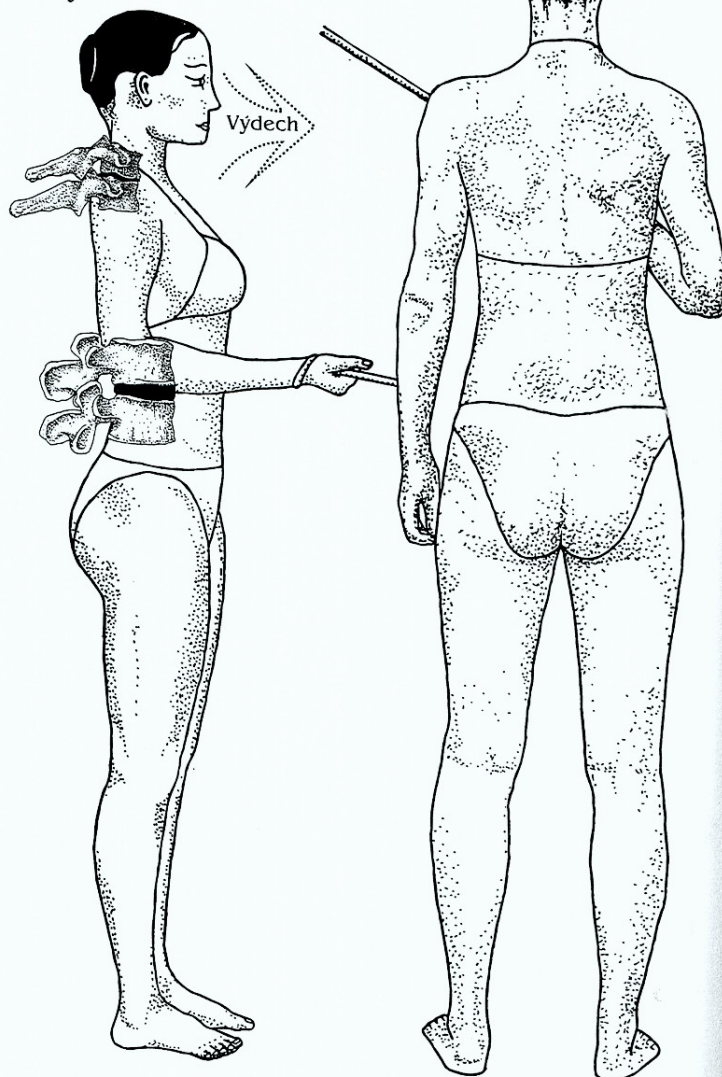
## Kapitola 3. Asymetrické cviky horní končetinou Základní program

www.smsystem.cz

### **Výchozí poloha**



### **Provedení**



### **Výchozí postavení**

Pasivní stoj čelem k úchytu elastického lana.

Cvičící paže je v předpažení a nechá se samovolně táhnout

### **Provedení**

Postupně zespondu vzhůru, tj. od pánve přes hrudník až k šíji, stabilizujeme tělo a vyrovnáváme páteř - zaujíáme aktivní stoj.

Zároveň se cvičící paže pohybuje loktem dozadu tak, že předloktí zůstává pasivně v horizontále v prodloužení elastického lana.

Lopatka klouže po hrudníku směrem k páteři a současně mírně klesá dolů.

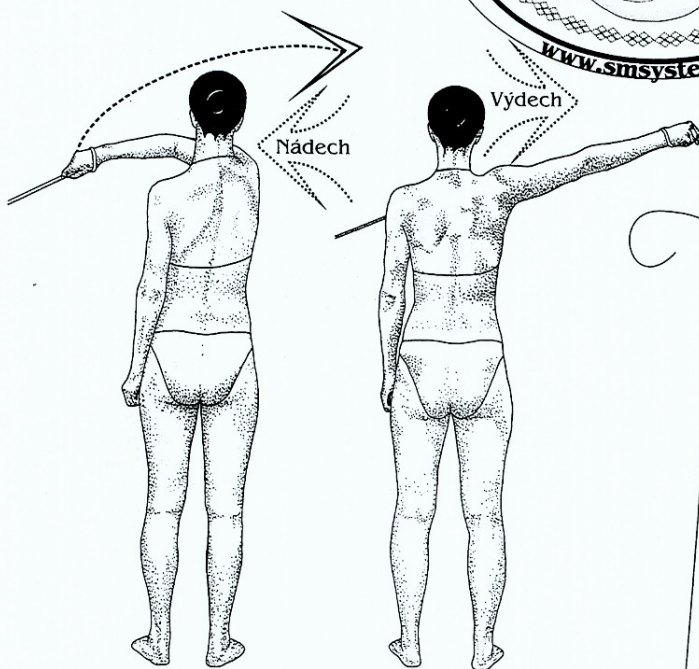
Po dosažení maximálního přitažení lopatky k páteři se vracíme ladným pohybem zpět do výchozí polohy.

**Cvik 2.**  
Provedení

**Kapitola 3.**  
Asymetrické cviky  
horní končetinou  
Základní program

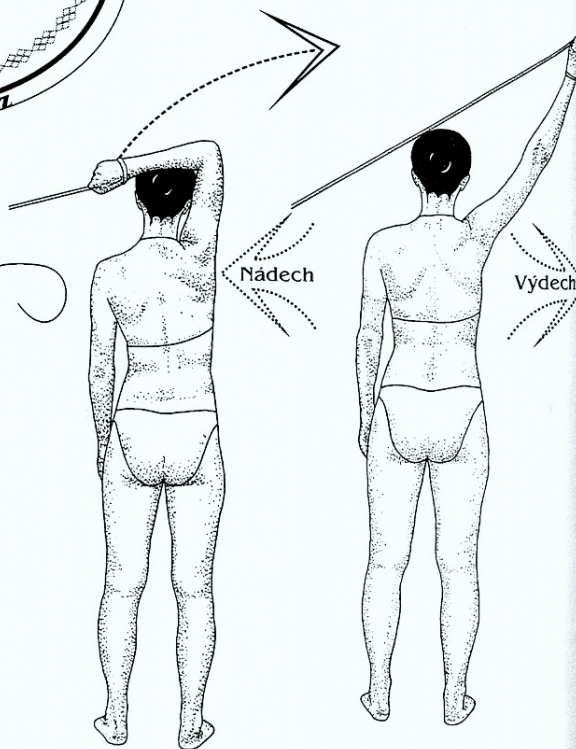


www.smsystem.cz



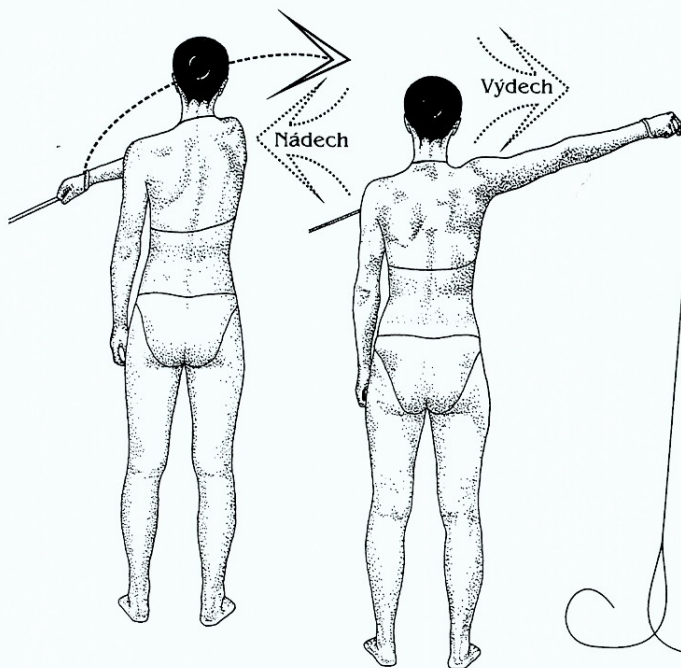
**Výchozí poloha**

**Provedení**



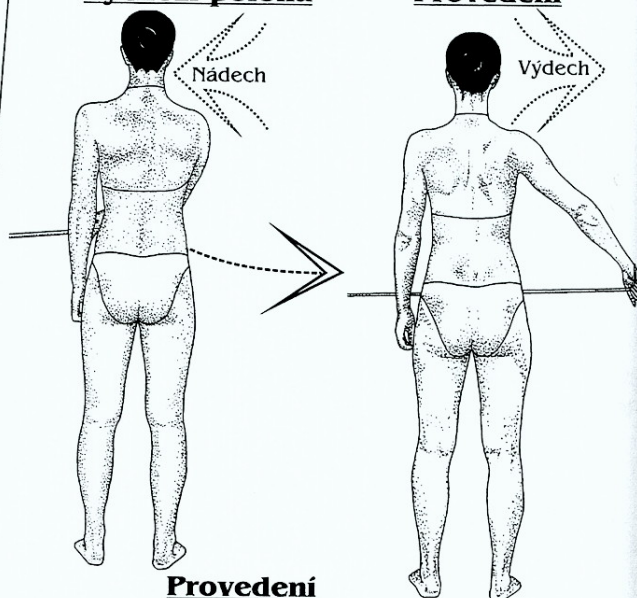
**Výchozí poloha**

**Provedení**



**Výchozí postavení**

Uvolněný stoj bokem k uchytu el. lana, paže s lanem šikmo před trupem.



