

Kruhový trénink s vlastní váhou

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

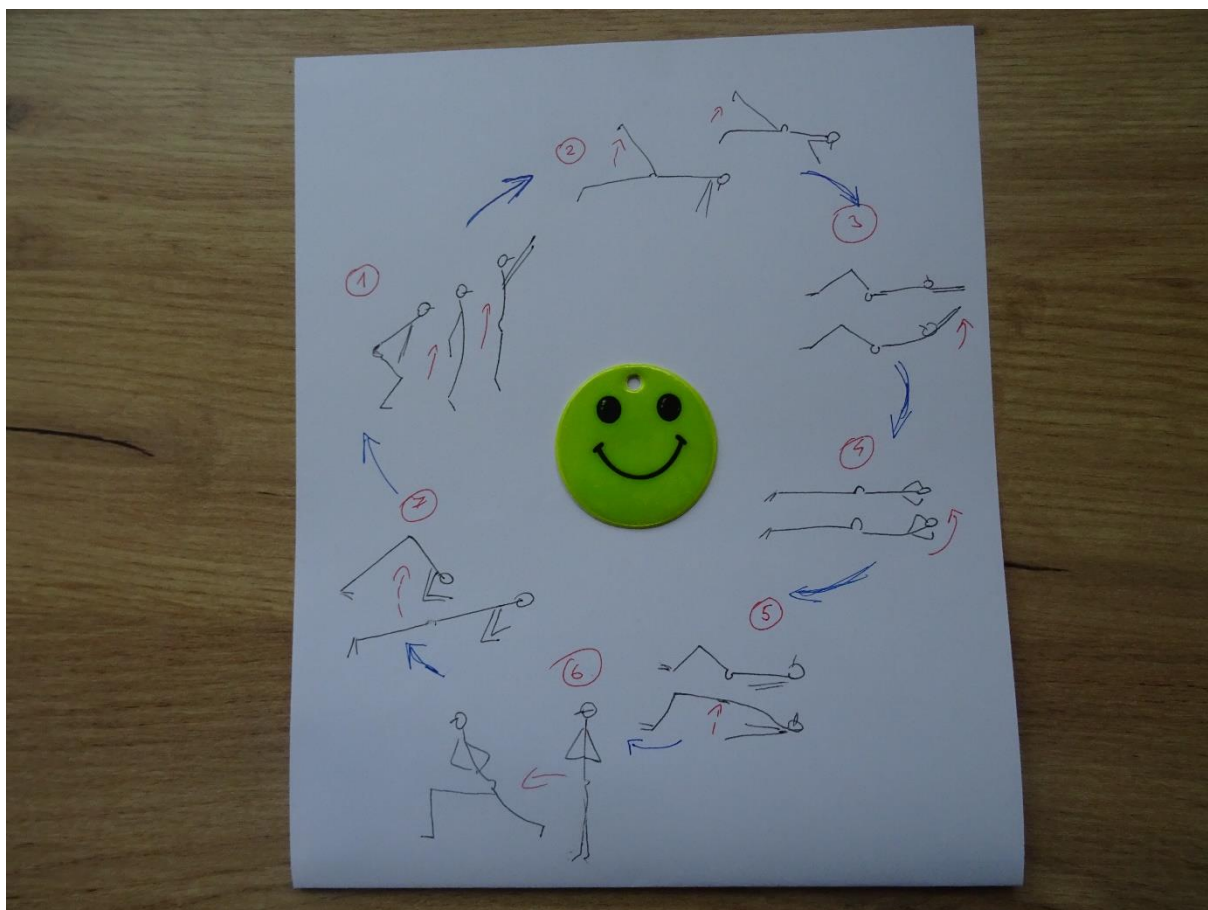
Počet stanovišť: 7 - kruhový trénink

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 účinek

1. Stanoviště

- ZP** Dřepneme si, nohy v šíři boků, trup nakloníme o 45 °, přeneseme váhu na paty, vysadíme hýždě, hlava je v prodloužení trupu, paže podél stehen, dlaně směřují ke stehnům.
- Cvik** Výpon na špičky, zatáhneme paže vzad, propneme kolena, dopneme kyčle, neprohýbat se v bedrech. Provedeme výskok těsně nad zem, vzpažíme zevnitř.
- FÚ** Posilování svalů dolních končetin, svalů hýžděových a zádových.

2. Stanoviště

- ZP** Vzpor ležmo, tzv. prkno. Zanožíme levou /pravou nohu, dlaně směřují vpřed a jsou v šíři ramen.
- Cvik** Provedeme klik, držíme lokti podél těla, předloktí je kolmo k zemi a úhel v lokti je 90°, váhu přeneseme na paže, nevysazujeme hýždě.
- FÚ** Posilování trojhlavého svalu pažního a svaly hýždí.

3. Stanoviště

- ZP** Lehneme na záda, skrčíme mírně roznožené nohy, chodidla opřeme o zem, vzpažíme, hřbet ruky položíme do dlaně.
- Cvik** Zvedneme hlavu a horní část trupu ze země, stáhneme břišní svaly a přitlačíme bederní část páteře k zemi. V ZP se nadechneme a v konečné poloze vydechneme.
- FÚ** Posilování břišního svalstva a svalů v oblasti krční páteře.

4. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na břicho, paty k sobě, dlaně položíme pod čelo.
- Cvik** Zvedneme paže, trup a hlavu těsně nad zem, hlava je v prodloužení trupu. Neprohýbat se v bederní části.
- FÚ** Posilování zádových a hýžděových svalů.

5. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na záda, mírně roznožíme, chodidla opřeme o zem, dlaně položíme na zem.
- Cvik** Zvedneme pánev nad zem.
- FÚ** Posilování hýžděových svalů a svalů dolních končetin.

6. Stanoviště

- ZP Stoj rozkročný, nohy v šířce boků, ruce dáme v bok.
- Cvik Výpad vpřed, přední nohu pokrčíme, stehno s lýtkem svírá úhel 90°, koleno držíme kolmo nad kotníkem, zadní chodidlo opřeme o špičku, koleno propneme, trup je v prodloužení nohy, hlava je v prodloužení trupu.
- FÚ Posilování svalů dolních končetin, hýžďových a zádových svalů.

7. Stanoviště

- ZP Podpor na předloktích (prkno na předloktích), předloktí směřuje vpřed, chodidla opřeme o špičky, hýždě, trup a hlava jsou v jedné přímkce.
- Cvik Vysadíme hýždě do podporu stojmo na předloktích (tzv. komín/střecha), opřeme se o špičky, nekrčíme kolena.
- FÚ Posilování břišních a zádových svalů, svaly paží.