



POWER PERFORMANCE 1

POWER PLATE.

FITNESS ÚROVEŇ

pokročilí / velmi pokročilí

FORMA HODINY

■	Rozcvičení	3 cviky
■	Stabilita a koordinace	1 cvik
■	Síla a dynamika	6 cviků
■	Střed těla	2 cviky
■	Masáže	3 cviky

Funkční trénink zaměřený na posílení „core“ rozvoj síly a dovedností potřebných nejen v běžném životě, ale především ke zlepšení výkonu ve sportu. Cviky jsou většinou prováděny s vyšší intenzitou a využitím externí zátěže.

ROZCVIČENÍ

cvik 1 Protahení přední strany stehen



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

cvik 2 Protahení hýžďových svalů



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

cvik 3 Kliky s rotací do strany



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

STABILITA A KOORDINACE

cvik Mrtvý tah na jedné noze

1



série / čas:
2 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

provedení:
dynamické

SÍLA A DYNAMIKA - SUPER SÉRIE

cvik Podřep na jedné noze

1



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
vyšoká

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

cvik Klik

2



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
vyšoká

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

pauza:
**45 s mezi
sériemi**

**možnost
přidání
externí
zátěže**

cvik Předklony na jedné noze

3



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
vyšoká

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

cvik Posílení vnitřní strany stehen

4



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
vyšoká

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

pauza:
**45 s mezi
sériemi**

**možnost
přidání
externí
zátěže**

cvik Posílení ramen a paží

5



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
vysoká

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

cvik Tricepsový klik

6



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
vysoká

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

pauza:
**45 s mezi
sériemi**

STŘED TĚLA – SUPER SÉRIE

cvik Posílení břicha

1



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
nízká

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

cvik Pánevní most s přednožením

2



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
nízká

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

pauza:
**45 s mezi
sériemi**



MASÁŽE

cvik Prsní svaly a vnitřní strana stehů

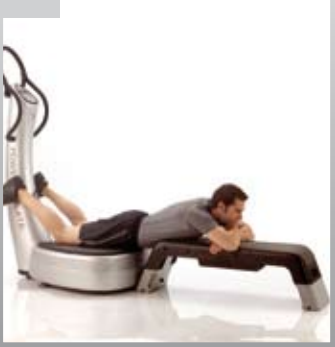
1



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

cvik Masáž přední strany stehů

2



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

cvik Zadní strana stehů

3



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

POWER  PLATE®

my body, my time™



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.

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

Externí zátěž: Přidání extra váhy (medicimbál, činky). Váha náčiní by měla být 30% maximálního výkonu při tzv. bench press.

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