

Kruhový trénink s vlastní váhou II.

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

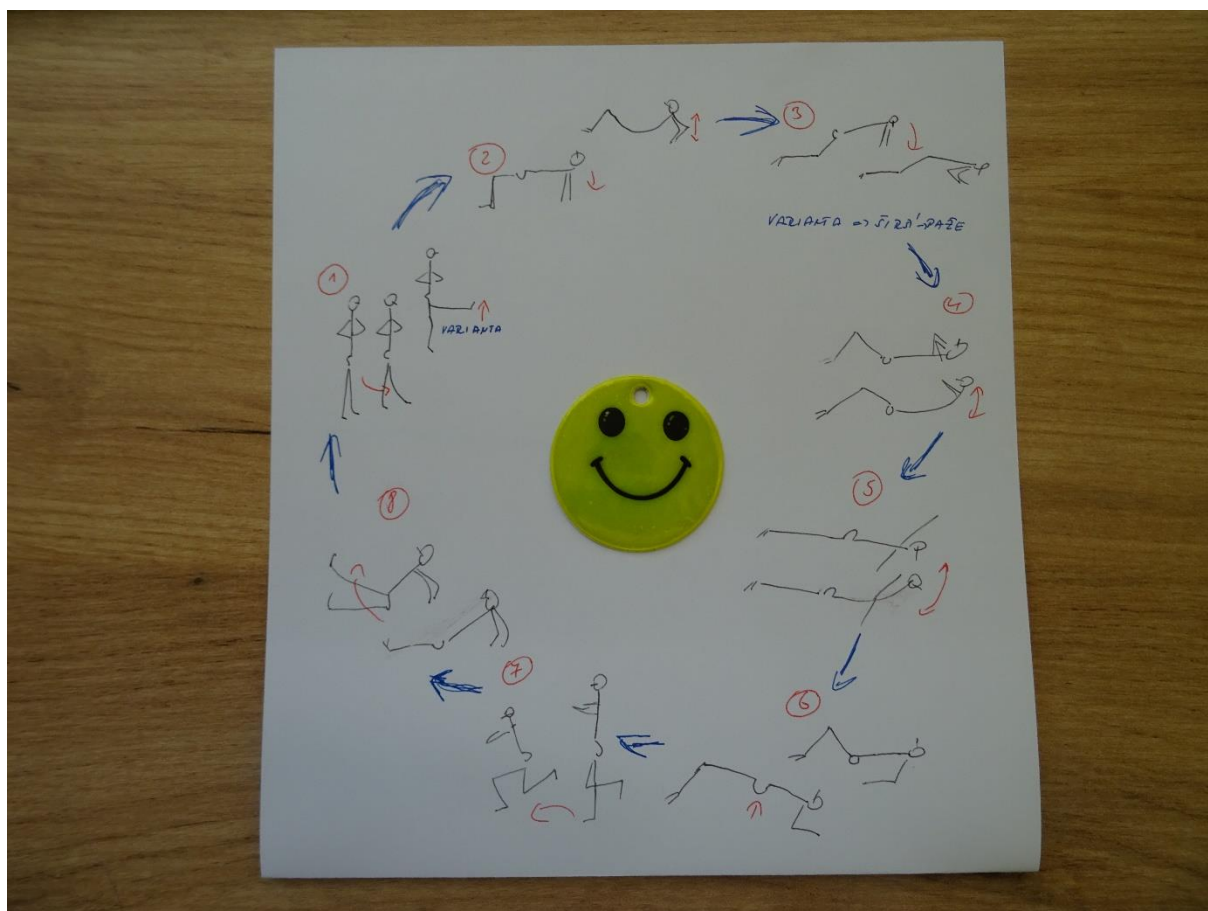
Počet stanovišť: 8 - kruhový trénink

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 55 až 65 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 65 do 80 minut.



Ve zdravém těle, zdravý duch!

