

Příloha č.3: CVIČENÍ NA ŽIDLI PRO JEDNOTLIVÉ SVALOVÉ SKUPINY:

Horní část těla

1. Hrudník

1. Tlak dlaněmi proti sobě (modifikovaný „bench press“)

- Sedni si rovně, dej dlaně před hrudník, jako při modlitbě.
- Tlač je silně k sobě po dobu 5–10 sekund, pak povol.
- 8–10x

2. Stlačování polštáře (nějakého předmětu) mezi pažemi

- Umísti měkký polštář mezi předloktí a lokty (ve výšce hrudníku).
- Mačkej 5–10 sekund, pak uvolni.
- 10x

2. Záda

1. Zatáhnutí loktů dozadu („veslování“)

- Sed rovně, ruce natažené před sebou.
- Stahuj lokty dozadu, jako bys vesloval – lopatky k sobě a vrať zpět.
- 10–12x

2. Zdvih ramen k uším a pomalé spuštění (trapézy)

- Zvedni ramena k uším a pomalu je spouštěj dolů.
- 10x

3. Ramena

1. Předpažování s lahvemi vody

- Drž malou PET láhev v každé ruce.
- Zvedej ruce před sebe do výšky ramen, pak dolů.
- 8–10x

2. Ramenní kroužky

- Ruce podél těla, kruž malými kroužky vpřed i vzad.
- 10 kruhů na každou stranu.

4. Paže

1. „Bicepsový zdvih“ s lahví

- Lokty u těla, ohýbej ruce v lokti (s PET lahví) a pomalu dolů
- 10–12x

2. Záklony rukou za hlavou (triceps)

- Drž jednu lahev oběma rukama nad hlavou, ohni v loktech za hlavu a zpět nahoru.
- 8–10x

STŘED TĚLA (CORE)

5. Břicho

1. Zvedání kolen (pochod na židli) – posílení spodního břicha i flexibility

- Sed rovně a střídavě zvedej kolena nahoru.
- 20x (10 každá noha)

2. Předklon a návrat

- Ruce na stehnech, pomalu se předkloň (nepředbíhej kolena), pak se vrať zpět.
- 8–10x

6. Dolní záda

1. Mírné záklony (vzpřimovače páteře)

- Sed rovně, ruce v bok, lehce se zakloň, drž pár sekund, zpět.
- 8–10x

2. Protážení do stran

- Ruce nad hlavou, úklony do stran.
- 5x na každou stranu.

DOLNÍ KONČETINY

7. Stehna

1. Zvedání nohy do výšky (noha natažená)

- Jedna noha na zemi, druhou zvedni nataženou vpřed.
- Drž 2–3 sekundy, dolů.
- 8x každou.

2. Mini dřepy se židlí

- Postav se, drž se židle a udělej částečný dřep – jen pár cm.
- 8x

8. Hýždě

1. Stisknutí hýždí v sedě

- Sed rovně a aktivně stahuj hýždě, drž 5 sekund a uvolni.
- Opakuj 10x

2. Nadzvednutí hýždí (most na židli)

- Pokud máš stabilní židli bez koleček: posuň se vpřed, zvedni hýždě pár cm nad sedák a drž 5 sekund.
- Opakuj 5–8x.

9. Lýtka

1. Zdvihy na špičky v sedě

- Zvedej paty co nejvýš, drž, spust.
- 15x

2. Kroužení kotníkem

- Nadzvedni jednu nohu a dělej kroužky chodidlem.
- 10x každým směrem, každá noha.

Příloha č. 4: BALANČNÍ (ROVNOVÁŽNÁ) CVIČENÍ

BEZ POMŮCEK:

Stání na jedné noze

- Postavte se za židli a držte se opěradla.
- Zvedněte jednu nohu na 10–15 vteřin, pak vystřídejte.
- Opakujte 3x na každou nohu.

Chůze po přímce (tzv. "tightrope walk")

- Jděte rovně, patu dejte před špičku druhé nohy.
- Pomalu, s rovnými zády a roztaženýma rukama pro rovnováhu.
- 10 kroků vpřed, otočit a zpět.

Přenášení váhy z jedné nohy na druhou

- Stůjte s nohama mírně od sebe.
- Pomalu přenášejte váhu z jedné nohy na druhou.
- Zkuste zvednout patu nohy bez zátěže.
- Opakujte 10x na každou stranu.

Postoj s nohama za sebou (tandemový postoj)

- Jednu nohu dejte přímo před druhou (jako byste stáli na provázku).
- Udržujte rovnováhu 10–30 sekund, poté vystřídejte.
- Můžete pokročit k „tandemové chůzi“ – krok za krokem v tomto postavení.

