



POWER  PLATE®

POWER DETOX

Detoxikační lekce zahrnuje uvolňovací a posilovací cvičení, které za pomoci vibrace nastartují odplavení toxinů z celého těla. Tyto speciální cviky zároveň podporují vitalitu celého organismu.

FITNESS ÚROVEŇ

začátečníci / pokročilí

FORMA HODINY

■ Rozcvičení	4 cviky
■ Síla a dynamika	5 cviků
■ Střed těla	2 cviky
■ Masáže	3 cviky

ROZCVIČENÍ

cvik **1** Protážení hýždí



série / čas:
1 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

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

cvik **2** Protážení ramenou a paží



série / čas:
1 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

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

ROZCVIČENÍ

cvik Protážení vnitřní strany steh

3



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko variabilní,
dynamické**

cvik Protážení zadní strany steh

4



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko variabilní,
dynamické**

SÍLA A DYNAMIKA

cvik Mrtvý tah na jedné noze

1



série / čas:

2 x 45 – 60 s

frekvence / amplituda:

30 – 35 Hz / nízká

provedení:

statické

cvik Klik

2



série / čas:

2 x 45 – 60 s

frekvence / amplituda:

30 – 35 Hz / nízká

provedení:

statické, dynamické

cvik Dřepy s použitím pásů

3



série / čas:

2 x 45 – 60 s

frekvence / amplituda:

30 – 35 Hz / nízká

provedení:

statické

cvik **Tricepsový klik**

4



série / čas:
2 x 45 – 60 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
statické

cvik **Bicepsový zdvih**

5



série / čas:
2 x 45 – 60 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
statické, dynamické

STŘED TĚLA – SUPER SÉRIE

cvik **Podpor na předloktí se zanožením**

1



série / čas:
2 x 30 s
frekvence / amplituda:
30 – 35 Hz / nízká
provedení:
staticko variabilní, dynamické

cvik **Pánevní most s overballem**

2



série / čas:
2 x 30 s
frekvence / amplituda:
30 Hz / nízká
provedení:
staticko variabilní, dynamické

pauza:
60 s mezi sériemi

cvik Masáž zadní strany stehen

1



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

cvik Masáž vnitřní strany stehen

2



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

cvik Masáž vnější strany stehen

3



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

cvik Masáž zad

4



série / čas:
1 x 60 s
frekvence / amplituda:
35 – 40 Hz / nízká / 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. prodlužte 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.

Nezapomínejte vždy dodržovat pitný režim před lekcí, při lekcí a po lekcí.

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

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



my body, my time™