

Kardio cviky II.

- 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 **BĚŽKAŘ**

ZP Stoj, připažíme.

Cvik Nakročíme pravou nohu o 60 - 90 cm dopředu před levou nohu (tzv. výpad). Paže natáhneme před tělo, v kolenou se mírně pokrčíme, stáhneme svaly středu a mírně se předkloníme. Vyskočíme a vyměníme nohy - levá jde dopředu a pravá jde dozadu. Zároveň rozpažíme a přitáhneme lopatky k sobě. Dopadneme zlehka s levou nohou před pravou. A cviky intenzivně opakujeme.

FÚ Zlepšení kardiovaskulární vytrvalosti. Při širokém rozpažení si protáhneme svaly a klouby ve více rovinách a ramena, paže, záda, nohy a hýždě pracují najednou.

2. Stanoviště **KOBYLKA**

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 Pravou nohu pokrčíme až dopředu do pravého úhlu - vedle pravé paže. Tělo tvoří linii od levého chodidla až k hlavě. Vyskočíme a nohy vyměníme. Dopadneme levým chodidlem k vnější straně levé dlaně. Opakujeme a střídáme nohy kontrolovanou rychlostí.

FÚ Podpoření spalování tuku, zpevníme stehna, střed těla a ramena, zvýšíme hybnost kyčlí.

3. Stanoviště **PANÁK S KŘÍŽENÍM**

ZP Postavíme se rovně, rozkročíme se o něco více než je šíře ramen a paže máme podél těla. Mírně pokrčíme kolena a zpevníme střed těla.

Cvik Vyskočíme a pravou nohou dopadneme před levou nohou a pravou paži zvedneme pokrčenou nad hlavu. Vyskočíme a tentokrát vystřídáme paže a nohy - levá noha je před pravou a levá paže nad hlavou. Cviky opakujeme a střídáme paže a nohy.

FÚ Zvýšíme srdeční akci, nastartujeme metabolismus, vyrýsujeme ramena, stehna, hýždě.

4. Stanoviště MUMIE

- ZP Postavíme se rovně, připazíme.
- Cvik Postavíme se do mírného nakročení s levým chodidlem před pravým. Předpažíme a levou zvedneme nad pravou. Bradu držíme zvednutou a střed těla zpevněný. Vyskočíme a vyměníme nohy i paže, abychom dopadli s pravou nohou před levou a pravou paží nad levou. Opakujeme rychlým, ale kontrolovaným tempem.
- FÚ Nastartujeme metabolismus, vyrýsujeme si svaly ramen.

5. Stanoviště NÁMOŘNICKÝ PANÁK

- ZP Stoj spatný, předpažíme (paže natáhneme před sebe a dlaně se dotýkají). Stáhneme břicho a hýždě. Kolena uvolníme.
- Cvik S výskokem jdeme do širokého stoje rozkročného a rozpažíme co nejdále od sebe. Lopatky stáhneme k sobě. Znovu vyskočíme, jdeme do stoje spatného a tleskneme dlaněmi natažených paží o sebe. Intenzivně opakujeme.
- FÚ Zlepšení kardiovaskulární vytrvalosti, posilujeme svaly středu těla (oblast břicha), ramen, zad a lýtek.

6. Stanoviště KOLENO K LOKTI

- ZP Postavíme se rovně, rozkročíme se o něco více, než je šíře ramen a paže zvedneme nad hlavu a prsty propleteme.
- Cvik Otočíme tělo o 45° doprava a zvedneme patu levé nohy ze země. Levé koleno přitáhneme šikmo k hrudníku a až nahoru k pravému rameni výbušným pohybem a zároveň tlačte spojené ruce k zemi. Pak se vrátíme do ZP a opakujeme na druhou nohu. Opakujeme stejný počet s každou nohou.
- FÚ Zvýšíme srdeční tep, posílíme břišní svaly, kyčlí a stehen.

7. Stanoviště HVĚZDA

- ZP Postavíme se rovně, rozkročíme se o něco více, než je šíře ramen. Chodidla směřují dopředu a váha je na patách. S nádechem se pokrčíme v kolenou, jdeme dolů do dřepu a paže volně ovineme kolem holení.
- Cvik Stáhneme svaly středu těla a s výdechem vyskočíme do širokého rozkročení s patami vytaženými co nejdál a pažemi rozpaženými do tvaru hvězdy (tvaru písmene X). Snažíme se vytáhnout celé tělo. Dopadneme co nejvíce zlehka na zem a přitom se mírně předkloníme v bocích a pokrčíme kolena, povolíme kotníky, abychom zpomalili celé tělo. Opakujeme kontrolovanou rychlostí.
- FÚ Zlepšení kardiovaskulární vytrvalosti, posilujeme svaly středu těla (oblast břicha), ramen, zad a lýtek.

