



www.fitkouc.com

Silový kompenzační trénink pro florbalisty do posilovny

- **Kompenzace disbalancí:** Tento plán pomůže hráčům zlepšit jejich svalové disbalance a přispívá ke správnému držení těla a může pomoci od bolesti (například bolesti zad)
- **Zlepšení fyzické výkonnosti:** Silový trénink pomáhá budovat sílu, vytrvalost a rychlost
- **Prevence zranění:** Silový trénink může pomoci posílit svaly a klouby, což může snížit riziko zranění a zároveň urychlit proces hojení zranění.
- **Zlepšení výkonnosti při hře:** Silový trénink pomáhá hráčům zlepšit svou schopnost střelby
- **Zvýšení svalové hmoty:** Silový trénink může pomoci hráčům získat svalovou hmotu, což může zlepšit jejich fyzickou sílu a odolnost na hřišti.

Poznámka:

Tento tréninkový plán byl navržen speciálně pro potřeby hráčů, kteří mají možnost cvičit v posilovně a hledají ideální kombinaci výše uvedených bodů



Trénink A



Trénink je rozdělen do dvou fullbody částí. To znamená, že trénink A procvičíme například v pondělí a trénink B ve středu. Nezapomínejme, že tělo potřebuje regeneraci, proto je ideální, si dát mezi tréninky alespoň 48 hodin pauzu. Tréninkový plán se dá cvičit 4-8 týdnů.



U každého cviku je tato červená ikonka. Pokud máte tréninkový plán v telefonu či na notebooku, můžete si po rozkliknutí přehrát video ukázkou každého cviku.



ROZCVIČENÍ



celé tělo, abychom předešli zranění

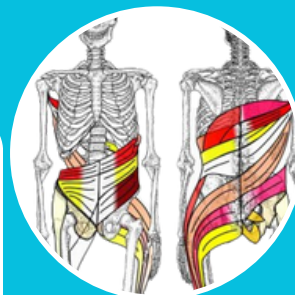
Rozcvičení obsahuje prokroužení kloubů a dynamické natahování svalů a vazů, abychom je připravili na práci. (klikni na červené tlačítko pro přehrání videa z rozcvičky)



1) ROTACE TRUPU



3 série s minimálně 10 opakování v sérii



Cvik na rotaci hrudníku, která nám pomůže při síle a technice střelby z otočky nebo jako prevence bolesti zad

Klekneme si na koleno levé nohy, do pravé ruky uchopíme jednoručku tak, abychom měli pokrčený loket lehce pod úrovní ramene. Poté provádíme rotaci trupu směrem k pokrčené ruce a zpět, kdy zvedneme ruku nad hlavu, u toho se nakloníme na stranu a podíváme se za rukou. U tohoto cviků se zapojí i svalové spirály

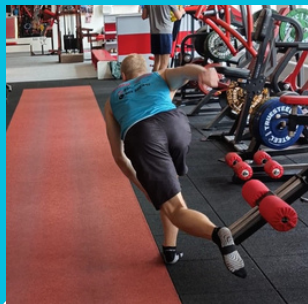
Chyby: Při pohybu směrem vzhůru provádíme zdvih jednoručky pouze paží nebo příliš velká váha



Pauza:
1 minuta



Trénink A



2) PŘESKOKY NA JEDNÉ NOZE

3-4 série x 8-12 skoků



Cvik na zlepšení rychlosti, zrychlení, absorpci + produkci energie a sílu vazů v kotníku, koleni a celkové koordinaci těla

Postavte se rovně s nohama u sebe, mírně pokrčte kolena. Přesuňte váhu na jednu nohu a proveďte svihem skok na jednu stranu s tím, že se snažíte dopadnout pouze na tu druhou lehce pokrčenou končetinu a udržet při dopadu rovnováhu. Střídejte skoky doprava a doleva z jedné nohy na druhou. Ze začátku provádějte skoky pomaleji, pokud budete zvládat stabilitu při dopadu, můžete zrychlit

Chyby: propnuté nohy při skoku nebo dopadu, dopadání na obě nohy zároveň, velmi krátké skoky



Pauza:
1 minuta



3) LEGPRESS JEDNOU NOHOU

2-3 série x 6-12 opakování



Legpress jednou nohou zařazujeme proto, abychom měli maximální sílu v jedné končetině, protože při většině sportů nestojíme pevně na obou nohách. Což nám pomůže zlepšit i stabilitu, koordinaci a můžeme být silnější v osobních soubojích
Provedení:

1. Posadíme se na lavičku, umístíme chodidlo na platformu téměř do středu.
2. S nádechem spouštíme nohu dolů a s výdechem vytlačujeme nahoru, do téměř propnutého kolene. Uděláme 8 až 12 opakování nejdříve slabší nohou a poté můžeme končetiny vyměnit.