**Provedení**

Postupně od pánve vzhůru zaujímáme vyrovnaný stoj. Zároveň v horizontále táhneme horní končetinu pokrčenou v lokti před tělem k opačnému boku.

Když jej mine pokračuje paže mírně až za úroveň těla.

Pohyb dokončíme narovnaním v loketním kloubu. Vracíme se do původní polohy. Jednotlivé cviky

### **Cvik 3.** Provedení

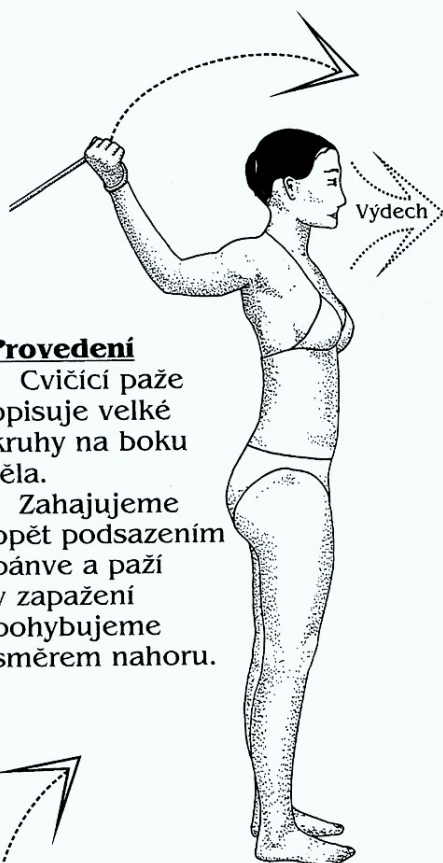
### Kapitola 3. Asymetrické cviky horní končetinou Základní program

www.smsystem.cz

#### **Provedení**

Cvičící paže opisuje velké kruhy na boku těla.

Zahajujeme opět podsazením pánve a paži v zapažení pohybujeme směrem nahoru.



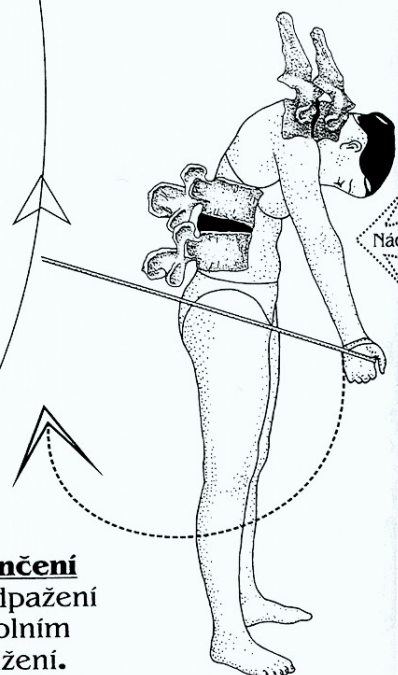
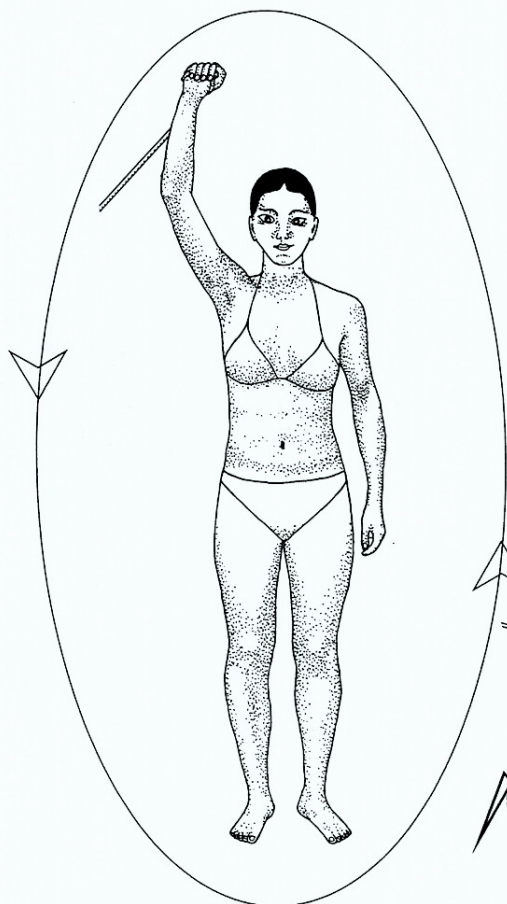
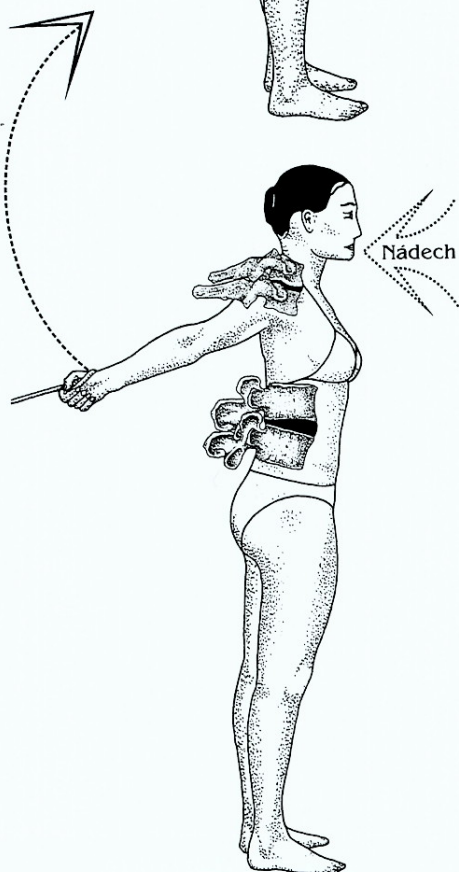
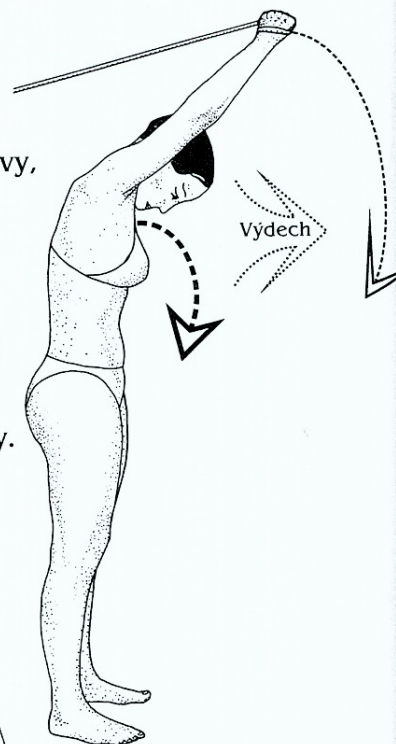
#### **Provedení - pokračování**

Jakmile je paže nad úrovní hlavy, za výdechu lehce nachýlíme hrudní koš vpřed tak, aby prsní kost směřovala kolmo k zemi a zůstala nad sponou stydkou.

Pak tlačíme paži dále vpřed.

Loket je mírně pokrčen a paže probíhá lehce zevně od ramene.

Tímto mechanismem dochází k efektivní stabilizaci břišní stěny.



#### **Provedení - dokončení**

Dále paže v předpažení klesá a přechází dolním obloukem do zapažení.

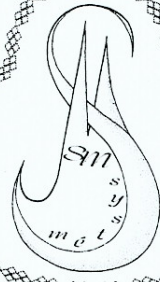
Zde relaxujeme. Kruh se tímto uzavírá.

