

ZPEVNĚTE SI KOLENA ZA 21 DNÍ

Praktický tréninkový plán od Pavly Modré

Pro koho je plán vhodný

- Začátečníci v běhu nebo jiných sportech
- Lidé s hypermobilitou
- Sportovci po úrazu kolene
- Lidé se sedavým zaměstnáním
- Aktivní turisté

Nevhodné pro:

oteklé koleno, voda v koleni, umělý kloub, nejasná diagnóza

Jak bude trénink probíhat

Rozděleno do 3 týdnů:

Týden Zaměření

- 1 Aktivace kolen a příprava
- 2 Stabilita a kontrola pohybu
- 3 Síla a dynamika

Stačí **10 minut denně**. Začneme jemně a přidáme na intenzitě.

Cviky podle týdnů

TÝDEN 1 – Aktivace kolen

01:48 Cvik 1: Posílení vnitřního vazů

02:59 Cvik 2: Stabilizace kolenního kloubu

05:57 Cvik 3: Posílení stability celé nohy

TÝDEN 2 – Stabilita a kontrola

08:21 Cvik 1: Polodřepy s kettlebellem

10:49 Cvik 2: Balanc ve stoji

12:59 Cvik 3: Posílení hýždí – most

TÝDEN 3 – Síla a dynamika

14:41 Cvik 1: Kop nohy v expanderu

16:04 Cvik 2: Wall sit s gumou

17:17 Cvik 3: Zvedání nohy vleže

Pomůcky, které využijete

- Steper nebo stolička
 - Činka / batoh
 - Krátká a dlouhá guma
 - Expander
-