Chyby: Propínání kolen, zvedání pat od platformy, koleno nebo kotník se propadá směrem dovnitř



Pauza:
1 minuta



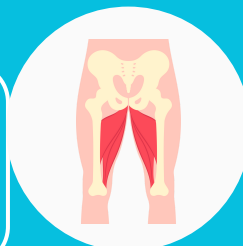
Trénink A



4) COPENHAGEN PLANK



2 série 20 sec každá noha



Cvik, který se zaměřuje na posílení svalů v oblasti kyčlí, stehů a středu těla, zejména adduktorů (svalů vnitřní strany stehů) a stabilizátorů pánve, jako prevence zranění. Florbalisti mají oblast kyčle často velice ztuhlou, a proto jí musíme pravidelně cvičit

Lehneme si na bok, přičemž jedna noha bude nahoře na lavičce či židli a druhá bude natažená pod lavičkou. Zpevníme střed těla nádechem do břicha a zvedneme spodní nohu od země. Držíme tělo v rovině, jsme napřimení, hlavu máme v prodloužení páteře. Držte, co nejdéle to půjde (minimálně 20 vteřin), poté vyměňte nohy a ideálně se snažte držet stejnou časovou délku. Pro ztížení cviku můžeme položit na lavičku pouze kotník, to ovšem nedoporučuji, pokud máte problémy s bolestmi kolene.

Chyby: hýždě jsou příliš vysoko nebo příliš nízko. Nedržíme pevný střed těla při dýchání



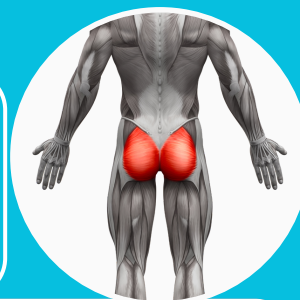
Pauza:
1 minuta



5) ROZNOŽOVÁNÍ NA STROJI



2 série x 8-12 opakování



Skvělý cvik na zacílení na malý a střední sval hýžděový - posílení oblasti kyčle

Posadíme se, vložíme nohy mezi kolenní opěrky. S výdechem odtlačujeme kolena od sebe a s nádechem se vracíme zpět, ale ne úplně, abychom nepoložili závaží. Sval musí být neustále pod napětím. Můžeme se i předklonit, abychom sval lépe procítili

Chyby: pokládání závaží, malý rozsah pohybu



Pauza:
1 minuta



Trénink A



5) ZÁDA - PŘÍTAHY V SEDĚ



3-4 série 8-12 opakování



Skvělý cvik jako kompenzační cvičení, rozhýbání ztuhlých lopatek (častý problém hráčů) a návratu našeho přirozeného postoje. Slouží jako prevence bolesti zad a šíje

posadíme se, zpevníme střed těla, uchopíme držadla připevněná ke spodní kadce či stroji, paže jsou natažené dopředu. S výdechem přitáhneme držadla k tělu, držadlo se snažíme dát co nejvíce ke stehnům, držíme zpevněný střed těla a záda rovně. S nádechem se pomalu vracíme do původní pozice, vypouštíme i lopatky do maximálního protažení

Chyby: předklon, kulacení zad, záklon, kulacení ramen, krčení ramen

Tip: můžeme zvolit různé druhy úchopů, ideálně tak, aby naše palce směřovali vzhůru



Pauza:
1 minuta



6) PRSA - BENCHPRESS



3 série x 6+ opakování



Cvik pro sílu našeho hrudníku, na zlepšení rychlosti střel a přihrávek

v leže na rovné lavici uchopíme činku nadhmatem na širší ramen (širší úchop není zdravý pro naše ramena), usadíme ramena na lavici, stáhneme lopatky k sobě. Osu se snažíme držet tak, že se jí pomyslně pokoušíme zlomit, klouby směřují vzhůru, zápěstí není propadlé. Se zpevněným středem těla spouštíme s nádechem pomalu činku dolů, až se dotkneme střední části hrudníku (přibližně oblast bradavek) s výdechem explozivně odtlačíme činku nahoru skoro do propnutí loktů.



