



POWER  PLATE®

POWER CARDIO 1

Kondiční lekce ve vyšší intenzitě, při které procvičíte celé tělo. Spojením kardia a Power Plate posilovacího tréninku efektivněji odbouráte tuk a vytvarujete postavu.

FITNESS ÚROVEŇ

začátečníci / mírně pokročilí

FORMA HODINY

■ Rozcvičení	2 cviky
■ Síla a dynamika	9 cviků
■ Střed těla	2 cviky
■ Masáže	3 cviky

ROZCVIČENÍ

cvik Zadní strana stehen

1



série / čas:
1 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

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

cvik Vnitřní strana stehen

2



série / čas:
1 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

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

SÍLA A DYNAMIKA – S AKTIVNÍM INTERVALEM ODPOČINKU

cvik Výpady vzad

1



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 40 Hz / nízká
provedení:
**statické, staticko variabilní,
dynamické**

cvik Veslování ve stoje

2



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 40 Hz / nízká
provedení:
**statické, staticko variabilní,
dynamické**

cvik Aktivní interval odpočinku

3

**Vyberte jeden
z následujících cviků:**

Skákání „panáka“, skákání přes švihadlo, výskoky z podřepu, výpady na step, výstupy na step, výskoky na step a nebo jiné cvičení, zvyšující tepovou frekvenci.

série / čas:
2 x 30 s

cvik Dřep s vyťahováním pásů do předpažení

4



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 40 Hz / nízká
provedení:
**statické, staticko variabilní,
dynamické**

cvik Klik

5



série / čas:
2 x 45 s
frekvence / amplituda:
30 – 40 Hz / nízká
provedení:
**statické, staticko variabilní,
dynamické**

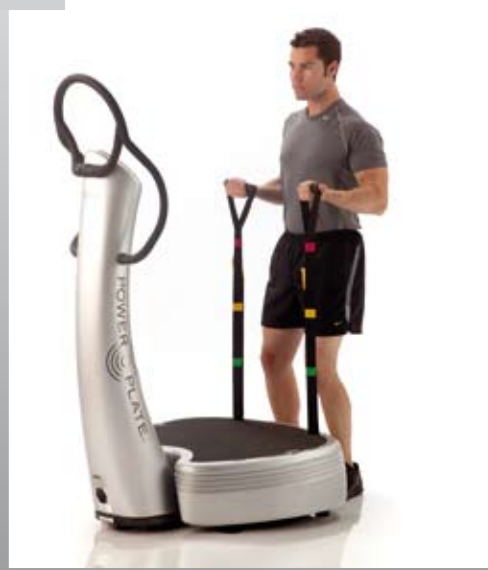
cvik Aktivní interval odpočinku

6

**Vyberte jeden
z následujících cviků:**

Skákání „panáka“, skákání přes švihadlo, výskoky z podřepu, výpady na step, výstupy na step, výskoky na step a nebo jiné cvičení, zvyšující tepovou frekvenci.

série / čas:
2 x 30 s

cvik Tricepsový klik**7***série / čas:***2 x 45 s***frekvence / amplituda:***30 – 40 Hz / nízká***provedení:***statické, staticko variabilní,
dynamické****cvik** Bicepsový zdvih**8***série / čas:***2 x 45 s***frekvence / amplituda:***30 – 40 Hz / nízká***provedení:***statické, staticko variabilní,
dynamické****cvik** Aktivní interval odpočinku**9****Vyberte jeden
z následujících cviků:**

Skákání „panáka“, skákání přes švihadlo, výskoky z podřepu, výpady na step, výstupy na step, výskoky na step a nebo jiné cvičení, zvyšující tepovou frekvenci

*série / čas:***2 x 30 s****STŘED TĚLA – SUPER SÉRIE****cvik** Výdrž na boku**1***série / čas:***2 x 30 s***frekvence / amplituda:***30 – 40 Hz / nízká***provedení:***statické nebo statické variabilní****cvik** Posílení přímých břišních svalů**2***série / čas:***2 x 30 s***frekvence / amplituda:***30 – 40 Hz / nízká***provedení:***statické nebo statické variabilní**

MASÁŽE

cvik 1 Uvolnění prsních svalů
a vnitřní strany stehen



série / čas:

1 x 60 s

frekvence / amplituda:

35 – 40 Hz / vysoká

provedení:

pasivní

cvik 2 Vnější strana steh



série / čas:

1 x 60 s

frekvence / amplituda:

35 – 40 Hz / vysoká

provedení:

pasivní

cvik 3 Přední strana steh



série / čas:

1 x 60 s

frekvence / amplituda:

35 – 40 Hz / vysoká

provedení:

pasivní

POWER PLATE®

my body, my time™



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.

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: Zpevnění svalů a výdrž ve cvičební pozici

Staticko variabilní: Fázování pohybu během daného cvičení

Dynamické: Cviky prováděné v pohybu

Aktivní interval odpočinku : 1 cvik + 1 cvik + 30s aktivní interval odpočinku. Aktivní interval odpočinku se provádí mimo Power Plate (např. Skákání „panáka“, skákání přes švihadlo, výskoky z podřepu, výpady na step, výstupy na step, výskoky na step a nebo jiné cvičení, zvyšující tepovou frekvenci.)

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