



POWER PLATE®

POWER PILATES 1

Tato lekce kombinuje principy Power Plate se základy Pilates. Cviky napomáhají k posílení svalstva a ke zlepšení pružnosti celého organismu.

FITNESS ÚROVEŇ

začátečníci / pokročilí

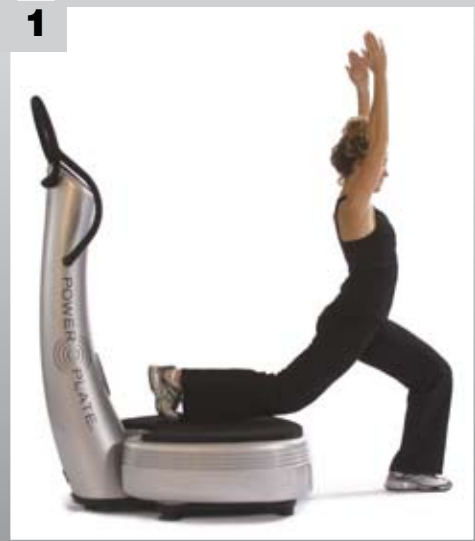
FORMA HODINY

■ Rozcvičení	2 cviky
■ Síla a dynamika	8 cviků
■ Masáže	2 cviky

ROZCVIČENÍ

cvik 1 Protážení přední strany steh

1



série / čas:
1 x 30 s

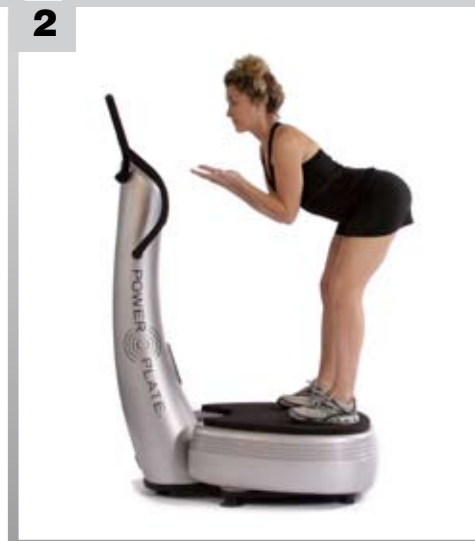
frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

provedení:
**statické,
staticko
variabilní,
dynamické**

cvik 2 Protážení zadní strany steh

2



série / čas:
1 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

provedení:
**statické,
staticko
variabilní,
dynamické**

SÍLA A DYNAMIKA – SUPER SÉRIE

cvik Podřep se vzpažením

1



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
statické

cvik Podpor na boku

2



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
statické

pauza:
30 s mezi sériemi

cvik Pánevní most na gymballu

3



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
statické

cvik Vzpor na gymballu

4



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
staticko variabilní

pauza:
30 s mezi sériemi

cvik **Tricepsový klik**

5



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
statické

cvik **Posílení mezilopatkových svalů**

6



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
statické

pauza:
30 s mezi sériemi

cvik **Vzpor na gymballu**

7



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
staticko variabilní

cvik **Posílení šikmých břišních svalů s rotací**

8



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
staticko variabilní

pauza:
30 s mezi sériemi

cvik Masáž zadní strany stehen

1



série / čas:

1 x 60 s

frekvence / amplituda:

35 – 40 Hz / nízká / vysoká

provedení:

pasivní

cvik Masáž vnitřní strany stehen

2



série / čas:

1 x 60 s

frekvence / amplituda:

35 – 40 Hz / nízká / vysoká

provedení:

pasivní

pauza:

30 s mezi sériemi

POWER  PLATE®

my body, my time™

OBEČNÁ PRAVIDLA:

Při rozcvičení doporučujeme nastavit frekvenci 30Hz a dobu trvání cviku 30s s nízkou amplitudou.

Při cvičení „síly a dynamiky“ doporučujeme pozvolné zvyšování frekvence.

Jak zvyšovat zátěž:

1. změňte úhel v kloubech
2. nepoužívejte madla stroje
3. prodlužte dobu cviku
4. snižte dobu odpočinku
5. zvýšte frekvenci (Hz)
6. zvýšte amplitudu (vysoká nebo nízká)
7. přidejte extra zátěž

Při odpočinku a regeneraci se doporučuje nastavit 35Hz na 60s při nízké nebo vysoké amplitudě.

Nezapomínejte vždy dodržovat pitný režim před lekcí, při lekci a po lekci.

TERMINOLOGIE:

Série / čas: Počet opakování cviku / doba trvání cviku.

Frekvence / amplituda: Frekvence určuje počet kmitů plošiny za vteřinu (vyjádřeno v Herzech) / amplituda je velikost vychýlení plošiny (vyjádřeno v milimetrech), která je nízká nebo vysoká.

PROVEDENÍ:

Pasivní: Svaly jsou uvolněné

Statické: Zpevnění svalů a výdrž ve cvičební pozici

Staticko variabilní: Fázování pohybu během daného cvičení

Dynamické: Cviky prováděné v pohybu

Super Série: Tréninková metoda, při níž střídáme dva cviky.