Pauza:
1-2 minuty

chyby: moc široký nebo moc úzký úchop, nezpevněný střed těla, předsazená ramena mostování



7) BICEPS - KLADIVOVÝ ZDVIH



2-3 série 8-12 opakování



Doplňkový cvik na biceps

1. Stoupneme si nebo si sedneme a spustíme ruce podél těla, palce směřují vzhůru
2. S výdechem provádíme ohyb v lokti až téměř k ramenům
3. S nádechem klesáme dolů až do téměř propnutých loktů

Chyby: krčení ramen, palce nesměřují vzhůru, lokty při pohybu cestují dopředu a dozadu



Pauza:
1 minuta



Trénink A



8) TRICEPS - TLAK JEDNORUČKOU ZA HLAVOU

2-3 série 8-12 opakování



1. zpevníme střed těla, uchopíme činku, dáme si jí za hlavu tak, aby visela dolů a lokty máme přibližně vedle hlavy
2. s nádechem pouštíme činku za hlavou svisle dolů
3. s výdechem odtlačujeme činku směrem vzhůru až do propnutí loktů

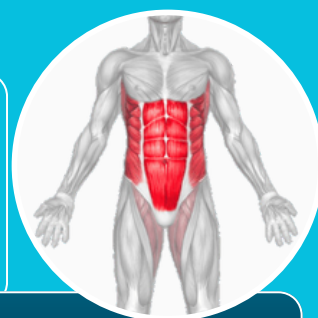
Pauza:
1 minuta

Chyby: malý rozsah pohybu, velké roztažení loktů od sebe, předklon/záklon



9) ZKRACOVAČKY

3 série na maximum opakování



Silné břicho nám pomůže v prevenci bolesti zad

1. Nadechneme se do břicha, zpevníme střed těla a zvedneme nohy od země
2. Držíme zpevněný trup a s maximálním výdechem zkrátíme břicho, nohy se nehýbou
3. S nádechem se vracíme do výchozí pozice, ale pokládáme na zem pouze lopatky, nikoliv hlavu

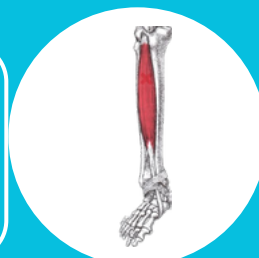
Pauza:
30 sec

chyby: nezpevněný střed těla, pokládání hlavy na podložku, pohyb nohou



10) HOLENÍ SVAL

2 série x 8-15 opakování každá



Cvičení holeního svalu nám může pomoci při bolestech kolene, k posílení kotníků a zlepšení klenby nohy.

Upevníme expander na pevné místo. Položíme si končetinu na roller nebo jinou podložku, abychom měli patu ve vzduchu a mohli provádět cvik v plném rozsahu. S výdechem přitahujeme špičku směrem k sobě a s nádechem se pomalu vracíme.

Chyby: vypuštění gumy, pata položená na zemi

Pauza:
1 minuta



Trénink B



Fullbody silový



ROZCVIČENÍ

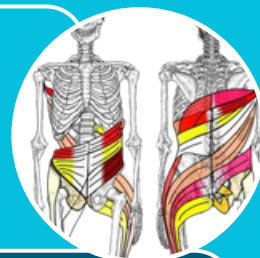


celé tělo, abychom předešli zranění

Rozcvičení obsahuje prokroužení kloubů a dynamické natahování svalů a vazů, abychom je připravili na práci. (klikni na červené tlačítko pro přehrání videa z rozvíčky)



1) ODHODY MEDICIMBALU



2 série 6-12 opakování obě strany

Cvik na sílu rotace hrudníku, čímž získáme větší švih do střely

- Uchopím medicimbal, klečím a rotací s téměř propnutýma rukama udělám oblouk a hodím ho do země nebo do zdi

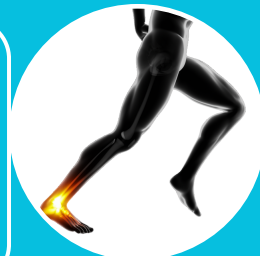


Pauza:
1 minuta

Chyby: hážu pouze rukama a ne rotací hrudníku



2) POSKOKY S JEDNOU NOHOU VEPŘEDU



2 série 6-12 opakování obě strany

Cvik na zlepšení rychlosti, zrychlení, absorpci + produkci energie a sílu kotníků

- Postavíme se s jednou nohou vepředu a provádíme poskoky tak, že máme téměř nohy propnuté a skáčíme skoro po celé ploše chodidla (paty jen mírně, cca 1cm, zvednutý nad zemí).



