

TRÉNINK S YVONOU KIMMELOVOU

S palovací trénink v rychlém tempu se zapojením všech svalových skupin. Budeme potřebovat: Kettlebell jako závaží, začátečníci – ženy 8 kg, muži 12 kg, pokročilí – ženy 12 kg, muži 14-20 kg, a desku Flowin s doplňkovými podložkami.

Cviky provádíme jeden po druhém v kruhovém tréninku s minimálním odpočinkem. Po odcvícení jednoho okruhu si odpočineme 3 – 5 minut a zopakujeme ještě 2x.



Yvona Kimmelová

osobní trenérka
yvona.kimmelova@balanceclub.cz

1. SWING – NEBOLI ŠVIH

Rychlý cvik pro posílení břicha, hýždí, nohou. Začínáme v mírném stoji rozkročném s činkou mezi nohama, v mírném předklonu, s rovnými zády a zataženým středem. Pohyb vychází z mrtvého tahu. Za pomoci napřímených nohou, současným pohybem boků a natažených rukou, činka směřuje do předpažení pomocí švihů. Síla vychází z pánve. Výdech při pohybu nahoru.

20 opakování v tempu



2. KLIKÝ - FLOWIN

Vzpor klečmo před deskou Flowin, kolena na podložce klee, rovná záda, pozice prkna, hlava v prodloužení páteře. Ruce tlačíme do podložky, pohyb směřuje vpřed klouzavým pohybem a najíždíme do stran, do kliku. Při výdechu ruce kloužou po desce zpět do výchozí polohy a zatínáme střed těla.

12-15 opakování

3. GOBLET DŘEP S TLAKEM

Stojíme s nohama rozkročněma o něco dál, než máme široká ramena, mírně vytočené špičky. Držíme lokty těsně u těla u hrudníku. Kettlebell držíme v obou rukách, koulí nahoru. Beze změny polohy koule provádíme hluboký dřep. Lokty směřují na stehna. 1-2 sekundy setrváme ve dřepu. Při výdechu se silným záběrem svalů vstáváme a výbušnou silou vedeme tlakem Kettlebell nahoru.

15 - 20 opakování, pokud Kettlebell bude těžký na ramena, je možnost kombinovat 10 dřepů s tlakem a poté provést dalších 10 dřepů



4. VZPOR NA FLOWINU – CLIMBER

Začínáme ve vzporu na rukou s chodidly na podložkách foot. Tělo držíme v pozici prkna, hlavu v prodloužení páteře a střídavě přitahujeme kolena směřující do středu těla. Provádíme klouzavý pohyb, nohy tlačíme do podložek. Zatínáme střed těla, vydechujeme při přitahu kolene.

20 opakování

5. VÝPADY VZAD S KETTLEBELLEM POD NOHOU

V jedné ruce držíme Kettlebell. Na straně držení závaží jde noha do výpadu vzad na špičku. Kettlebell si předáváme pod nohou do druhé ruky. Důležitý pravý úhel vpřed i vzad při pozici výpadu. Výpady vzad provádíme s rovnými zády, střídáme nohy.

20 opakování



6. STŘÍDAVÉ VÝPADY S VLASTNÍ VÁHOU NA FLOWINU

Stojíme na desce, na podložkách foot s rovnými zády, zatažený střed těla. Nohy se klouzavým pohybem rozjíždějí do výpadu. Pomocí vlastní váhy těla tlačíme do podložek a do středu těla, držíme rovnováhu a dynamickým pohybem provádíme střídavé výpady. Koleno přední nohy nejde před špičku. Použijeme runningové ruce. Provádíme výpady klouzavým střídavým pohybem po desce.

20 opakování