#### **Výchozí postavení**

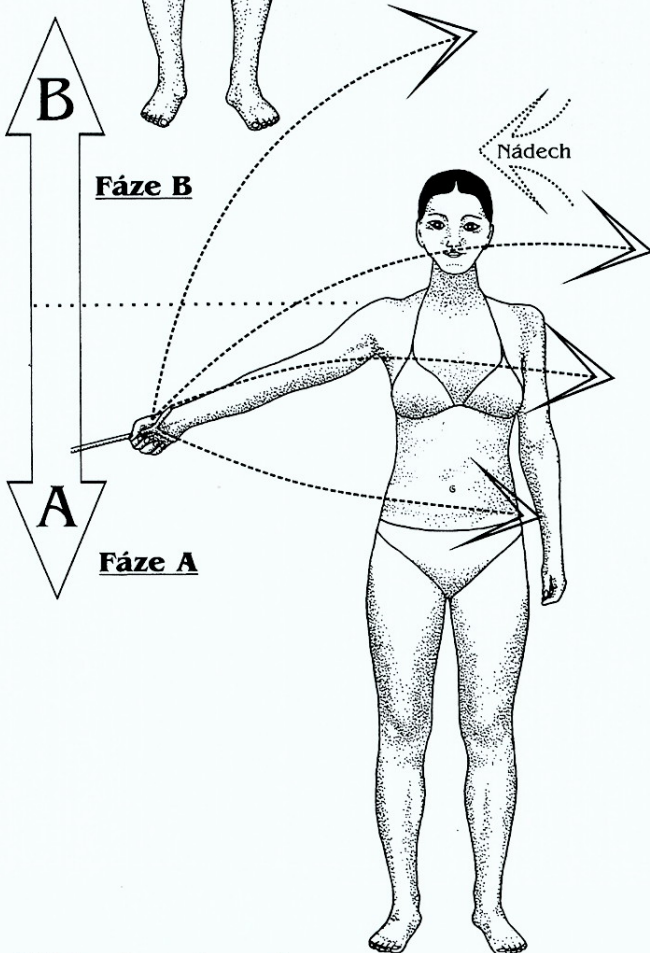
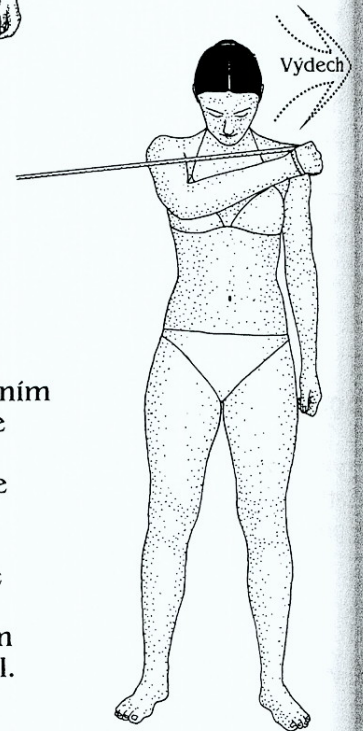
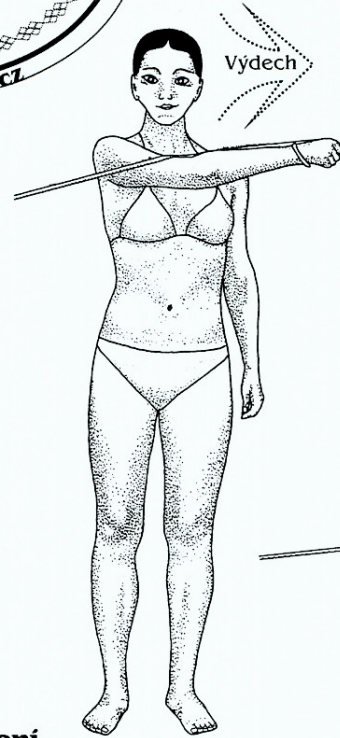
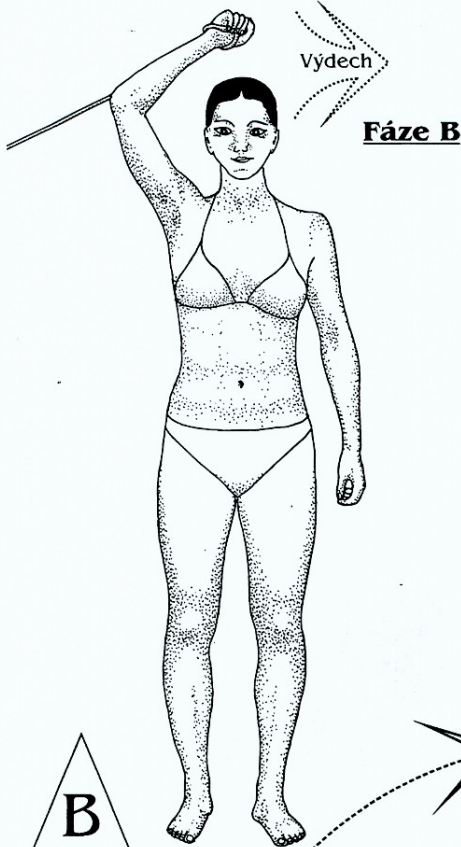
Uvolněný stoj zády k úchytu

**Cvik 4.**  
Provedení

**Kapitola 3.**  
Asymetrické cviky  
horní končetinou  
Základní program



www.smsystem.cz



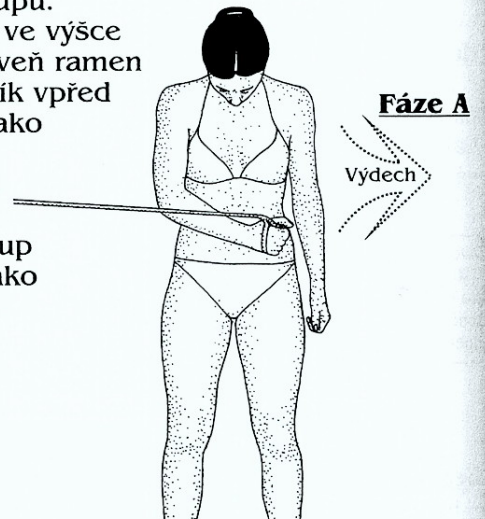
**Provedení**

Cvik zahájíme podsazením pánve a zároveň táhneme cvičící paži před tělo v úrovni pasu. Vracíme se do původní polohy a relaxujeme. Opakujeme cvik tak, že paži táhneme vždy asi o 10 cm výše. Tak vějířovitým způsobem posilujeme celý prsní sval.

Zároveň se stoupající výškou roste nárok na stabilizaci trupu.

A/ Při cvičení ve výšce od pasu po úroveň ramen sklápíme hrudník vpřed do přední osy jako ve cviku 3.

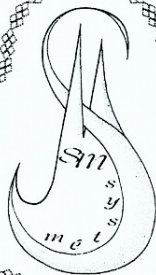
B/ Od úrovně ramen vzhůru vyrovnáváme trup do zadní osy, jako ve cviku 1. a 2.



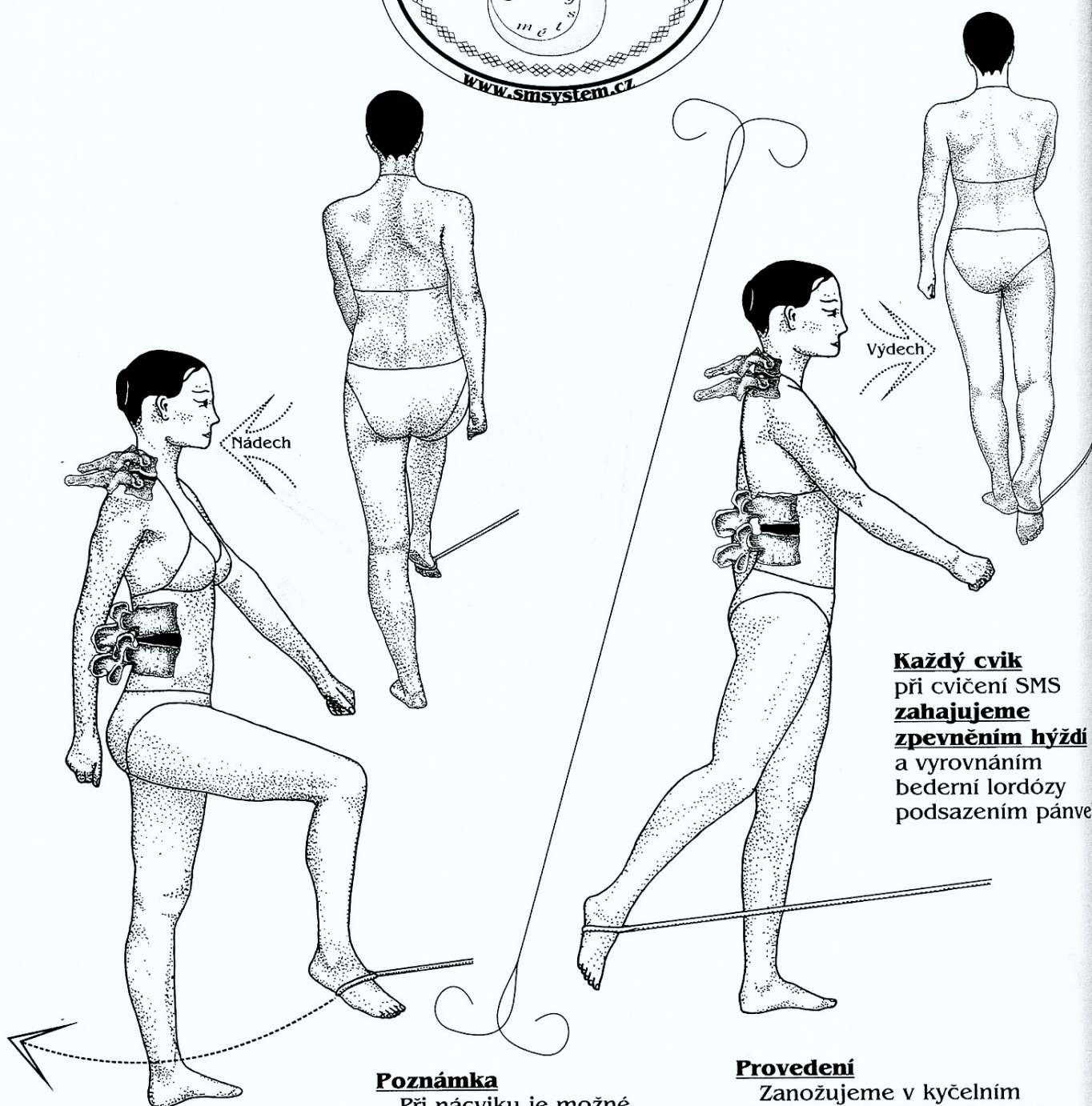
**Výchozí postavení**

## Cvik 10. Provedení

## Kapitola 4. Asymetrické cviky dolní končetinou Základní program



www.smsystem.cz



### **Výchozí poloha**

Stoj na jedné noze  
čelem k úchytu lana.

