

Komplexní posilování s vlastní váhou + PET láhev s vodou

Zaměření: svaly dolních končetin, paží a krku, hýžděové, břišní a zádové svaly

Náčiní: PET láhev s vodou (velikost/objem závisí na fyzické zdatnosti)

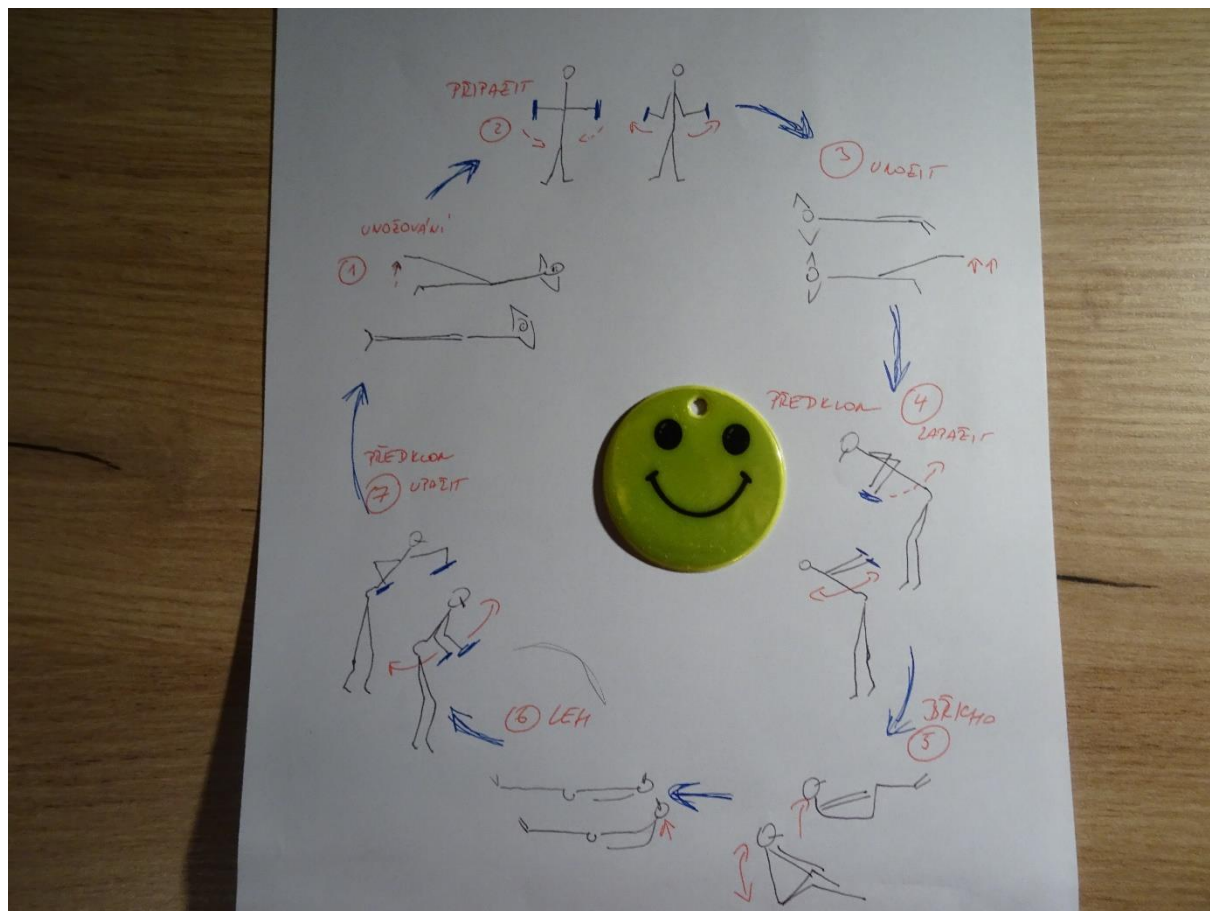
Počet stanovišť: 7 - kruhový trénink

Cvičit: 2 až 3 týdně

Počet opakování: 15 a 30 krát opakovat cvičení v sérii/podle fyzické zdatnosti

Počet kol: 2 až 3 série/kola – doba trvání cca 50 až 60 minut

Důležité: Na začátku se musí každý rozcvičit (cca 5 až 8 minut) – pak následuje kruhová trénink a na konci je uklidnění/strečink (cca 5 až 8 minut). Doba cvičení od rozcvičky po strečink se pohybuje od 60 do 75 minut.



