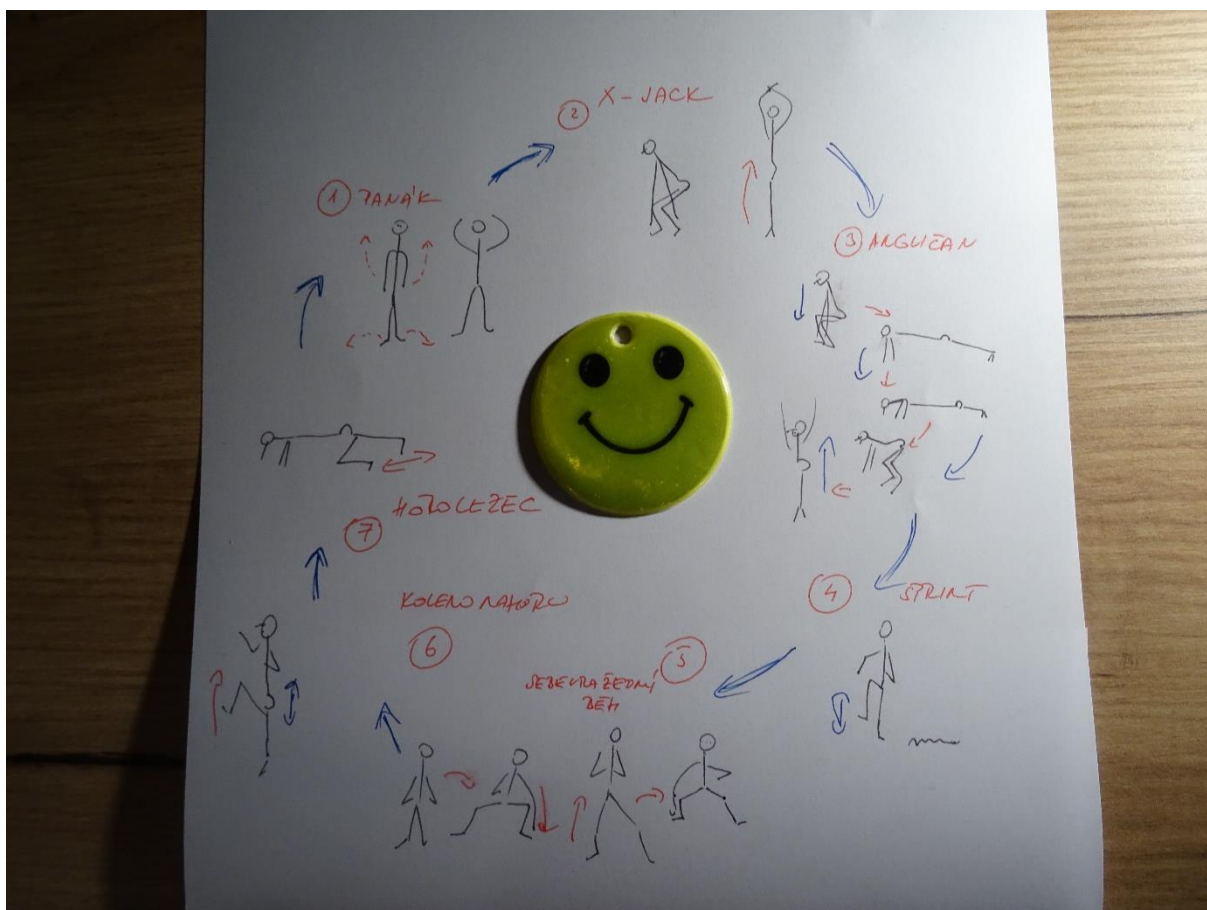


Kardio cviky

- Zaměření:** posilování svalů celého organismu, kardiovaskulární vytrvalost
- Počet stanovišť:** 7 - kruhový trénink
- Cvičit:** 2 až 3 týdně
- Doba cvičení:** 20 až 30 sekund v sérii/podle fyzické zdatnosti + pauza 10 sekund mezi cviky a 1 minuta mezi sériemi/koly
- Počet kol:** 2 až 3 série/kola – doba trvání cca 10 až 20 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 20 do 10 minut.



Ve zdravém těle, zdravý duch!

Popis stanovišť

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

1. Stanoviště **SKÁKACÍ PANÁK**

- ZP** Stoj spatný, připažíme. Stáhneme břicho a hýždě. Kolena uvolníme.
- Cvik** S výskokem jdeme do širokého stoje rozkročného a paže zvedneme nad hlavu. Po dopadu nohou na zem opět vyskočíme a vrátíme se zpět do ZP. Intenzivně opakujeme.
- FÚ** Zlepšení kardiovaskulární vytrvalosti, posilujeme svaly středu těla (oblast břicha), ramen, zad a lýtek.

