



POWER  PLATE.

# POWER STRETCH 2

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

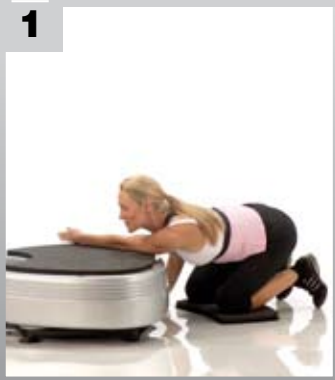
všechny kategorie

## FORMA HODINY

<span style="color: yellow;">■</span> Rozcvičení	10 cviků
<span style="color: green;">■</span> Masáže	4 cviky

## ROZCVIČENÍ

cvik **1** Ramenní a zádové svalstvo



série / čas:

**2 x 30 s**

frekvence / amplituda:

**30 Hz / nízká**

provedení:

**statické, staticko  
variabilní, dynamické**

cvik **2** Hýžděvé svaly



série / čas:

**2 x 30 s**

frekvence / amplituda:

**30 Hz / nízká**

provedení:

**statické, staticko  
variabilní, dynamické**

cvik **3** Přední strana stehna a  
bedrokyčlostehenní sval



série / čas:

**2 x 30 s**

frekvence / amplituda:

**30 Hz / nízká**

provedení:

**statické, staticko  
variabilní, dynamické**

## ROZCVIČENÍ

cvik Chodidla (klenba chodidla)

4



série / čas:

**2 x 30 s**

frekvence / amplituda:

**30 Hz / nízká**

provedení:

**statické, staticko  
variabilní, dynamické**

cvik Podřep s rotací do strany – rotátory zad

5



série / čas:

**2 x 30 s**

frekvence / amplituda:

**30 Hz / nízká**

provedení:

**statické, staticko  
variabilní, dynamické**

cvik Váha na jedné noze  
– zadní strana stehna

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**

cvik **Trapézový sval**

**8**



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

cvik **Kliky s rotací do strany**

**9**



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

cvik **Vnitřní strana steh**

**10**



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



## cvik Prsní a ramenní svaly



série / čas:  
**1 x 60 s**  
frekvence / amplituda:  
**30 – 40 Hz / vysoká**  
provedení:  
**pasivní**

## cvik Vnitřní strana steh a třísla



série / čas:  
**1 x 60 s**  
frekvence / amplituda:  
**30 – 40 Hz / vysoká**  
provedení:  
**pasivní**

## cvik Masáž lýtek



série / čas:  
**1 x 60 s**  
frekvence / amplituda:  
**30 – 40 Hz / vysoká**  
provedení:  
**pasivní**

## cvik Přední strana steh



série / čas:  
**1 x 60 s**  
frekvence / amplituda:  
**30 – 40 Hz / vysoká**  
provedení:  
**pasivní**

### OBECNÁ 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

POWER  PLATE®

my body, my time™