Popis stanovišť

Vysvětlivky: **ZP** - Základní poloha, **Cvik** - pohybová činnost, **FÚ** - fyziologický účinek,
VARIANTA - těžší verze cviku

1. Stanoviště

- ZP** Stoj rozkročný nohy v šíři boků, ruce v bok.
- Cvik** Podřep na levé noze, vysuneme pravou nohu do přednožení, špičkou se dotýkáme země, propneme koleno, trup je kolmo k zemi, nevysazujeme hýždě - výdrž 5 s. Zpět do ZP a opakujeme na druhou nohu.
- VARIANTA** Podřep na levé noze, přednožíme pravou nohu, propneme koleno, propneme chodidlo, trup je kolmo k zemi, nevysazujeme hýždě - výdrž 5 s. Zpět do ZP a opakujeme na druhou nohu.
- FÚ** Posilování svalů dolních končetin.

2. Stanoviště

- ZP** Vzpor ležmo vzadu skrčmo, ruce opřeme o pěsti.
- Cvik** Provedeme klik, hýždě nepokládáme na zem.
- FÚ** Posilování trojhlavého svalu pažního.

3. Stanoviště

- ZP** Vzpor klečmo, dlaně směřují vpřed a jsou v šíři ramen, ramena vysuneme dopředu.
- Cvik** Provedeme klik, lokty držíme u těla, předloktí je kolmo k zemi a úhel v lokti je 90°, váhu přeneseme na paže, nevysazujeme hýždě.
- FÚ** Posilování trojhlavého svalu pažního.
- VARIANTA**
- ZP** Vzpor klečmo, dlaně směřují vpřed a jsou daleko od sebe, ramena vysuneme mírně dopředu.
- Cvik** Provedeme klik, předloktí je kolmo k zemi a úhel v lokti je 90°, váhu přeneseme na paže, nevysazujeme hýždě.
- FÚ** Posilování prsního svalu.

4. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na záda, nohy mírně roznožíme a pokrčíme, chodidla opřeme o zem, předpažíme pokrčmo, zkrřííme předloktí a dlaně položíme na ramena.
- Cvik** Zvedneme hlavu a horní část těla ze země, stáhneme břišní svaly a přitlačíme bedra k zemi. V ZP je nádech a v konečné poloze výdech.
- FÚ** Posilování břišních svalů a svalů v oblasti krční páteře.

5. Stanoviště

- ZP Lehneme si na břicho, paty k sobě, upažíme, čelo položíme na zem.
- Cvik Zvedneme trup, paže a hlavu těsně nad zem, hlava je v prodloužení těla. Neprohýbáme se v bedrech, propneme paže, mezi trupem a pažemi je úhel 90°. Vydržíme co nejdéle.
- FÚ Posilování zádových svalů.

6. Stanoviště

- ZP Lehneme si na záda, mírně roznožíme nohy, upažíme předloktím dolů, dlaně položíme na zem.
- Cvik Zvedneme pánev nad zem a ruce pokrčíme upažmo předloktím vzhůru.
- FÚ Posilování hýžd'ových svalů a svalů dolních končetin.

7. Stanoviště

- ZP Stoj zánožný pokrčmo pravou, stehno svírá s lýtkem 90°, předpažíme pokrčmo, zkřížíme předloktí, dlaně položíme na ramena.
- Cvik Podřep na stojné noze, nepodsazujeme pánev, hlava je v prodloužení trupu, nehrbíme se, váhu přeneseme na patu, koleno nejde před špičku. Vydrž- 5 s. Zpět do ZP a opakujeme na druhou nohu.
- FÚ Posilování svalů dolních končetin a zádových svalů.

8. Stanoviště

- ZP Sed, dlaněmi se opřeme o zem za tělem.
- Cvik Zvedneme nohy těsně nad zem, mírně roznožíme, provádíme plynulé oblouky střídavě vpravo a vlevo.
- FÚ Posilování břišních svalů a svalů dolních končetin.