Pauza:
1 minuta

Chyby: pružení v kolenou, malá výška



Trénink B



Fullbody silový



3) RUMUNSKÝ MRTVÝ TAH S JEDNORUČKAMI



3 série x 8-12 opakování



Tento cvik nám pomůže od přetěžování předního stehenního svalu a prevenci tzv. skokanského kolene (velice častý u hráčů!)

uchopíme činky, zpevníme střed těla. Uvolníme ramena, nohy dáme cca na šířku ramen lehce povolíme kolena a s nádechem tlačíme zadek co nejdále od těla a klesáme s činkami po stehnech dolů pod kolena
s výdechem se vracíme zpět do výchozí pozice



Pauza:
1 minuta

Chyby: zatnuté trapézy, moc velká hloubka - přetěžování beder



4) HIP PLANE - OTEVÍRÁNÍ KYČLE



3 série 6-12 opakování



Pomáhá nám budovat stabilitu oblasti kyčle a hýžděvé svaly

Zapřeme se rukama do mírného předklonu, pokrčíme jednu nohou v koleni a s výdechem provádíme pohyb jedné strany hýždí směrem vzhůru tak, že máme v jednu chvíli pravé koleno výš než levé a při pohybu dolů ho máme zase níž. Pokud tento pohyb zvládáme, můžeme při pohybu nahoru zapojit i otevření kyčle pohybem kolenem směrem od těla v úrovni pasu (koleno nemáme vepředu ani vzadu)



Pauza:
1 minuta

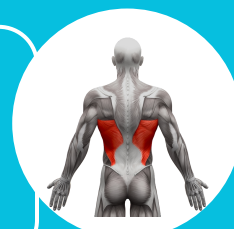
Chyby: malý rozsah pohybu, velmi malý předklon



5) OTEVÍRÁNÍ HRUDNÍKU



3 série 6-12 opakování



V tomto cviku se zaměřujeme na to, abychom tělu navrátili jeho přirozený vzpřímený postoj



Pauza:
1 minuta

Než uchopíme kladku, tak se nadechneme do břicha. Se zpevněným středem těla nejdříve provedeme pohyb rameny dozadu a dolů, poté začneme přitahovat lokty k tělu lehce pod úroveň ramen a v posledním kroku otevřeme hrudník pohybem zápěstí směrem vzhůru, ale ramena necháváme stále usazena. S nádechem se postupně vracíme zpět do výchozí polohy

Chyby: nezpevněný střed těla, zvedání ramen k uším, zbytečně velká váha



Trénink B



Fullbody silový



6) PROTISMĚRNÉ KLADKY SHORA



3 série x 8-12 opakování

Cvik na procvičení velkého prsního svalu. Nutí k otevírání hrudníku. Florbal nutí hráče naopak hrudník zavírat, zde to kompenzujeme

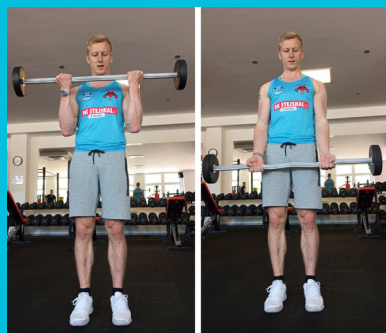
Uchopíme madla, dlaně směřují vpřed. Stáhneme kladky směrem před sebe, lehce se vypršíme, abychom drželi vzpřímený postoj. S výdechem spojíme ruce před tělem, kdy držíme rovná záda a dlaně směřují směrem k sobě. S nádechem a pohybem rukou od sebe otevíráme hrudník. Snažte se co nejvíce procítit prsní svaly



Pauza:

1 minuta

chyby: kulacení ramen v dolní fázi, předsazená ramena, nezpevněný střed těla



7) BICEPSY - S EZ OSOU



2-3 série x 8-12 opakování

Zacílení na dlouhou hlavu bicepsu, lepší pro lidi, které bolí s klasickou osou zápěstí.



