



POWER  PLATE®

POWER BASIC 2

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	5 cviků
■ Střed těla	1 cvik
■ Masáže	3 cviky

ROZCVIČENÍ

cvik **1** Protážení vnitřní strany stehen



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

cvik **2** Protážení lýtek



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

cvik **3** Protážení prsních svalů



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

SÍLA A DYNAMIKA

cvik Výpady stranou

1



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
**45 s mezi
sériemi**

provedení:
**statické
nebo
dynamické**

Jednodušší varianta – podřep



Težší varianta – výpad vpřed



cvik Posílení mezilopatkových svalů a paží

2



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
**45 s mezi
sériemi**

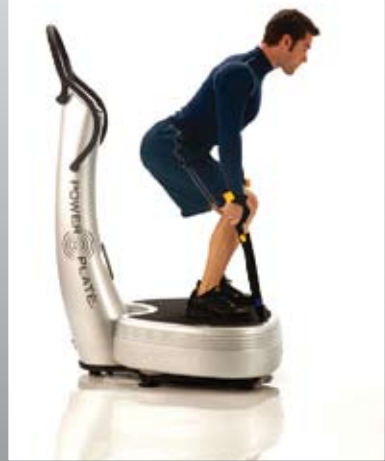
provedení:
**statické
nebo
dynamické**

Lehčí varianta – v sedě na balónu



cvik Mrtvý tah

3



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
**45 s mezi
sériemi**

provedení:
**statické
nebo
dynamické**

Těžší varianta – 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 nebo dynamické

Lehčí varianta – pokrčené nohy



Těžší varianta – klik s tlesknutím



cvik Tricepsový klik

5



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
45 s mezi sériemi

provedení:
statické nebo dynamické

Lehčí varianta – tricepsový klik



STŘED TĚLA – POSÍLENÍ

cvik Podpor na boku

1



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
45 s mezi sériemi

provedení:
statické

Lehčí varianta – pokrčené nohy, kolena na zemi



Těžší varianta – unožit a upažit



MASÁŽE

cvik Masáž vnitřní strany stehna a ruky

1



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

cvik Masáž boků a třísel

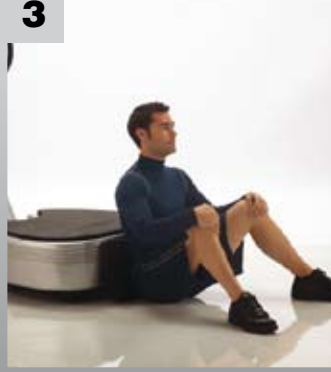
2



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

cvik Masáž bederní páteře

3



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



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. 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 Herzech) / 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