



POWER  PLATE®

POWER TONE 2

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

■ Rozcvičení	3 cviky
■ Síla a dynamika	8 cviků
■ Střed těla	2 cviky
■ Masáže	3 cviky

ROZCVIČENÍ

cvik Přední strana stehen

1



série / čas:
1 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

provedení:
statické

cvik Vnitřní strana stehen

2



série / čas:
1 x 30 s

frekvence:
30 Hz

amplituda:
nízká

provedení:
statické

SÍLA A DYNAMIKA – KOMPLEX KONTRAST

cvik Výpad

1



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká – vysoká

provedení:
**statické
nebo
dynamické**

cvik Výpady - střídavě

2

opakování / čas:
**8–10
nebo 30 s**

pauza:
45 s mezi sériemi

cvik Klik

3



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká – vysoká

provedení:
**statické
nebo
dynamické**

cvik Klik na zemi

4

opakování / čas:
**8–10
nebo 30 s**

pauza:
45 s mezi sériemi

cvik Posílení mezilopatkových svalů a paží

5



série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká – vysoká

provedení:
statické

cvik Vyberte cvik na posílení mezilopatkových svalů mimo Power Plate

6

opakování / čas:
**8–10
nebo 30 s**

pauza:
45 s mezi sériemi

cvik Posílení ramen**7**

série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká – vysoká

provedení:
statické

cvik Posílení ramen s činkami mimo Power Plate**8**

opakování / čas:
**8–10
nebo 30 s**

pauza:
45 s mezi sériemi

STŘED TĚLA – SUPER SÉRIE**cvik** Pánevní most**1**

série / čas:
2 x 45 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká – vysoká

provedení:
**statické, statické variabilní
nebo dynamické**

**Super série je tréninková metoda,
kdy střídáme plynule cviky 1 a 2
v tomto pořadí: 1, 2, 1, 2**

cvik Výdrž v podporu na předloktí**2**

série / čas:
2 x 30 s

frekvence:
30 – 35 Hz

amplituda:
nízká – vysoká

provedení:
**statické nebo
statické varia-
bilní**

pauza:
30 s mezi Super Sériemi

MASÁŽE

cvik Ramenní a prsní svaly

1



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

cvik Přední strana steh

2



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

cvik Zadní strana steh

3



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

POWER PLATE®

my body, my time™



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:

Statické: výdrž ve cvičební pozici

Dynamické: cviky prováděné v pohybu

Pasivní: svaly jsou uvolněné

Staticko variabilní: fázování pohybu při provádění daného cviku

Komplex / Kontrast: provést 2 série cviku na Power Plate a poté následuje 30s cvičení mimo Power Plate

Super Série: tréninková metoda, při níž střídáme dva cviky