2. Stanoviště **X - JACK**

- ZP** Stoj rozkročný, nohy v šíři ramen a uděláme dřep. Pokud můžeme, dotkneme se prstů u nohou. Hrudník držíme vypnutý/rovný, díváme se vpřed a váhu přeneseme na paty.
- Cvik** Z dřepu vyskočíme rovně nahoru, natáhneme nohy a zvedneme paže nad hlavu a překřížíme je v zápěstí. Dopadneme na zem - na celá chodidla, kolena uvolníme a svaly středu stáhneme. Intenzivně opakujeme.
- FÚ** Podpoření metabolismu, posilujeme svaly nohou, středu těla, ramen a zad.

3. Stanoviště **ANGLIČAN**

- ZP** Mírný stoj rozkročný, připažíme.
- Cvik** Jdeme do dřepu, rukama se opřeme o zem před chodidly. Prsty roztáhneme a celé dlaně opřeme o podlahu. Odskočíme chodidly dozadu do pozice tzv. prkna. Bedra se neprohýbají. Zpevníme celé tělo a uděláme klik. Pak skočíme nohama dopředu. Váhu přeneseme na paty a zvedneme hrudník nahoru. Z podřepu vyskočíme nahoru a paže natáhneme co nejvýše nad hlavu. Dopadneme měkce a mírně pokrčíme kolena, boky a kotníky. Cvičíme co nejrychleji a precizně
- FÚ** Posilujeme svaly celého těla.

4. Stanoviště **SPRINT**

- ZP** Postavíme se rovně, mírně rozkročíme a tělo nakloníme zlehka dopředu. Přitáhneme pravé koleno k hrudníku a levou paži švihneme dopředu. Střed těla držíme zpevněný.
- Cvik** Když jde pravé koleno dolů, zvedneme levé koleno a pravou paži švihneme dopředu. Opakujeme kontrolovaně a vždy střídáme opačně nohy a paže. Co nejrychlejší běh na místě.
- FÚ** Zvýšení srdeční frekvence a spalování tuku.

5. Stanoviště SEBEVRAŽEDNÝ BĚH

- ZP Stoj rozkročný, nohy v šíři ramen, předkloníme se v bocích, jdeme do malého podřepu, ruce ohneme v lokti do pravého úhlu (prsty máme cca 30 cm od sebe v úrovni hrudníku). Záda držíme rovně.
- Cvik Ukročíme 2 kroky doleva. Ukloníme se trupem na levou stranu – předkloníme se v bocích, kolenou a kotníčích. Levou dlaní se dotkneme země vedle levého chodidla. Vrátime se zpět do ZP a ukročíme 2 kroky doprava. Jdeme do hlubokého dřepu a dotkneme se pravou dlaní země vedle pravého chodidla. Opakujeme a střídáme strany, cvičíme co nejrychleji a precizně.
- FÚ Posilujeme svaly celého těla, zlepšuje se rychlost, koordinace a sportovní dovednosti.

6. Stanoviště KOLENA NAHORU

- ZP Postavíme se rovně, mírně rozkročíme.
- Cvik Pravé koleno přitáhneme k hrudníku a rychle je vrátíme na zem. Ihned zvedneme levé koleno k hrudníku. Kolena se střídají co nejrychleji a zvedáme je co nejvýše. Paže jsou ohnuty v loktu do pravého úhlu a střídají se opačně v pohybu vpřed a vzad (symbolizují běh).
- FÚ Zlepšování kardiovaskulární vytrvalosti a posilujeme svaly v oblasti kyčlí.

7. Stanoviště HOROLEZEC

- ZP Tzv. prkno - dlaně opřeme o zem (o něco více než je šíře ramen). Zvedneme se na špičky nohou a zpevní střed těla (oblast břicha), aby vznikla rovná linie od hlavy až k chodidlům.
- Cvik Pokrčíme levou nohu a přitáhneme koleno k hrudníku, střed těla je stále zpevněný. Levou nohu natáhneme zpět a zároveň přitáhneme pravé koleno k hrudníku. Snažíme se přitáhnout koleno až k loktům opřených paží. Opakujeme kontrolovanou rychlostí.
- FÚ Posilujeme střed těla. Zvyšování srdeční činností.