

TRÉNINK S MARKEM CHROBÁKEM

Cviky jsou zaměřené především na aktivaci a zapojení středu těla, tzv. „core“. Budeme potřebovat balanční pomůcky: BOSU, Aquahit, Fitball a dále medicimbal jako závaží.

Trénink se skládá ze 6 cviků, kdy plynule přecházíme z jednoho na druhý bez pauzy. Celou sérii opakujeme 2x až 4x s 1 až 2 minutovou pauzou mezi nimi. Intenzitu cvičení volíme rychlostí provedení a délkou pauzy mezi sériemi. Nikdy však nezapomínáme na správné provedení cviků.



Marek Chrobák

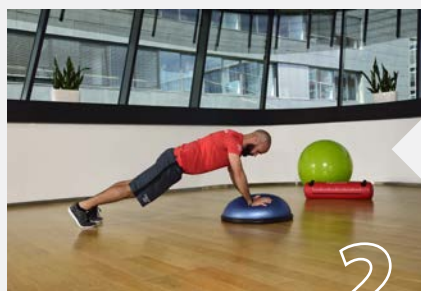
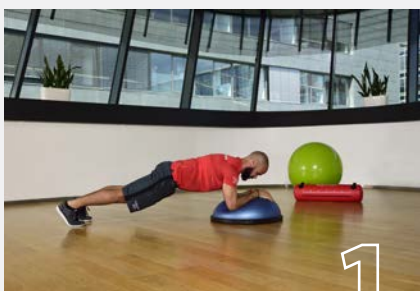
osobní trenér
marek.chrobak@balanceclub.cz



1. DŘEP S VÝSKOKEM NA BOSU S AQUAHITEM ZA HLAVOU

Počáteční pozice je ve stoji na BOSU s aquahitem za hlavou, kolena mírně pokrčená, stoj na šíři boků, zapojený core, ramena stažená a hlava v prodloužení páteře. Jdeme do dřepu, snaha o rovná záda, kolena nepředbíhají špičky a s pohybem zpět do stoje dochází k lehčímu výskoku. Dáváme pozor při doskoku na BOSU, abychom udrželi balanc. Posílení nohou a zlepšení kondice.

15 - 20 opakování



2. PODPOR NA LOKTECH NA BOSU S POHYBEM DO VZPORU NA DLANĚ

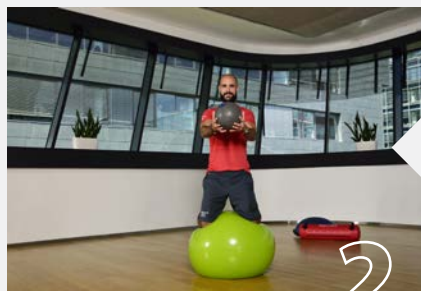
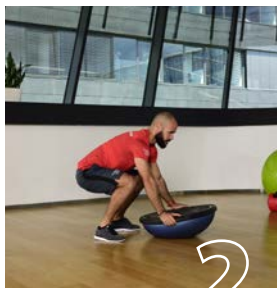
Poloha na loktech na BOSU, zpevněný střed těla, hýždě v rovině se zády, pozor na prohnutá záda nebo zvednutá hýždě, ramena stažená a hlava v prodloužení páteře. Dochází ke zvednutí na dlaně a zpět na lokty. Při pohybu dáváme důraz na zapojený střed těla, posílení břicha a svalů paží.

15 - 20 opakování

3. „ANGLIČÁKY“ S BOSU

Počáteční poloha je ve vzporu na rukou na BOSU, dochází ke kliku, snaha o zapojení core, ramena stažená, hlava v prodloužení těla, rovná záda, aktivní mezilopatkové svaly, pohyb zpět do vzporu, přejdeme skokem do podřepu, následuje stoj a vzpažení s BOSU nad hlavu. Posilujeme střed těla, paže a nohy. Jedná se o komplexní cvik.

15 opakování



4. VÝDRŽ NA KOLENOU NA FITBALLU S MEDICINBALEM V RUKOU

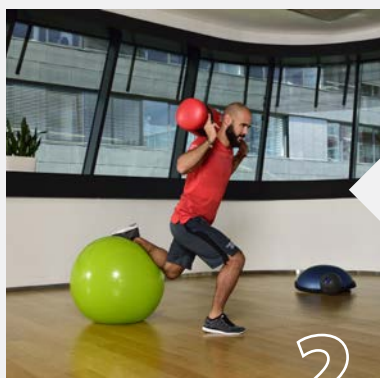
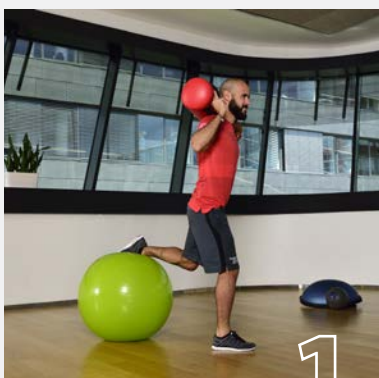
Dostaneme se do polohy na kolena na velký míč a držíme či pohybujeme 2 - 3 kg medicimbalem před tělem v předpažení. Snaha o zapojení core, udržení balance na míči, ramena stažená a hlava v prodloužení páteře. Posilujeme střed těla a lehce paže.

20 - 30 vteřin výdrž

5. STŘÍDÁNÍ VZPORU A PODPORU NA FITBALLU

Výchozí poloha je v podporu na loktech na velkém míči, zapojený core, rovná záda, ramena stažená a hlava v prodloužení páteře. Lehčím pohybem těla vzad a míče vpřed se dostaneme do vzporu na rukou a zpět. Pohyb je vedený a zaměřený na posílení paží, středu těla a balanc.

15 opakování



6. VÝPAD NA FITBALLU S AQUAHITEM ZA HLAVOU

Výchozí poloha je ve stoji na jedné noze, druhá noha vzaďu je položena na fitballu a aquahit za hlavou. Dochází k pohybu zadní nohy na míči lehce vzad, přední noha se nám dostává do výpadu a dáváme pozor, aby se koleno přední nohy nedostalo před špičku.

Aquahit za hlavou nám slouží jako zátěž a zároveň jako balanční pomůcka k udržení rovnováhy a rovnoměrnému zapojení svalů. Posílení svalů nohou, hýždí a středu těla.

15 opakování na každou nohu