



POWER  PLATE.

POWER STRETCH 1

Tato lekce zahrnuje různá cvičení zaměřená na zvyšování flexibility a snižování svalového tonu. Podobné metody tréninku vedoucí k uvolnění celého těla jsou často využívány i vrcholovými sportovci.

FITNESS ÚROVEŇ

všechny kategorie

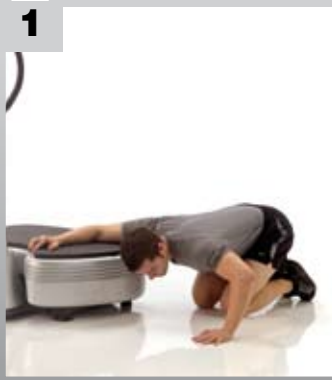
FORMA HODINY

■ Rozcvičení	7 cviků
■ Masáže	6 cviků

ROZCVIČENÍ

cvik Prsní svaly a ramena

1



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

cvik Zádové svaly

2



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

cvik Překážkový sed – hýžděvé svaly

3



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

ROZCVIČENÍ

cvik Vnitřní strana stehen

4



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

cvik Přední strana stehen a bedrokyčlostehenní svaly

5



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

cvik Zadní strana stehen

6



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

cvik Lýtka

7



série / čas:

2 x 30 s

frekvence / amplituda:

30 Hz / nízká

provedení:

**statické, staticko
variabilní, dynamické**

MASÁŽE

cvik Vnější strana stehen a boky

1



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

cvik Přední strana stehen

2



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

cvik Zadní strana stehen

3



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

cvik Hýždové svaly

4



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

MASÁŽE

cvik Uvolnění beder

5



série / čas:

1 x 60 s

frekvence / amplituda:

30 – 40 Hz / nízká

provedení:

pasivní

cvik Uvolnění ohybačů a natahovačů zápěstí

6



série / čas:

1 x 60 s

frekvence / amplituda:

30 – 40 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

Staticko variabilní: fázování pohybu při provádění daného cviku