Druhá dolní končetina  
je pokrčená v kolenním  
a kyčelním kloubu.

### **Poznámka**

Při nácvičku je možné  
se přidržet nábytkem,  
po zvládnutí cviku  
nohou pokračujeme  
ve stoji na jedné dolní  
končetině. Nakonec  
přidáváme souhyb paží.

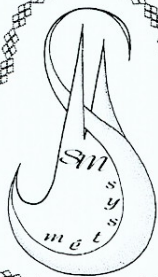
### **Provedení**

Zanožujeme v kyčelním  
kloubu s mírně ohnutou dolní  
končetinou v koleni až cvičící  
noha mine stojnou asi o 15 cm  
v úrovni kolena. Špička směřuje  
dolů a na konci pohybu se téměř  
dotkne podlahy. Horní končetiny  
se pasivně pohybují vpřed a  
vzad v opačném rytmu než dolní  
končetiny, jak je obvyklé při chůzi

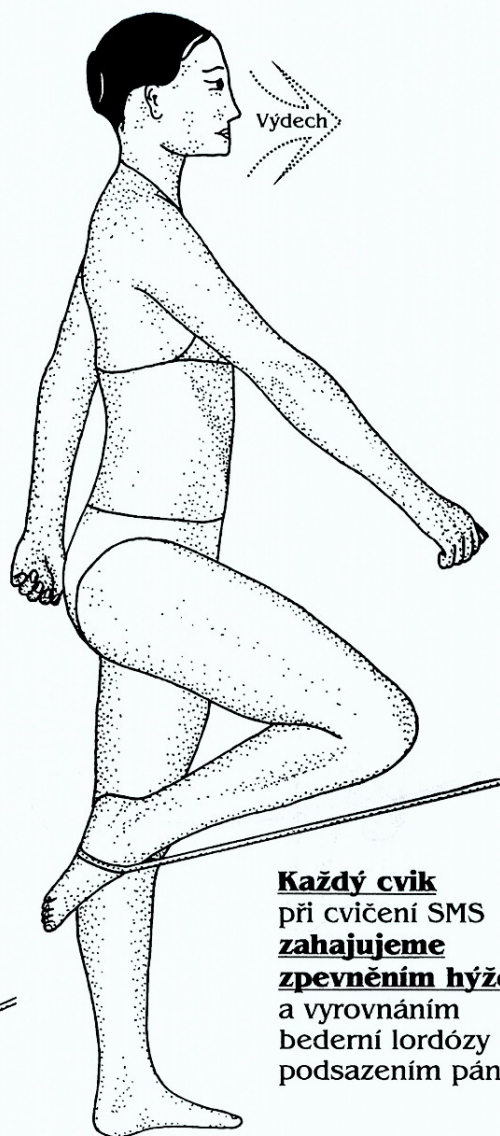
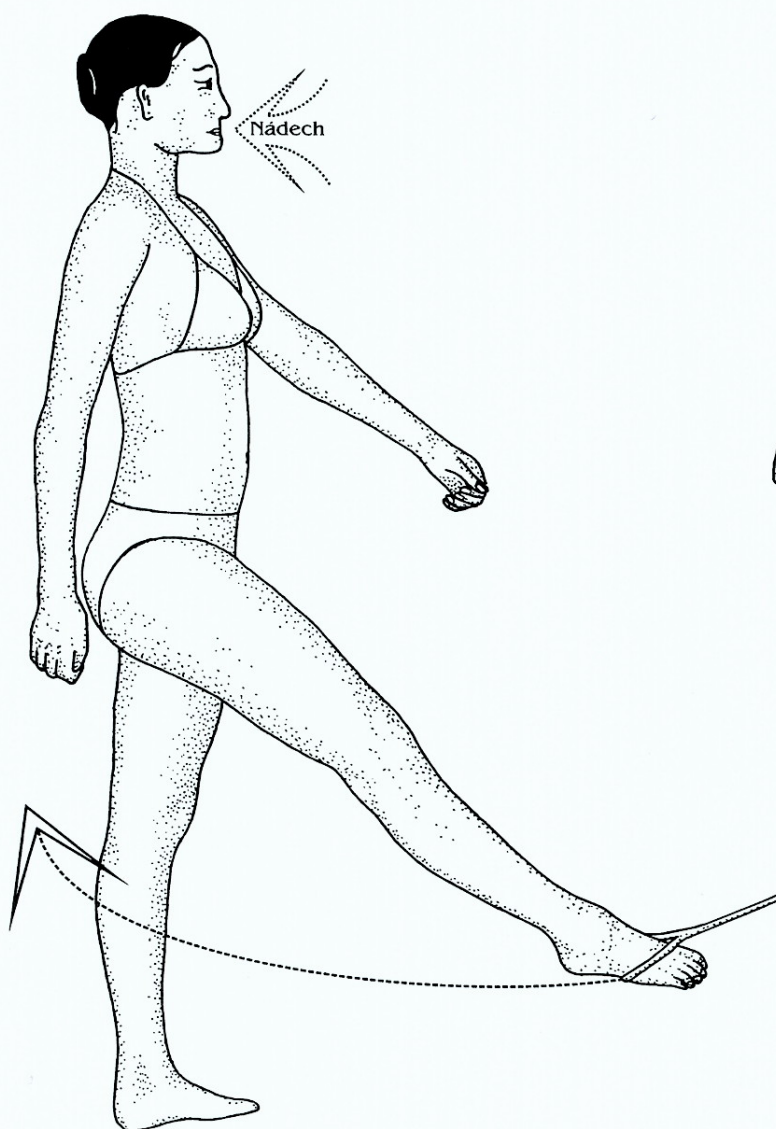
**Každý cvik  
při cvičení SMS  
zahajujeme  
zpevněním hýždí  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!**

## **Cvik 11.** Provedení

## Kapitola 4. Asymetrické cviky dolní končetinou Základní program



www.smsystem.cz



**Každý cvik**  
při cvičení SMS  
**zahajujeme**  
**zpevněním hýždí**  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!

### **Výchozí poloha**

Stoj čelem k úchytu elastického lana.  
Cvičící noha je v přednožení  
propnutá v koleni.

