



POWER PLATE®

# POWER CORE 1

Tato lekce se zaměřuje na balanc a koordinaci. V průběhu tohoto cvičení rozvíjíte stabilitu a správné držení těla. Cviky jsou vhodnou prevencí proti bolestem zad.

## FITNESS ÚROVEŇ

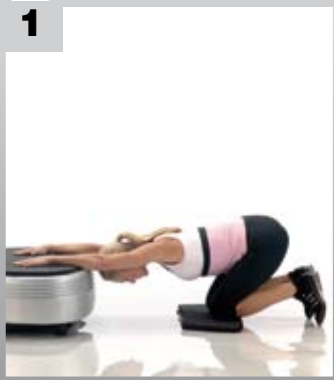
začátečníci / mírně pokročilí

## FORMA HODINY

■ Rozcvičení	3 cviky
■ Stabilita a koordinace	2 cviky
■ Střed těla	3 cviky
■ Masáže	3 cviky

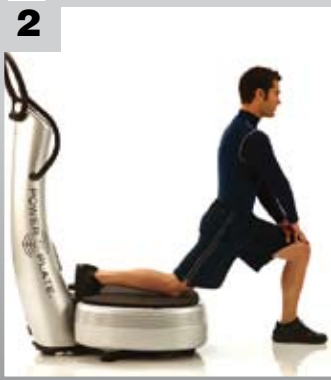
## ROZCVIČENÍ

cvik **1** Protážení zad



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

cvik **2** Protážení přední strany stehien



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

cvik **3** Protážení trapézového svalu



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

## STABILITA A KOORDINACE

cvik Stoj na jedné noze (váha)

1



série / čas:  
**2 x 30 s**

frekvence:  
**30 Hz**

amplituda:  
**nízká**

provedení:  
**statické  
nebo  
statické  
variabilní**

Lehčí varianta – Podřep na jedné noze



Težší varianta – Stoj na jedné noze v předklonu bez držení



cvik Kliky

2



série / čas:  
**2 x 30 s**

frekvence:  
**30 Hz**

amplituda:  
**nízká**

provedení:  
**statické  
nebo  
dynamické**

Lehčí varianta



Těžší varianta – Klik s rotací



## STŘED TĚLA

cvik **Posílení břišních svalů**

Těžší varianta – posílení šikmých břišních svalů s rotací

**1**



série / čas:  
**2 x 45 s**

frekvence:  
**30 – 40 Hz**

amplituda:  
**nízká**

pauza:  
**45 s**  
**mezi**  
**sériemi**

provedení:  
**statické**



cvik **Podpor na boku**

Lehčí varianta

Těžší varianta

**2**



série / čas:  
**2 x 45 s**

frekvence:  
**30 – 40 Hz**

amplituda:  
**nízká**

pauza:  
**45 s**  
**mezi**  
**sériemi**

provedení:  
**statické**  
**nebo statické**  
**variabilní**



cvik **pánevní most – protlačení pánve směrem vzhůru**

Lehčí varianta

Těžší varianta

**3**



série / čas:  
**2 x 45 s**

frekvence:  
**30 – 40 Hz**

amplituda:  
**nízká**

pauza:  
**45 s**  
**mezi**  
**sériemi**

provedení:  
**statické**

Záda se v oblasti  
lopatek opírají o step

Overball mezi koleny

## MASÁŽE

### cvik Masáž přední strany steh

**1**



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

### cvik Masáž zadní strany steh

**2**



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

### cvik Masáž bederní páteře

**3**



*série / čas:*  
**1 x 60 s**  
*frekvence / amplituda:*  
**35 Hz / nízká**  
*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 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

**Staticko variabilní:** fázování pohybu při provádění daného cviku