

DOUBLE TRÉNINK S JANOU KONEČNOU A BÁROU JANOCHOVOU

Párový trénink pro celé tělo s prvky cardio tréninku a se zaměřením na posílení určitých partií těla, jako je hluboký stabilizační systém, břišní svaly, hýždě, zadní strany dolních končetin. Budeme potřebovat theraband a medicímbal.

Trénink se skládá ze 6 cviků, kdy plynule přecházíme z jednoho na druhý bez pauzy. Celou sérii opakujeme 3x 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!



Bára Janochová

osobní trenérka
barbora.janochova@balanceclub.cz



Jana Konečná

osobní trenérka
jana.konecna@balanceclub.cz

1. JUMPING JACKS - „PANÁK“

Na rozehřátí skáče „panáka“ ze stoje spatného s připažením do stoje rozkročeného se vzpažením. Pro maximální rozsah pohybu můžeme nahoře tlesknout rukama o sebe, dole o stehna.

Opakujeme 40 sekund



2. NŮŽKY

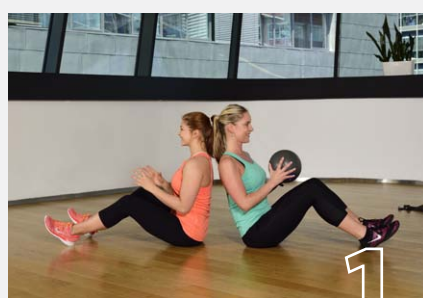
Druhým cvikem na zvýšení tepové frekvence jsou nůžky. Provádíme přeskoky na špičkách. Dynamicky střídáme nohy i ruce, které pracují jako při běhu. Dáváme si pozor na to, aby doskoky byly měkké a neutíkalo nám ve výpadu koleno před špičku.

Opakujeme 40 sekund

3. VZPOR KLEČKO BEZ OPORY KOLEN

Srovnáme ruce pod ramena, kolena pod kyčle, kolena odlepíme mírně od země. Hlídáme si otevřené prsty od sebe, odtlačíme se od podložky, hlavu držíme v prodloužení trupu, máme aktivní střed těla, tzv. kudla v břiše. S parťákem provedeme tlesk do kříže (oba pravou, nebo levou). Držíme si linii mezi kolena, postavení chodidel na šíři boků, nerotujeme pánvi, rovná záda.

10 - 20 opakování



4. ROTACE S MEDICIMBALEM

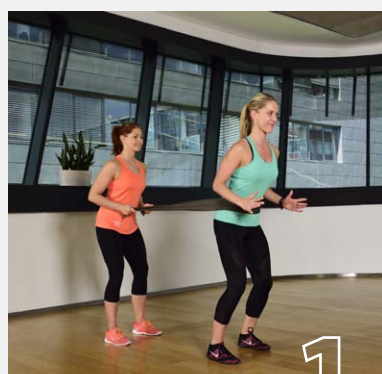
Sedneme si zády proti sobě s pokrčenými kolena a se zapřením do pat. Navzájem si podáváme medicímbal s rotací do strany. Opisujeme celý kruh. Pohyb vychází z trupu.

20 opakování na obě strany

5. ZDVIHY A VÝDRŽ V PODŘEPU SE ZÁTĚŽÍ

Jeden ze dvojice stojí v podřepu a drží před sebou medicímbal. Druhý leží na zádech a rukama se drží lýtek/kotníků prvního. Úkolem ležícího je zvednout pánev s nataženými nohama tak, aby se špičky dotkly medicímbalu, který drží stojící ze dvojice. S každým zdvihem vydechujeme a při pohybu zpět dolů se nadechujeme. Stojící po celou dobu cvičení svého partnera vytrvává v podřepu, kolena se nedostávají před špičky. V pokrčených rukou držíme medicímbal.

20 opakování



6. PŘÍTAHY A SKOK DO DŘEPU S THERABANDEM

Jeden ze dvojice provádí přitahy, má pevný postoj, mírně pokrčená kolena, podsazenou pánev, aktivní břicho, stažená ramena dolů, otevřený hrudník, ruce svírají úhel 90

Hlava je v prodloužení krční páteře, pohled před sebe, s výdechem přitahujeme theraband k sobě.

Posilujeme mezilopatkové svaly, lehce biceps. Druhý provádí dřep + jump vpřed. Máme širší postavení chodidel a skáče vpřed do dřepu. Hlídáme si doskok do pat, rovné záda. Začátečníci krok zpět, pokročilí jump zpět.

20 opakování