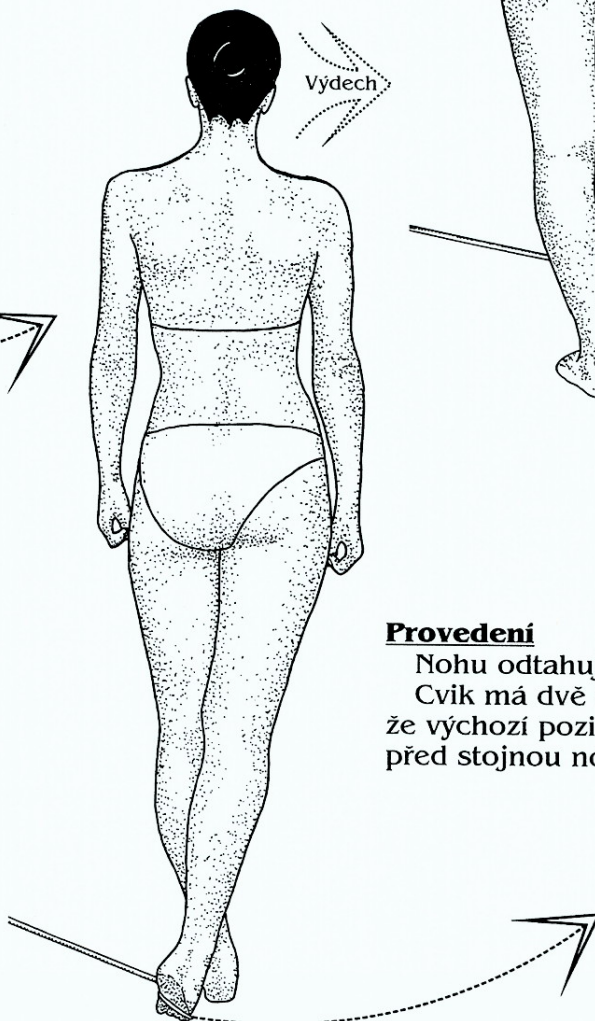
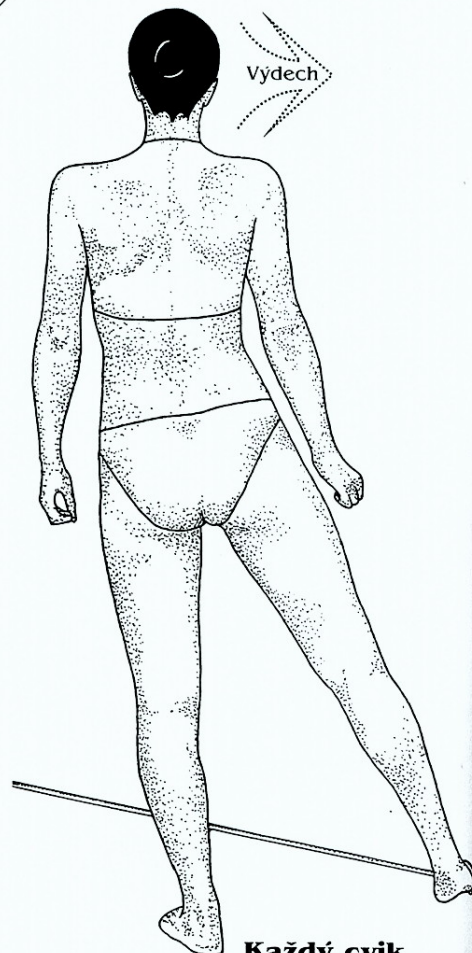
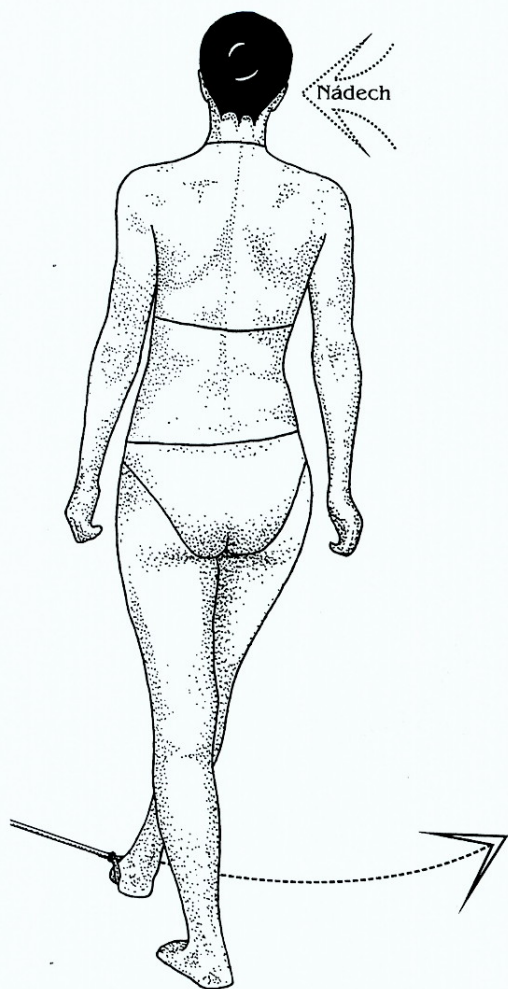
### **Provedení**

Ohýbáme dolní končetinu  
pouze v kolenním kloubu.  
Stehno zůstává v přednožení.

## Cvik 12. Provedení

## Kapitola 4. Asymetrické cviky dolní končetinou Základní program

www.smsystem.cz



### **Výchozí poloha**

Stoj opačným bokem  
k úchytu el. lana  
než je cvičící noha.

**Každý cvik**  
při cvičení SMS  
**zahajujeme**  
**zpevněním hýždí**  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!

### **Provedení**

Nohu odtahujeme od těla do unožení.  
Cvik má dvě variace. Liší se tím,  
že výchozí pozice cvičící nohy je  
před stojnou nohou nebo za ní.

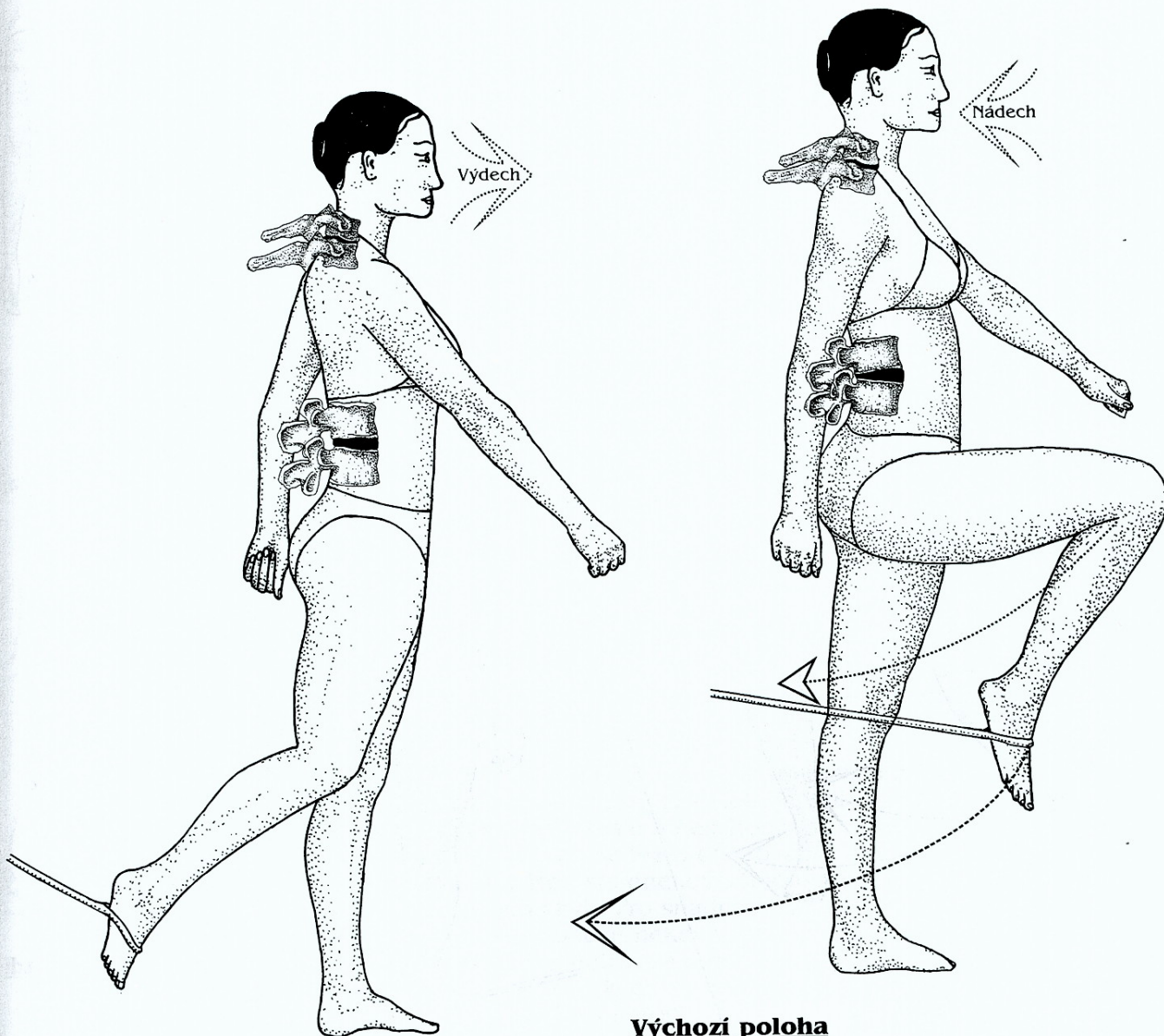


## Cvik 13. Provedení

## Kapitola 4. Asymetrické cviky dolní končetinou Základní program



www.smsystem.cz



### **Provedení**

Pánev podsazujeme, hýždi stojné nohy zpevníme. Bederní lordózu vyrovnáme. Cvičící noha se pohybuje do zanožení.

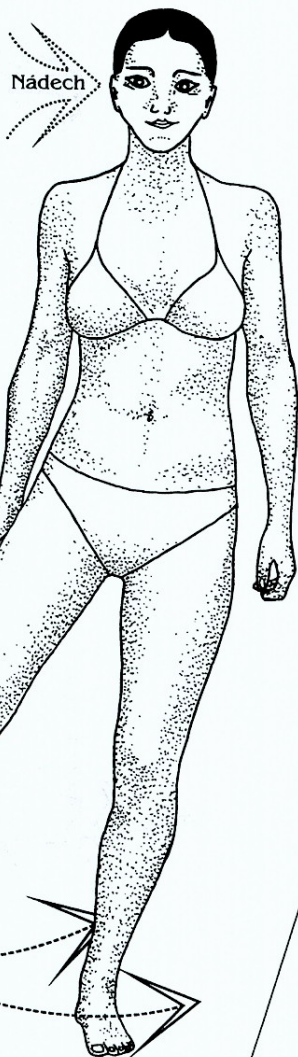
### **Výchozí poloha**

Stoj zády k úchytu elastického lana. Stojná noha je propnuta v kolenním kloubu. Cvičící dolní končetina je v přednožení s pokrčeným kolenem. Běrec je pasivní. Protilehlá paže směřuje ke kolenu.