Kruhy jednou nohou

- Stůjte na jedné noze a druhou kreslete malé kruhy ve vzduchu.
- Pomalu a kontrolovaně, pak vystřídejte.
- Můžete začít s oporou a časem zkusit bez ní.

Výpony na špičky bez opory

- Postavte se vzpřímeně, nohy na šířku boků, ruce v bok nebo do stran pro stabilitu.
- Pomalu se zvedněte na špičky co nejvýš, chvíli vydržte a pomalu spustěte paty zpět.
- Opakujte 10–15x.
- Varianta pro pokročilé: výpony na jedné noze.

Výpady:

Výpady vpřed

- Postavte se rovně, udělejte krok vpřed jednou nohou.
- Pokrčte obě kolena tak, aby zadní koleno mířilo k zemi (do mírného podřepu, ne až dolů).
- Dbejte na to, aby přední koleno zůstalo nad kotníkem.
- Zpět do výchozí pozice a opakujte na druhou nohu.
- 5–10x na každou nohu.

Výpady do strany (laterální výpady)

- Ze stoje udělejte široký krok do strany, pokrčte jednu nohu a druhou nechte nataženou.
- Hýždě táhněte dozadu jako při dřepu.
- Držte rovná záda, váha na patách.
- Zpět a opakujte na druhou stranu.
- 8–10x každá strana.

Výpady vzad

- Ze stoje udělejte krok dozadu jednou nohou, pokrčte přední koleno.
- Zadní noha je na špičce, váha zůstává hlavně na přední noze.
- Trup držte rovně.
- Zpět do stoje a vystřídejte nohy.
- 5–10x na každou nohu.

NA BOSU

Stoj na BOSU (dvojnožný)

- Postavte se oběma nohama na střed BOSU (kopulí nahoru), nohy na šířku boků.
- Držte rovnováhu 10–30 sekund.
- Opakujte 3x.

Stání na jedné noze

- Postavte se na BOSU jednou nohou, druhou mírně zvedněte.
- Snažte se udržet rovnováhu 10–15 sekund.
- Poté vystřídejte nohy.
- Pro větší stabilitu lze stát blízko stěny nebo židle.

Přenášení váhy ze strany na stranu

- Postavte se oběma nohama na BOSU.
- Pomalu přenášejte váhu z jedné nohy na druhou, bez zvedání nohou.
- Dýchejte klidně, trup vzpřímený.
- Opakujte 10–15 přenesení váhy.

Dřep s oporou

- Stoj na BOSU, ruce na židli/podle potřeby.
- Pomalu provádějte malý dřep (kolena ne přes špičky).
- Návrat zpět do stoje.
- Opakujte 8–10x.
- Posiluje stehna, zlepšuje stabilitu v kolenou.

Mini výpady na BOSU

- Postavte jednu nohu doprostřed BOSU, druhá zůstává vzadu na zemi.
- Mírně pokrčte přední nohu (na BOSU) – jen do pohodlného rozsahu.
- Zpět do stoje, opakujte 5–8x na každou stranu.
- Velmi opatrně, vhodné jen pro mírně pokročilé seniorky.

Sezení na BOSU (kopulí nahoru)

- Posadte se na BOSU jako na míč, nohy na zemi, ruce na stehnech.
- Pokuste se držet rovnováhu 20–30 sekund.
- Možno lehce zvedat paty/střídat přenos váhy pro zvýšení náročnosti.

S MALÝMI OVERBALLY

INDIVIDUÁLNÍ

Stání na overballu (s jednou nohou)

- Položte overball na zem a postavte na něj přední část chodidla jedné nohy, druhá noha zůstává na zemi.
- Přenášejte mírně váhu směrem na míč a zpět.
- Opakujte 5x na každou nohu.
- Pomáhá zlepšit kontrolu kotníků a rovnováhu při nestabilní oporové ploše.

Stání s overballem mezi kolena

- Postavte se rovně, dejte si overball mezi kolena a jemně jej stiskněte.
- Zkuste stát vzpřímeně a pomalu zvednout paty (výpony na špičky).
- Vydržet v pozici pár sekund, poté dolů.
- Učí tělo držet střed těla a koordinovat více pohybových segmentů.

Přenášení váhy s overballem nad hlavou

- Postavte se vzpřímeně, držte overball oběma rukama nad hlavou.
- Pomalu přenášejte váhu z jedné nohy na druhou, trup zůstává rovný.
- Overball nad hlavou posune těžiště, čímž se zvyšuje nárok na rovnováhu.