Ve zdravém těle, zdravý duch!

Popis stanovišť

Vysvětlivky: **ZP** - Základní poloha, **Cvik** - pohybová činnost, **FÚ** - fyziologický účine,

1. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na levý bok, ruce dáme za hlavu (v týl), paty k sobě, špičky od sebe, ohnout chodidla (přitáhnout špičky k tělu).
- Cvik** Unožíme pravou nohu (výdrž/malé hmity), snažíme se udržet rovnováhu, propneme chodidlo.
- FÚ** Posilování středního hýžďového svalu, svalů dolních končetin, zádové a břišní svaly.

2. Stanoviště

- ZP** Stoj rozkročný, nohy v šíři boků, upažíme, PET láhve uchopíme nadhmatem, dlaně otočíme dopředu, nezvedáme ramena.
- Cvik** Stáhneme lokty do mírného upažení pokrčmo, lokty svírají úhel 90° - výdech, při pohybu zpět nádech.
- FÚ** Posilování zádových svalů a svalů paží.

3. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na pravý bok, ruce dáme za hlavu (v týl), paty k sobě, špičky od sebe, ohnout chodidla (přitáhnout špičky k tělu).
- Cvik** Unožíme levou nohu (výdrž/malé hmity), snažíme se udržet rovnováhu, propneme chodidlo.
- FÚ** Posilování středního hýžďového svalu, svalů dolních končetin, zádové a břišní svaly.

4. Stanoviště

- ZP** Stoj rozkročný, nohy v šíři boků, nakloníme trup v úhlu 45°, uchopíme láhve nadhmatem, zapažíme pokrčmo, zatáhneme lokty vzad do úhlu 90°, předloktí je svisle k zemi, hlava v prodloužení trupu, mírně pokrčíme kolena.
- Cvik** Dotkneme se lokty - výdech., při pohybu zpět - nádech.
- FÚ** Posilování trojhlavého svalu pažního a zádových svalů.

5. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na záda, nohy pokrčíme, úhel mezi lýtky, stehny a trupem je 90°, předpažíme, dlaně otočíme ke stehnům, zvedneme ramena a hlavu ze země.
- Cvik** Plynulým ohnutým předklonem přejdeme do sedu přednožmo pokrčmo pravou (levou), předpažíme a sepnutými dlaněmi přitáhneme trup ke stehnu. Vrátime se pomalu zpět do ZP a totéž opačně. V ZP se nadechneme a v sedu vydechneme.
- FÚ** Posilování břišních svalů.

6. Stanoviště

- ZP Lehne si na záda, kotníky u sebe, nohy napjaté, propneme chodidla, připažíme a dlaně položíme na zem.
- Cvik Ohneme chodidla a zvedneme hlavu od země. S výdechem přitahujeme bradu k hrudníku. Podíváme se na špičky chodidel. Zpět do ZP pokládáme hlavu pomalu a co nejdéle ji udržíme v předklonu.
- FÚ Posilování břišních svalů a ohybače krku.

7. Stanoviště

- ZP Stoj rozkročný, nohy v šíři boků, nakloníme trup v úhlu 45°, připažíme pokrčmo, lokty svírají úhel 90°, ramena, lokty a dlaně jsou v jedné výšce - výdech, při pohybu zpět - nádech.
- Cvik Provádíme malé hmity, zvedáme kolena nahoru a zpět do ZP.
- FÚ Posilování deltového svalu a zádové svaly..