**Cvik 14.**  
Provedení

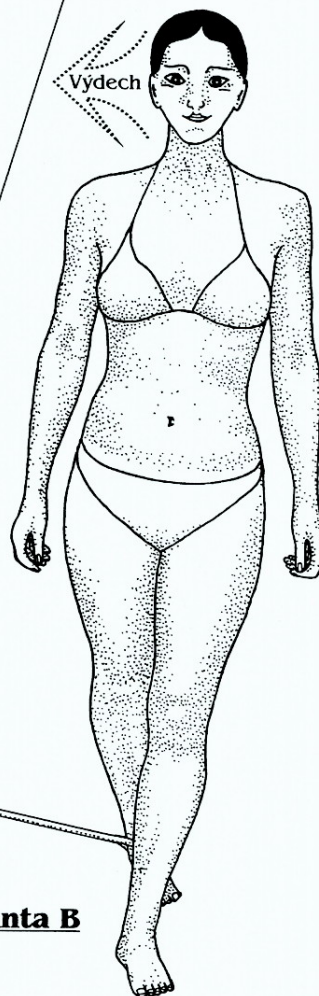
**Kapitola 4.**  
Asymetrické cviky  
dolní končetinou  
Základní program

www.smsystem.cz

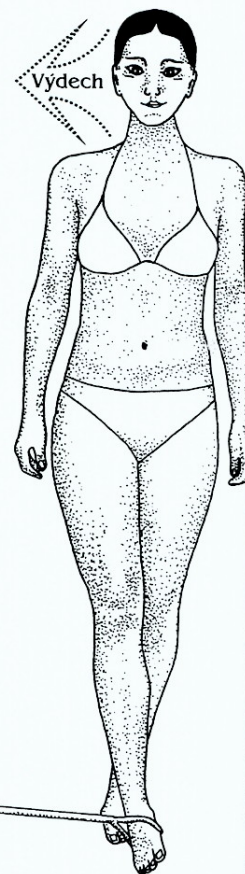


**Výchozí poloha**

Stoj souhlasným bokem  
k úchytu el. lana.  
Cvičící noha je v unožení.



**Varianta B**



**Varianta A**

**Každý cvik**  
při cvičení SMS  
**zahajujeme**  
**zpevněním hýždí**  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!

**Provedení**

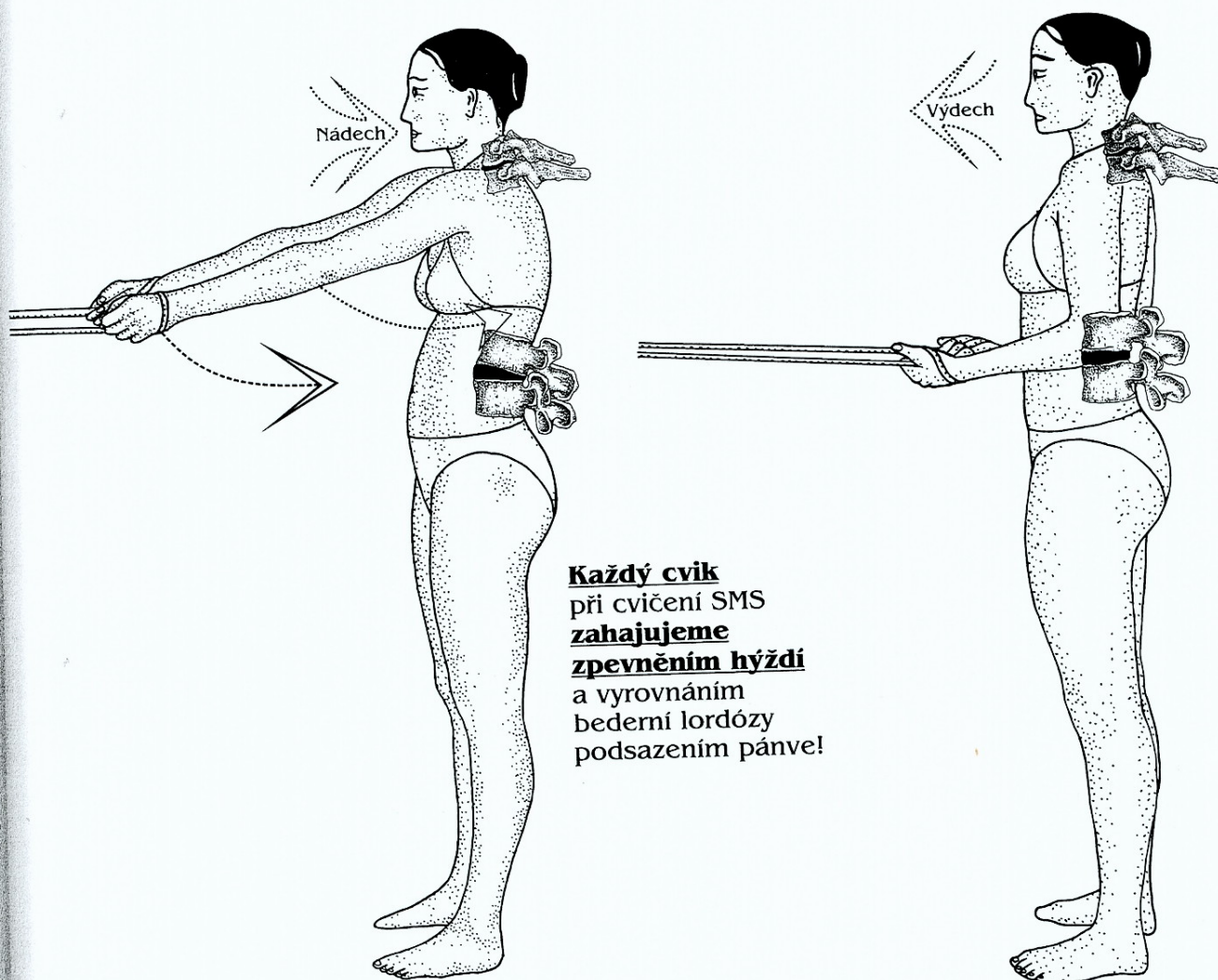
Z unožení přitahujeme  
napjatou nohu před stojnou  
nohu do překřížení.

Druhá varianta je  
přitahování nohy za stojnou  
nohu.

## **Cvik 20.** Provedení

## Kapitola 5. Symetrické cviky horními končetinami Základní program

www.smsystem.cz



**Každý cvik**  
při cvičení SMS  
**zahajujeme**  
**zpevněním hýždí**  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!

### **Výchozí poloha**

Uvolněný stoj čelem k úchytu el. lana.  
Obě paže jsou v předpažení pasivně  
tažené vpřed elasticku silou lana.  
Dlaně jsou směrem dolů.  
Uvolnění je též v oblasti lopatek.  
Relaxovaný stoj je vertikálně stabilizován.

