



POWER  PLATE®

POWER CORE 2

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

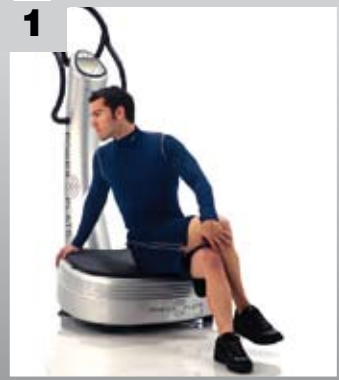
FORMA HODINY

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

ROZCVIČENÍ

cvik Protahování hýžďových svalů

1



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

cvik Protahování přední strany stehien

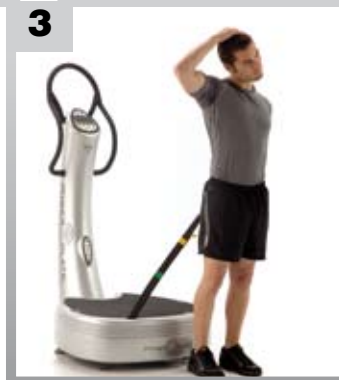
2



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

cvik Protahování trapézového svalu

3



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

STABILITA A KOORDINACE

cvik Výstup na Power Plate

1



série / čas:
2 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
60 s mezi sériemi

provedení:
dynamické

Lehčí varianta – podřep



Težší varianta – výstupy bez držení



cvik Tricepsový klik

2



série / čas:
2 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
60 s mezi sériemi

provedení:
statické, staticko variabilní nebo dynamické

Lehčí varianta – tricepsový klik



Těžší varianta – tricepsový klik s tlesknutím



STŘED TĚLA

cvik 1 Podpor na předloktí s přitahy kolen na fitballu



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
nízká

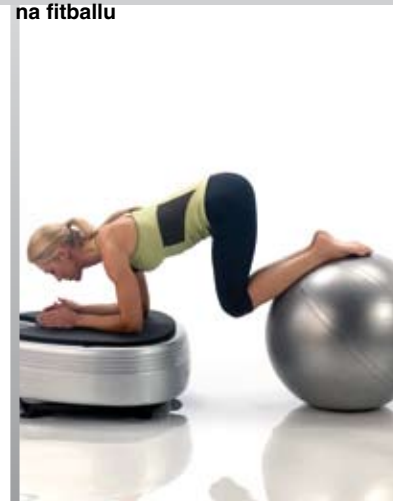
pauza:
45 s
mezi sériemi

provedení:
statické
a dynamické

Lehčí varianta – výdrž v kliku



Těžší varianta – pouze jedna noha na fitballu



cvik 2 Výdrž na boku



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
45 s
mezi sériemi

provedení:
statické
a aktivně statické

Lehčí varianta – výdrž na boku s koleno na zemi



Těžší varianta

Výdrž na boku – pokrčit koleno vpřed a ruka v bok

cvik 3 Výdrž v podpoře na předloktí



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
nízká

pauza:
45 s
mezi sériemi

provedení:
statické
a aktivně statické

Lehčí varianta – podpora na předloktí s koleno na zemi



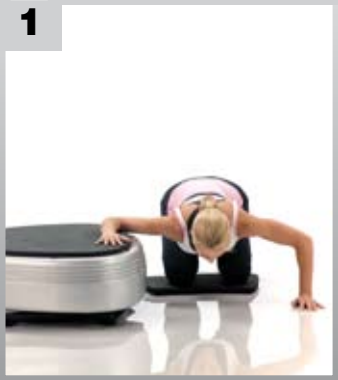
Těžší varianta – podpora na předloktí na jedné noze



MASÁŽE

cvik Uvolnění prsních svalů

1



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

cvik Masáž hýždí

2



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

cvik Masáž vnitřní strany
stehna a třísel

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 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