



POWER  PLATE®

# POWER TONE 1

Tato lekce je zaměřená na tvarování postavy a využívá různé techniky posilování, vedoucí ke zlepšení svalového tonu a síly.

## FITNESS ÚROVEŇ

středně pokročilí / pokročilí

## FORMA HODINY

<span style="color: yellow;">■</span> Rozcvičení	3 cviky
<span style="color: red;">■</span> Síla a dynamika	6 cviků
<span style="color: purple;">■</span> Střed těla	2 cviky
<span style="color: green;">■</span> Masáže	2 cviky

## ROZCVIČENÍ

cvik Protahení vnitřní strany stehen

**1**



série / čas:  
**1 x 30 s**  
frekvence / amplituda:  
**30 Hz / nízká**  
provedení:  
**statické**

cvik Protahení přední strany stehen

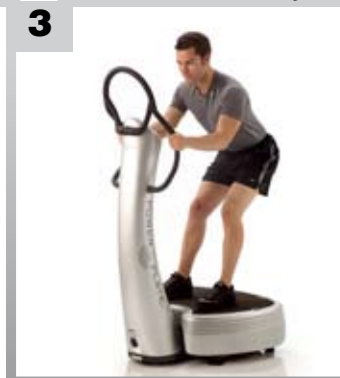
**2**



série / čas:  
**1 x 30 s**  
frekvence / amplituda:  
**30 Hz / nízká**  
provedení:  
**statické**

cvik Protahení zadní strany stehen

**3**



série / čas:  
**1 x 30 s**  
frekvence / amplituda:  
**30 Hz / nízká**  
provedení:  
**statické**

## STABILITA A KOORDINACE

cvik Výpad

**1**



série / čas:

**2 x 45 s**

frekvence / amplituda:

**30 – 35 Hz / nízká – vysoká**

provedení:

**statické, staticko variabilní, dynamické**

cvik Podřep

**2**



série / čas:

**2 x 45 s**

frekvence / amplituda:

**30 – 35 Hz / nízká – vysoká**

provedení:

**statické, staticko variabilní, dynamické**

*pauza:*

**45 s mezi sériemi**

cvik Klik

**3**



série / čas:

**2 x 45 s**

frekvence / amplituda:

**30 – 35 Hz / nízká – vysoká**

provedení:

**statické, staticko variabilní, dynamické**

cvik Posílení mezilopatkových svalů a paží

**4**



série / čas:

**2 x 45 s**

frekvence / amplituda:

**30 – 35 Hz / nízká – vysoká**

provedení:

**statické, staticko variabilní, dynamické**

*pauza:*

**45 s mezi sériemi**

**cvik** Tricepsový klik**5**

série / čas:

**2 x 45 s**

frekvence / amplituda:

**30 – 35 Hz / nízká – vysoká**

provedení:

**statické, staticko variabilní,  
dynamické****cvik** Bicepsový zdvih**6**

pauza:

**45 s mezi sériemi**

série / čas:

**2 x 45 s**

frekvence / amplituda:

**30 – 35 Hz / nízká – vysoká**

provedení:

**statické, staticko variabilní,  
dynamické****STŘED TĚLA****cvik** Podpor na boku**1**

série / čas:

**2 x 45 s**

frekvence / amplituda:

**30 – 35 Hz / nízká – vysoká**

provedení:

**statické, staticko variabilní,  
dynamické****cvik** Posílení přímých břišních svalů**2**

pauza:

**45 s mezi sériemi**

série / čas:

**2 x 45 s**

frekvence / amplituda:

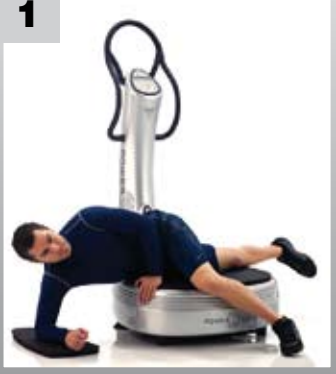
**30 – 35 Hz / nízká – vysoká**

provedení:

**statické, staticko variabilní,  
dynamické**

## cvik Masáž boku a třísel

**1**



série / čas:

**1 x 60 s**

frekvence / amplituda:

**35 – 40 Hz / vysoká**

provedení:

**pasivní**

## cvik Masáž zadní strany stehů

**2**



série / čas:

**1 x 60 s**

frekvence / amplituda:

**35 – 40 Hz / 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. 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 Herzech) / 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