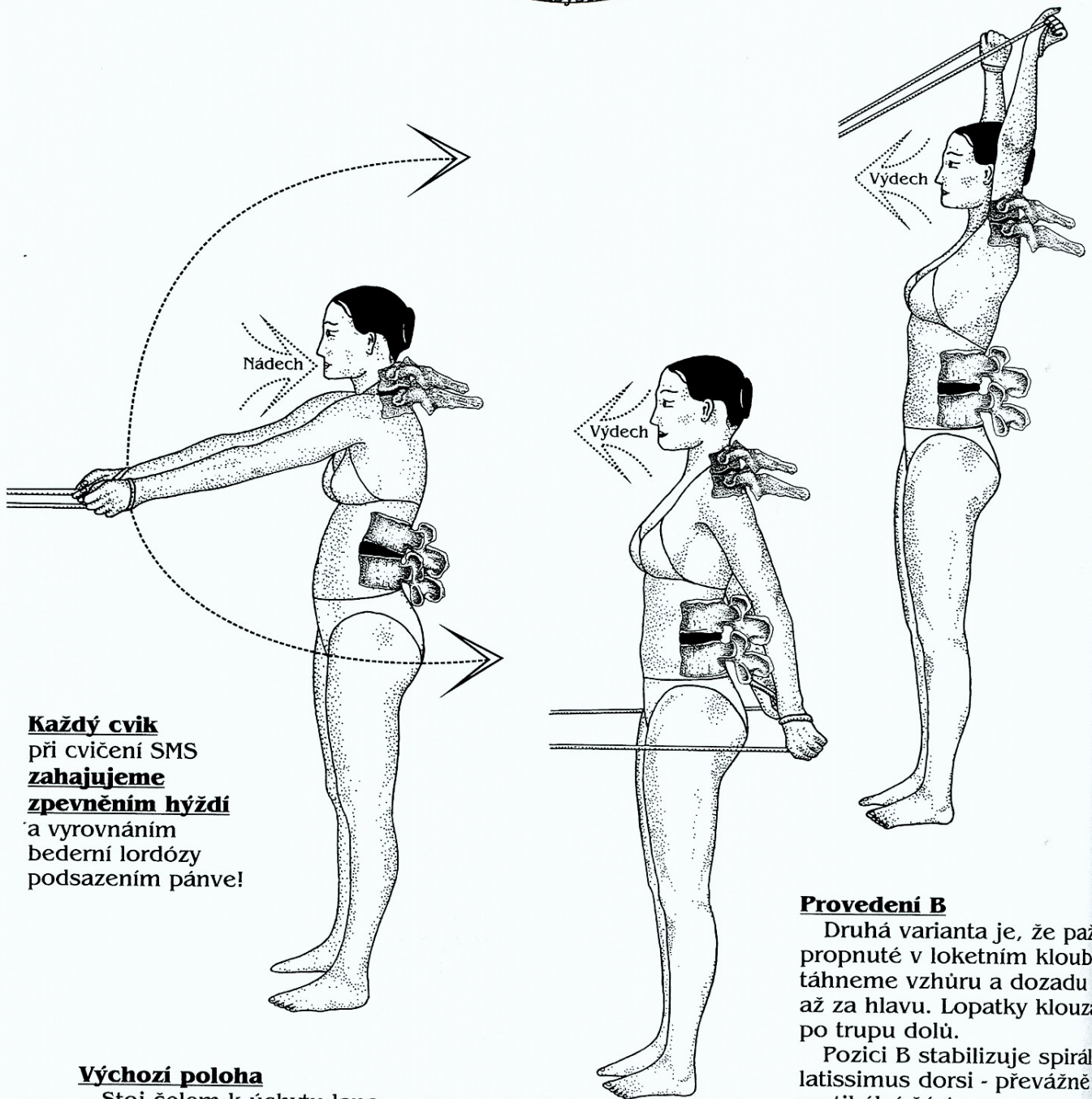
### **Provedení**

Postupně zaujímáme vyrovnaný stoj  
a zpevňujeme trup od pánve nahoru  
až k záhlaví.  
Lokty táhneme dozadu po horizontále  
s relaxovaným předloktím.  
Předloktí rotují podél podélné osy tak,  
že nakonci pohybu dlaň směřuje vzhůru.  
Lopatky se přibližují k páteři  
a mírně klesají dolů.  
Aktivní fázi cviku stabilizuje spirála  
latissimus dorsi. Ke konci dotažení lopatek  
se mírně zapojí i spirála serratus anterior.

**Cvik 21.**  
Provedení

**Kapitola 5.**  
**Symetrické cviky**  
**horními končetinami**  
**Základní program**

www.smsystem.cz



**Každý cvik**  
při cvičení SMS  
**zahajujeme**  
**zpevněním hýždí**  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!

**Výchozí poloha**

Stoj čelem k úchytu lana.  
Paže jsou volně taženy  
elastickou silou lana do  
předpažení.

Výchozí pozici stabilizuje  
vertikální stabilizace.

**Provedení A**

Paže propnuté v loketním kloubu  
táhneme dolů a dozadu až minou  
trup asi o 15 cm.

Pozici A stabilizuje spirála  
latissimus dorsi - převážně horizontální  
část.

**Provedení B**

Druhá varianta je, že paže  
propnuté v loketním kloubu  
táhneme vzhůru a dozadu  
až za hlavu. Lopatky klouzají  
po trupu dolů.

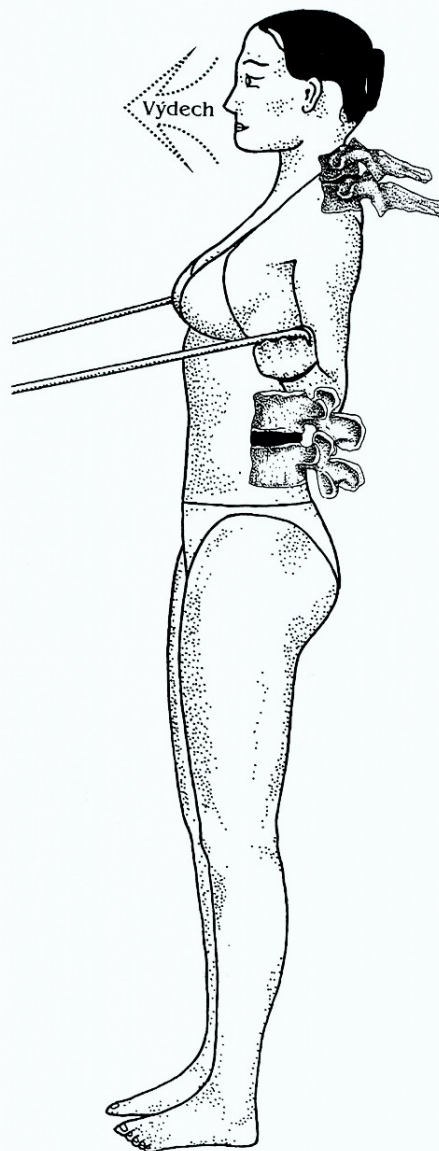
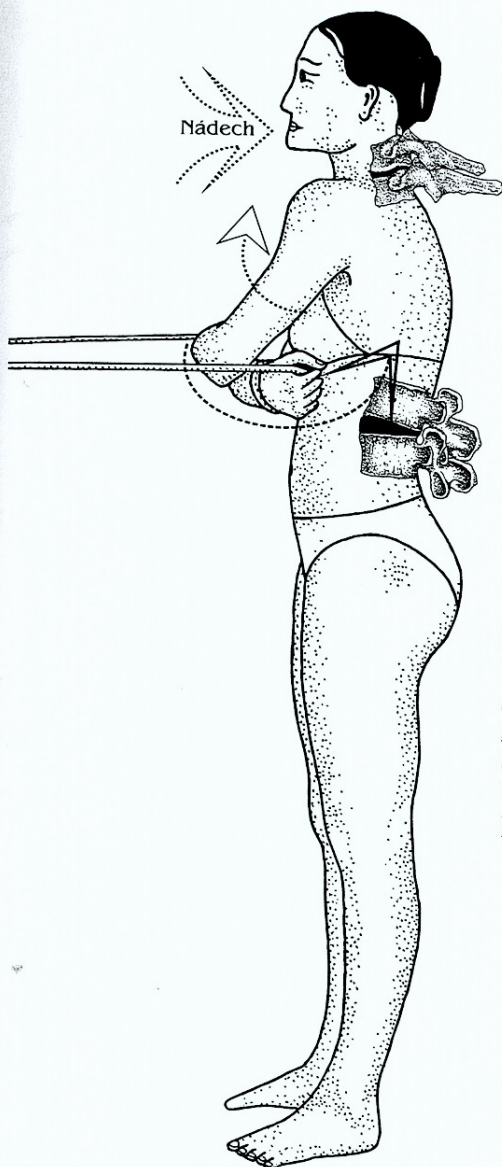
Pozici B stabilizuje spirála  
latissimus dorsi - převážně  
vertikální část.

## Cvik 22. Provedení

## Kapitola 5. Symetrické cviky horními končetinami Základní program



www.smsystem.cz



**Každý cvik**  
při cvičení SMS  
**zahajujeme**  
**zpevněním hýždí**  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!

### **Výchozí poloha**

Uvolněný stoj čelem k úchytu el. lana.  
Paže jsou zkřížené před tělem.  
Hrudník je jakoby schoulen do klubička.  
Výchozí poloha je stabilizována vertikálně.  
Zároveň však pracuje mírně spirála pectoralis  
major.

### **Provedení**

Předloktí rotujeme zevně  
v horizontále s osou v pažní kosti.  
Dlaně se otáčejí vzhůru.  
Lopatky jdou k sobě a mírně dolů.  
Hrudník se vpředu otevírá  
a zvedá se dolní část hrudní kosti.  
Lokty zůstávají u těla, jdou  
dozadu a k sobě.

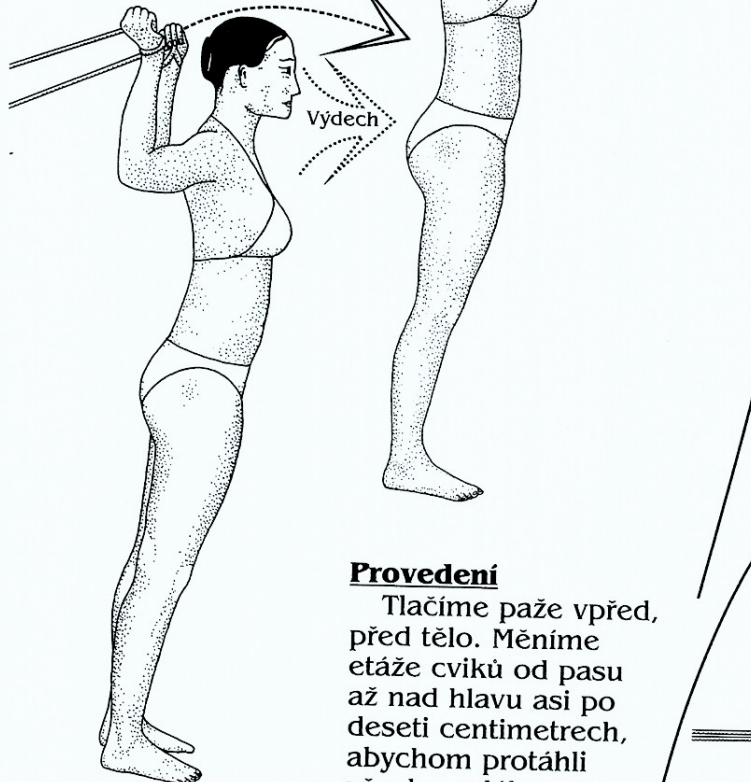
Konečná pozice je stabilizována  
spirálou latissimus dorsi.