SKUPINOVÉ

Předávání míčku v kruhu ve stoji

- Účastnice stojí v kruhu (nebo polokruhu), každá pevně na svém místě.
- Předávají si overball z ruky do ruky v jednom směru, později i opačně.
- Varianta: při předání míčku lehce přenést váhu ze strany na stranu nebo stát na jedné noze.

Hod a chytání vestoje s výdrží

- Dvojice stojí naproti sobě, každá drží rovnováhu (např. na jedné noze, nebo s mírně pokrčenými kolena).
- Hází si jemně overball a snaží se udržet stabilní postoj.
- Po každém hodů lze přidat např. zvednutí kolena či výdrž na špičkách.

Chůze v kruhu s předáváním míčku

- Skupina chodí v kruhu, jeden overball se předává z ruky do ruky.
- Varianta: zastavit na signál a stát „jako socha“ (statická rovnováha).
- Možné přidat i druhý míček do opačného směru.

S VELKÝMI OVERBALLY

Sezení na míči s výdrží

- Sed na míči, nohy na šířku boků, ruce na stehnech.
- Úkolem je pouze držet rovnováhu, bez opory rukou.
- Výdrž 20–60 sekund.
- Posiluje střed těla a aktivuje držení páteře.

Zvedání nohou v sedu na míči

- Sed na míči, trup vzpřímený.
- Pomalu zvednout jednu nohu nad zem (5–10 cm), vydržet 3–5 sekund.
- Vystřídat strany.
- Zaměřené na rovnováhu a koordinaci pohybu pánve.

Houpání pánve v sedu (předozadně / do stran)

- Sed na míči, ruce na stehnech.
- Jemně přenášet váhu pánví dopředu-dozadu, poté i do stran.
- Pohyb vychází z pánve, trup rovný.
- Uvolňuje a zároveň aktivuje stabilizační svaly.

Kroužení pánví na míči

- V sedu prováděj pomalé kruhy pánví jako na "neviditelné kružnici".
- Nejprve v jednom směru, pak opačně.
- Posiluje střed těla, rovnováhu a zlepšuje vnímání vlastního těla (propriocepci).

Přenášení váhy v sedu – ruce nad hlavou

- Sed na míči, paže zvednout nad hlavu.
- Jemně přenášet váhu na jednu půlku hýždě, poté zpět a na druhou stranu.
- Ztížená rovnováha díky zvýšenému těžišti.

Stání s míčem pod rukama (opora)

- Míč před tělem, ruce opřené o míč, nohy mírně rozkročené.
- Přenášej váhu vpřed a vzad – míč se mírně pohybuje.
- Bezpečný způsob, jak zapojit rovnováhu i bez sezení.

Tlačení míče proti zdi vestoje

- Míč mezi zády a stěnou, účastnice se opírá a mírně pohupuje nahoru a dolů (jako mini dřepy).
- Rovnovážné cvičení s oporou, vhodné i pro méně jisté seniorky.

S BALANČNÍMI ČOČKAMI

Stání jednou nohou na čočce s oporou

- Jedna noha je umístěna na čočku, druhá zůstává na zemi.
- Váha je přenášena jemně tam a zpět.
- Oporou je zajištěna stabilita.
- Cvikem je aktivována stabilita v kotníku a kontrola rovnováhy.

Přenášení váhy z nohy na nohu

- Noha je umístěna na čožku a váha je střídavě přenášena.
- Oporou (např. o židli) je zajišřena bezpečnost během pohybu.
- Dochází k trénování přirozeného přenášení váhy jako při chůzi.

Stání na jedné noze na čožce

- Noha je umístěna doprostřed čožky, druhá je lehce zvednuta.
- Rovnováha je udržována po dobu několika vteřin.
- Oporou je možné se přidržet.
- Statická rovnováha je tímto způsobem posilována.

Krok na čožku a zpět

- Jedna noha je pokládána na čožku a poté zpět na zem.
- Cvik je prováděn střídavě na obě nohy.
- Pomalým krokem je simulováno stoupání na vyvýšený terén.
- Zajišřeno je zlepšení jistoty při chůzi a výstupech.



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Bc. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 7. 5. 2025 byl projekt bakalářské práce

Autor (hlavní řešitel): **Bc. Jana Svobodová**

s názvem: **Návrh cvičení pro seniorky umožňující realizaci jejich pohybových a habituálních aktivit s využitím zážitkové pedagogiky**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **95 / 2025**
dne: **10. 6. 2025**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně