



POWER PLATE®

# POWER CARDIO 2

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	3 cviky
■ Síla a dynamika	8 cviků
■ Střed těla	2 cviky
■ Masáže	3 cviky

## ROZCVIČENÍ

cvik Hýžďové svaly

**1**



série | čas:

**1 x 30 s**

frekvence | amplituda:

**30 Hz / nízká**

provedení:

**statické, statické  
variabilní, dynamické**

cvik Mrtvý tah na jedné noze

**2**



série | čas:

**1 x 30 s**

frekvence | amplituda:

**30 Hz / nízká**

provedení:

**statické, statické  
variabilní, dynamické**

cvik Přední strana stehen

**2**



série | čas:

**1 x 30 s**

frekvence | amplituda:

**30 Hz / nízká**

provedení:

**statické, statické  
variabilní, dynamické**

## SÍLA A DYNAMIKA – S AKTIVNÍM INTERVALEM ODPOČINKU

cvik Výpad

1



série / čas:  
**2 x 45 s**

frekvence:  
**30 Hz**

amplituda:  
**nízká**

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

cvik Posílení mezilopatkových svalů a paží

2



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 Klik

4



série / čas:  
**2 x 45 s**

frekvence:  
**30 Hz**

amplituda:  
**nízká**

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

cvik Mrtvý tah

5



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 Posílení ramenou a paží

7



série / čas:  
**2 x 45 s**

frekvence:  
**30 Hz**

amplituda:  
**nízká**

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

cvik Aktivní interval odpočinku

8

**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 předloktí se zanožením

**1**



*série / čas:*  
**2 x 30 s**

*frekvence:*  
**30 Hz**

*amplituda:*  
**nízká**

*odpočinek*  
**30 s mezi sériemi**

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

**Lehčí varianta** - výdrž v podporu na předloktí



**Těžší varianta** – výdrž v podporu na jedné ruce a jedné noze



**cvik** Pánevní most

**2**



*série / čas:*  
**2 x 30 s**

*frekvence:*  
**30 Hz**

*amplituda:*  
**nízká**

*odpočinek*  
**30 s mezi sériemi**

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

**Těžší varianta** – pánevní most na jedné noze



## MASÁŽE

cvik Masáž hýždových svalů

1



série / čas:  
**1 x 60 s**  
frekvence / amplituda:  
**35 – 40 Hz / vysoká**  
provedení:  
**pasivní**

cvik Masáž prsních svalů a vnitřní strany stehien

2



série / čas:  
**1 x 60 s**  
frekvence / amplituda:  
**35 – 40 Hz / vysoká**  
provedení:  
**pasivní**

cvik Uvolnění bederní části zad

3



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 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

**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.