## Cvik 23. Provedení

## Kapitola 5. Symetrické cviky horními končetinami Základní program

www.smsystem.cz

**Každý cvik**  
při cvičení SMS  
**zahajujeme**  
**zpevněním hýždí**  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!

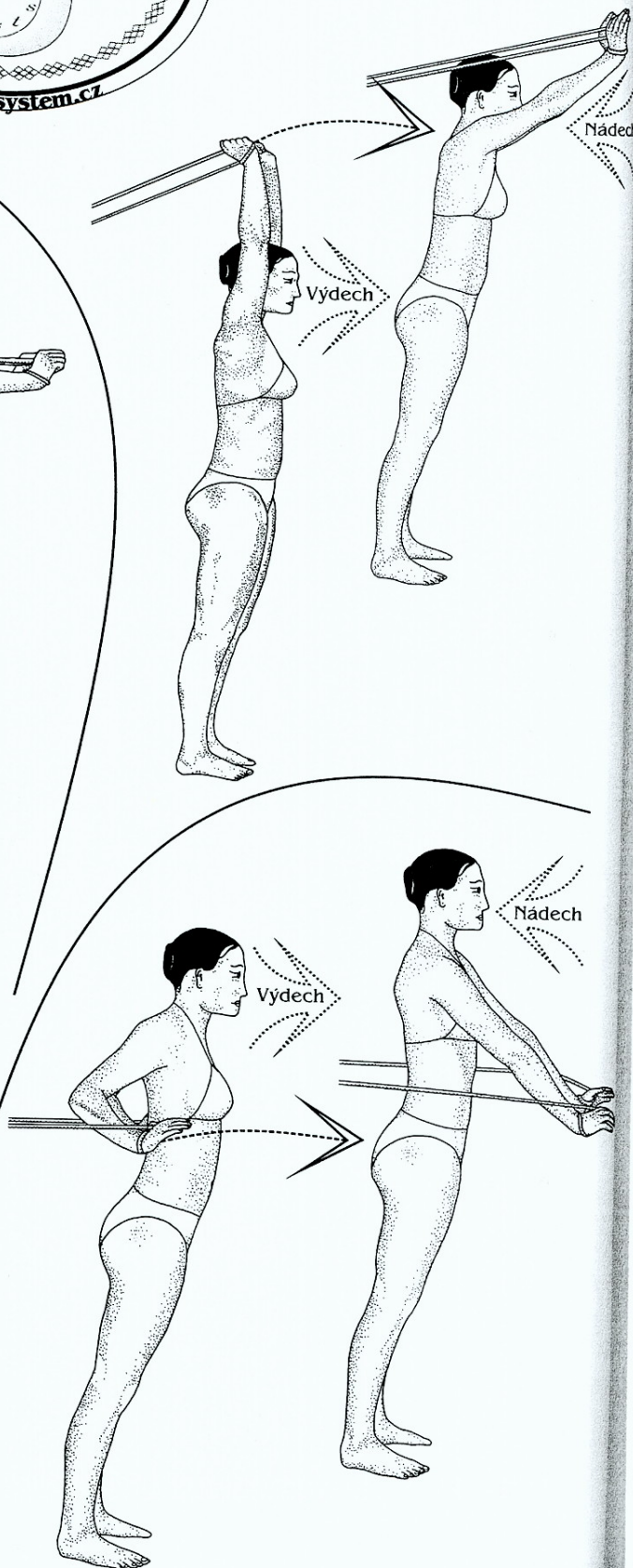


### **Provedení**

Tlačíme paže vpřed,  
před tělo. Měníme  
etáže cviků od pasu  
až nad hlavu asi po  
deseti centimetrech,  
abychom protáhli  
všechna vlákna  
prsňích svalů.

### **Výchozí poloha**

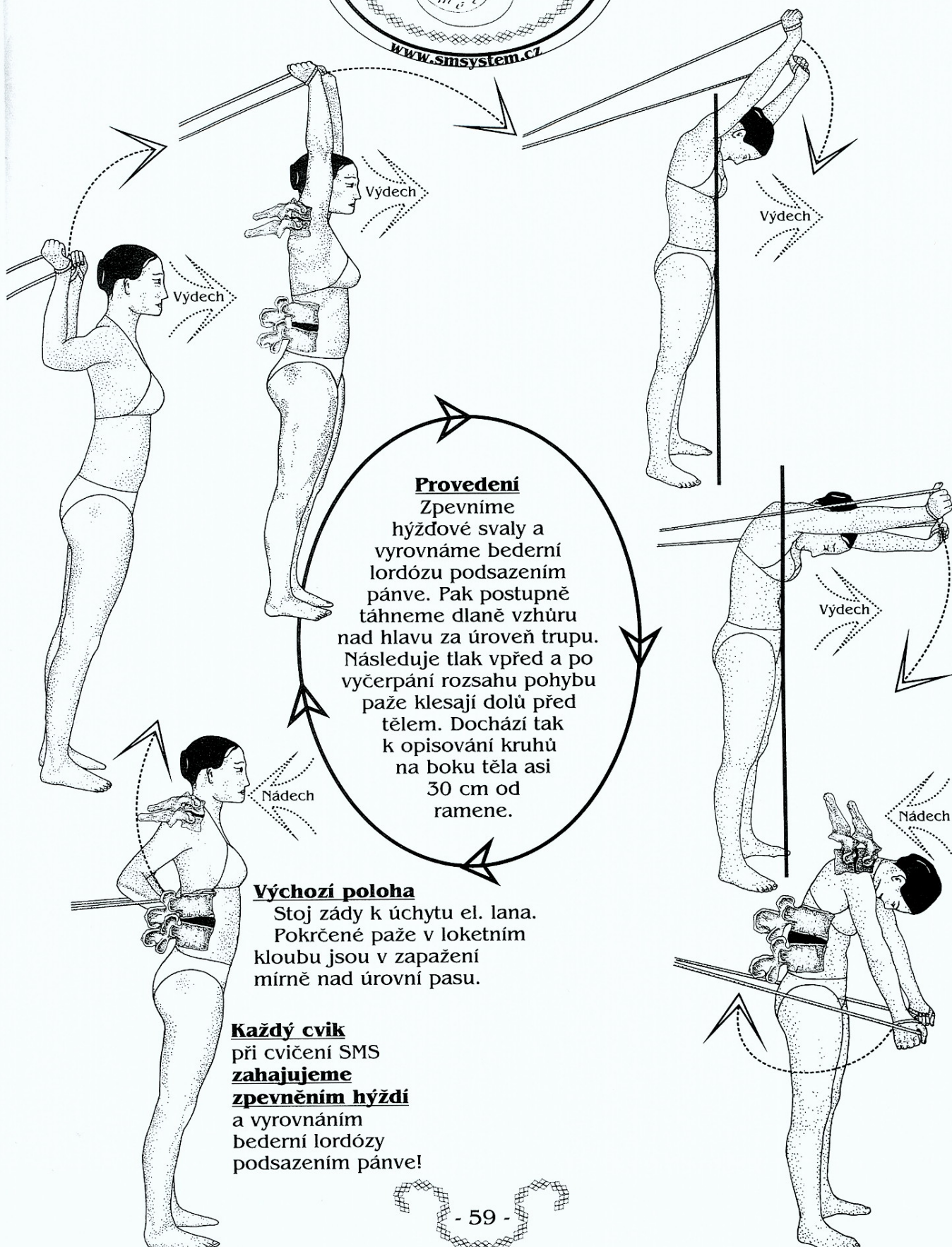
Stoj zády k úchytu el. lana.  
Paže jsou v úrovni ramen  
pokrčené v loketním kloubu.  
Elastická síla lana táhne paže  
za úroveň hrudníku.



## Cvik 24. Provedení

## Kapitola 5. Symetrické cviky horními končetinami Základní program

www.smsystem.cz



### Provedení

Zpevníme hýžďové svaly a vyrovnáme bederní lordózu podsazením pánve. Pak postupně táhneme dlaně vzhůru nad hlavu za úroveň trupu. Následuje tlak vpřed a po vyčerpání rozsahu pohybu paže klesají dolů před tělem. Dochází tak k opisování kruhů na boku těla asi 30 cm od ramene.

### Výchozí poloha

Stoj zády k úchytu el. lana.  
Pokrčené paže v loketním kloubu jsou v zapažení mírně nad úrovní pasu.

### Každý cvik

při cvičení SMS  
**zahajujeme**  
**zpevněním hýždí**  
a vyrovnáním  
bederní lordózy  
podsazením pánve!