



POWER PERFORMANCE 2

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** Protahání přední strany stehen



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

cvik **2** Protahání vnitřní strany stehen



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

cvik **3** Kliky s rotací



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

STABILITA A KOORDINACE

cvik Podpor na předloktí

1



série / čas:

2 x 30 s

frekvence:

30 Hz

amplituda:

nízká

provedení:

dynamické

Lehčí varianta – podpor na předloktí s koleny na zemi



Těžší varianta – podpor na předloktí na jedné noze



SÍLA A DYNAMIKA – KOMPLEX / KONTRAST

cvik Dřep

1



série / čas:

2 x 30 s

frekvence:

30 – 40 Hz

amplituda:

**nízká,
vysoká**

provedení:

**statické
nebo
dynamické**

cvik

2

Vyberte si jedno
z následujících cvičení:

pauza mezi cviky:
1 minuta

**1. Dynamické výskoky
ze země na Power Plate
a zpět**

**2. Dynamické výskoky
ze dřepu do vzpažení
(mimo Power Plate)**

cvik Posílení mezipatkových svalů a paží

3



série / čas:

2 x 30 s

frekvence:

30 – 40 Hz

amplituda:

**nízká,
vysoká**

provedení:

**statické,
staticky
dynamické
nebo
dynamické**

cvik

4

Vyberte si jedno
z následujících cvičení:

pauza mezi cviky:
1 minuta

**1. Odhody
medicimbálem**

2. Kliky s tlesknutím

cvik Výpady

5



série / čas:
2 x 30 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
**nízká,
vysoká**

provedení:
**statické
nebo
dynamické**

cvik

6

Vyberte si jedno
z následujících cvičení:

pauza mezi cviky:
1 minuta

**1. Dynamické přeskoky
z výpadu do výpadu
(na místě)**

**2. Výskoky na step
z podřepu na jedné
noze (výdrž – koncentrace – odraz)**

cvik kliky

7



série / čas:
2 x 30 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
**nízká,
vysoká**

provedení:
**statické
nebo
dynamické**

cvik

8

Vyberte si jedno
z následujících cvičení:

pauza mezi cviky:
1 minuta

**1. Odhody
medicimbálem**

2. Kliky s tlesknutím

STŘED TĚLA

cvik Podpor na předloktí jednoruč

1



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 40 Hz

amplituda:
nízká

odpočinek:
45 s

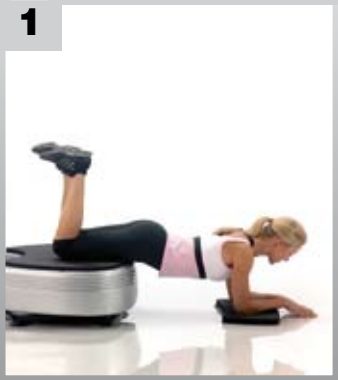
provedení:
statické

Lehčí varianta – podpor
na předloktíTěžší varianta – podpor
se zanožením

MASÁŽE

cvik Přední strana steh

1



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

cvik Masáž lýtek

2



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

cvik Masáž boku a třísel

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.

Komplex / Kontrast: Kombinace dvojice cviků na Power Plate a dynamických výbušných cviků mimo Power Plate.