

Komplexní posilování s vlastní váhou 1.

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

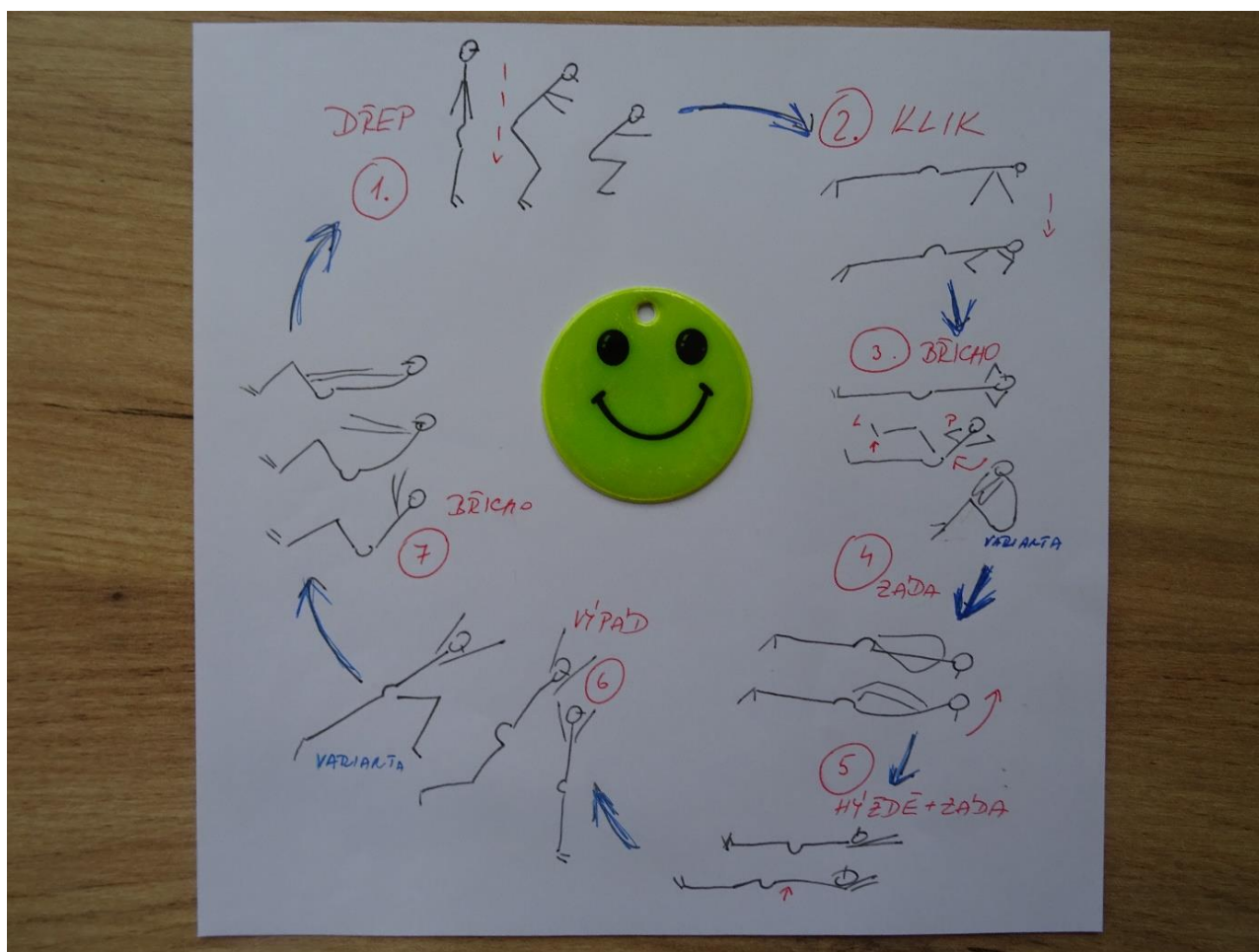
Počet stanovišť: 7 - kruhový trénink

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 účine,
VARIANTA - těžší verze cviku

1. Stanoviště

- ZP** Stoj rozkročný, nohy v šířce boků, připažit.
Cvik Podřep, předpažit poníž.
Cvik Hluboký podřep, předpažit, naklonit trup o 45°, přenést váhu na paty, vysadit hýždě, hlava je v prodloužení páteře, nehrbit se.
FÚ Posilování svalů dolních končetin, hýžďových a zádových svalů.

2. Stanoviště

- ZP** Vzpór ležmo, dlaně položit daleko od sebe, ramena vysunout mírně dopředu (tzv. prkno).
Cvik Provedeme klik, předloktí je kolmo k zemi a úhel v lokti je 90°, váhu přeneseme na paže, nevysazujeme hýždě.
FÚ Posilování prsních svalů a svalů na předloktí.

3. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na záda, nohy jsou napnuté, ruce dáme v týl a hlavu položíme na dlaně (spojíme prsty), ohneme chodidla (špičky ke stropu).
Cvik Ohnutě se zvedneme do sedu, skrčíme přednožmo pravou, bérec (holeň) je rovnoběžně se zemí, natočíme trup vlevo, předkloníme se a dotkneme se levým loktem pravého kolena, hlavu máme stále položenou na dlaních (prsty jsou stále spojené). V ZP se nadechneme a ve sbalení vydechneme. Vrátime se zpět do ZP a totéž cvičíme opačně.
FÚ Posilování břišních svalů.
VARIANTA Ohnutě se zvedneme do sedu pokrčmo, lokty směřují vpřed mezi kolena, hlavu předkloníme. V ZP se nadechneme a v sedu vydechneme. Vrátime se zpět do ZP.

4. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na břicho, paty dáme k sobě, dlaně položíme na hýždě, lokty směřují vzhůru.
Cvik Zvedneme trup a hlavu. Neprohýbáváme se v bedrech.
FÚ Posilujeme zádové, hýžďové svaly a svaly paží.

5. Stanoviště

- ZP** Lehneme si na záda, vzpažíme, dlaně otočíme vzhůru.
Cvik Stáhneme hýžďové svaly a zvedneme pánev a záda nad zem tak, abychom se paty a lopatky dotýkali země, paty zůstávají na místě, nekrčíme kolena.
FÚ Posilujeme hýžďové a zádové svaly.

6. Stanoviště

- ZP Stoj rozkročný v šířce boků, vzpažíme.
- Cvik Výpad vpřed, stehno s lýtkem přední nohy (pravé) svírá 90 °, koleno zadní (levé) nohy pokrčíme, zadní chodidlo opřeme o pološpičku, trup nakloníme o 45 °, koleno zadní nohy je těsně nad zemí, hlava je v prodloužení trupu. Ruce ve vzpažení. Vratíme se zpět do ZP. A cvičení pak opakujeme i na druhou nohu.
- FÚ Posilujeme svaly dolních končetin, hýžděové a zádové svaly.
- VARIANTA Totéž, ale koleno zadní nohy je propnuté.

7. Stanoviště

- ZP Sedneme si, nohy pokrčíme a mírně roznožíme, vzpažíme a dlaně otočíme vpřed.
- Cvik Ohnutým záklonem pokládáme trup na zem, předpažíme, položíme bedra a hrudní část páteře na zem, uchopíme se za zadní stranu stehen, předkloníme bradu a přitáhneme ji k hrudní kosti, stáhneme břišní a hýžděové svaly, s předpažením se kulatě vrátíme zpět do ZP.
- FÚ Posilujeme přímé břišní svaly a svaly dolních končetin.