Pauza:

1 minuta

1. Uchopíme osu, srovnáme si záda
2. Nadechneme se do břicha a s výdechem a stále zpevněným středem těla provádíme ohyb v lokti. S nádechem se vracíme zpět až do téměř propnutí loktu

chyby: kulacení ramen, zbytečně velká váha, nezpevněný střed těla, házení činek celým tělem



8) FARMÁŘSKÁ CHŮZE



2 série 5-15 metrů

Ve florbale máme tendenci mít neustále zvedlá ramena. Tento cvik nám pomůže držet ramena dole, zapojíme střed těla a držíme správný postoj

- Uchopíme činky do obou rukou, lehce se vypršíme, spustíme ramena dolů a procházíme se. Držíme aktivní břicho a soustředíme se na rovný postoj při chůzi



Pauza:

1 minuta

Chyby: předklon, záklon, pokrčená ramena



Trénink B



Fullbody silový



9) TRICEPS - STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY - PROVÁZEK



2-3 série - 10-12 opakování



Skvělý cvik na procítění tricepsů. Zařazený jako doplňkový, protože už při benchpressu ti triceps zabírá.

Lehce se předkloníme, lokty si opřeme o boky, aby se nepohybovali dopředu a dozadu. Pohyb je pouze propnutí ruky a pak návrat zpět. Žádný jiný pohyb tam není



Pauza:
1 minuta

chyby: pohyb v ramenou, lokty "cestují" dopředu a dozadu, trhavé pohyby



PROTAŽENÍ



Statické protažení po tréninku má několik důležitých výhod:

1. Zlepšení flexibility

Statické protažení pomáhá zvyšovat rozsah pohybu kloubů a svalů, což může přispět ke zlepšení výkonu v dalších trénincích.

1. Snížení svalového napětí

Po intenzivním tréninku mohou být svaly napjaté. Statické protažení pomáhá svaly uvolnit a snížit napětí, což může přispět k lepšímu pocitu po tréninku.

1. Podpora regenerace

Protažení může podpořit prokrvení svalů, což může urychlit proces regenerace a zmírnit svalovou bolest po tréninku.

1. Prevence zranění

Pravidelným protahováním se může snížit riziko zranění, protože flexibilnější svaly a klouby mohou lépe reagovat na náhlé pohyby nebo změny směru.

1. Psychologické uvolnění

Po tréninku může být protažení také příležitostí k zklidnění mysli a uvolnění stresu, což může přispět k celkovému pocitu pohody.



Trénink A

[illegible]



Trénink B

[illegible]



Bonusy



Zde vám jako bonusy přikládám dva video návody na cvičení mobility a alternativu silového tréninku na doma.

MOBILITA

Cviky na mobilitu jsou dobré pro udržení a zlepšení pružnosti, flexibility a pohyblivosti těla. Pravidelné cvičení mobility může pomoci snížit bolest a napětí ve svalch, zlepšit kvalitu pohybu a prevenci zranění. Důležité je také udržení celkového zdraví kloubů a šlach. Cviky na mobilitu mohou být také užitečné při rehabilitaci po zranění nebo operaci.



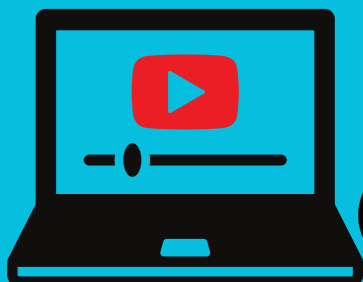
Video mobilita:

KLIKNI ZDE



TRÉNINK NA DOMA

Pokud nemáš zrovna možnost jít do posilovny, zde máš přiloženou variantu silového tréninku na doma, na který je potřeba minimální vybavení.



Video trénink:

KLIKNI ZDE





Poděkování



Děkuji za důvěru a budu rád za
zpětnou vazbu či recenzi zde:



klikni zde



Jan Vrábek

- florbalový hráč (od roku 2011)
- kondiční a silový trenér florbalistů (od roku 2021)



FIT_KOUC



602-233-847



JAN VRÁBEK FITKOUČ



WWW.FITKOUČ.COM