



POWER  PLATE®

POWER BASIC 1

Tato lekce je určena pro nové uživatele stroje Power Plate. Zahrnuje obecné cvičení zaměřené na kondici a odstranění únavy. Cviky jsou sestavené tak, aby člověk zmobilizoval svalovou sílu a zlepšil celkovou flexibilitu.

FITNESS ÚROVEŇ

začátečníci / mírně pokročilí

FORMA HODINY

■ Rozcvičení	3 cviky
■ Síla a dynamika	4 cviky
■ Střed těla	2 cviky
■ Masáže	3 cviky

ROZCVIČENÍ

cvik **1** Protahnutí přední strany stehen



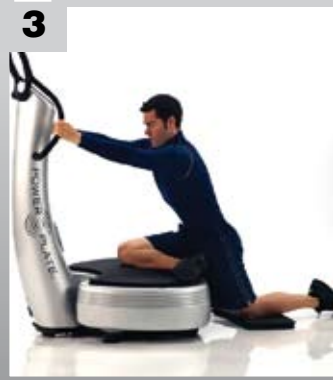
série / čas:
2 x 30 s
frekvence / amplituda:
30 Hz / nízká
provedení:
statické

cvik **2** Protahnutí zadní strany stehen



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

cvik **3** Protahnutí hýžďového svalu



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

SÍLA A DYNAMIKA

cvik Výpad

1



série / čas:

2 x 45 s

frekvence:

30 – 35 Hz

amplituda:

nízká

pauza:

45 s mezi sériemi

provedení:

statické

Lehčí varianta - podřep



Těžší varianta – výpad stranou



cvik Posílení mezilopatkových svalů a paží

2



série / čas:

2 x 45 s

frekvence:

30 – 35 Hz

amplituda:

nízká

pauza:

45 s mezi sériemi

provedení:

statické

Lehčí varianta



cvik Hluboký dřep

3



série / čas:

2 x 45 s

frekvence:

30 – 35 Hz

amplituda:

nízká

pauza:

45 s mezi sériemi

provedení:

statické

Lehčí varianta – mírný podřep



Těžší varianta – dřep na jedné noze



cvik **Klik****4***série / čas:***2 x 45 s***frekvence:***30 – 35 Hz***amplituda:***nízká***pauza:***45 s mezi sériemi***provedení:***statické**

Lehčí varianta – klik na stepu



Těžší varianta – klik na jedné noze

**STŘED TĚLA – POSÍLENÍ**cvik **Pánevní most****1***série / čas:***2 x 45 s***frekvence:***30 – 35 Hz***amplituda:***nízká***pauza:***45 s mezi sériemi***provedení:***statické**

Těžší varianta – most na jedné noze

cvik **Podpor na předloktí****2***série / čas:***2 x 45 s***frekvence:***30 – 35 Hz***amplituda:***nízká***pauza:***45 s mezi sériemi***provedení:***statické**

Lehčí varianta – na kolenou



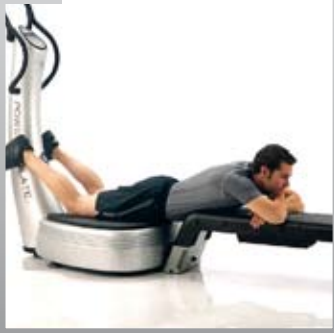
Těžší varianta – na jedné noze



MASÁŽE

cvik Masáž přední strany steh

1



série / čas:
1 x 60 s
frekvence / amplituda:
35 Hz / vysoká
provedení:
pasivní

cvik Masáž lýtek

2



série / čas:
1 x 60 s
frekvence / amplituda:
35 Hz / vysoká
provedení:
pasivní

cvik Masáž boků

3



série / čas:
1 x 60 s
frekvence / amplituda:
35 Hz / vysoká
provedení:
pasivní



OBECNÁ 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. prodloužte 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.

POWER PLATE®

my body, my time™

TERMINOLOGIE:

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

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

PROVEDENÍ:

Pasivní: svaly jsou uvolněné

Statické: výdrž ve cvičební pozici

Dynamické: cviky prováděné v pohybu