



Redukční trénink v posilovně

připravila osobní trenérka Holmes Place a Power Plate Zuzana Bičíková

ZAHŘÁTÍ

10 minut

vyberte si z těchto aktivit: chůze, rotoped, cross trainer, veslování...

ROZHÝBÁNÍ + STREČINK

5 cviků

CVIČENÍ NA CORE (STŘED TĚLA)

5 cviků

1 / VÝDRŽ NA PŘEDLOKTÍ

Provedení

Podpor na loktech. Vtáhněte břicho a podsadte pánev, nohy jsou natažené nebo v případě lehčí varianty se opíráte o kolena. Lokty jsou pod rameny, kolmo k podložce, mírně jimi tlačte směrem dolů a pod sebe - jakoby jste chtěli přitáhnout lokty a špičky k sobě. Koncentrujte sílu do středu těla. V této statické pozici setrvejte 30 – 60s.

Na co si dát pozor

Hlava je v prodloužení páteře. Lokty jsou kolmo k podložce, lopatky a ramena jsou zatažené dolů, držte zpevněný střed těla. Nezapomínejte na pravidelné dýchání.

Používané svaly

Přímé břišní svaly, vzpřimovače páteře.

2 / KLIKY NA KOLENOU

Provedení

S rovnými zády, zpevněným břichem a staženými lopatkami směrem dozadu a dolů se vzepřete na ruku. Dlaně umístěte na úroveň ramenou, prsty směřují mírně k sobě. Při pohybu dolů směřují lokty do strany. Pohyb opakujte 15x.

Na co si dát pozor

Neutrální pozice páteře. Neprohýbejte se v bedrech, hlava je v prodloužení páteře.

Používané svaly

Prsní svaly, ramena a paže.

3 / VÝDRŽ NA BOKU NA PŘEDLOKTÍ S UNOŽENÍM DO STRANY

Provedení

Lehněte si na bok. Pokrčený loket umístěte pod rameno, zapřete se o koleno spodní nohy a zvedněte boky nahoru. Stabilizujte se a střídavě unožujte nataženou dolní končetinu do strany. Pohyb opakujte 10 – 15x.

Na co si dát pozor

Hlava je v prodloužení páteře. Zpevněný střed těla, lopatky a ramena jsou zatažené dolů. Vyvarujte se rotaci v bocích. Nezapomínejte na pravidelné dýchání.

Používané svaly

Šikmé břišní svaly, vzpřimovače páteře, abduktory a adduktory kyčlí.

4 / PÁNEVNÍ MOST

Provedení

Položte se na záda, pokrčte nohy a zvedněte pánev směrem nahoru. Chodidla jsou na šířku pánve, tiskněte je k podložce a zároveň směrem k tělu. Se zatnutím hýžďových svalů zvedněte pánev a boky vytlačte směrem vzhůru. Stabilizujte se a potom se brzdivým pohybem vraťte dolů, kde se pouze lehce dotknete podložky. Opakujte 20 - 30x.

Na co si dát pozor

Boky držte stále v jedné rovině (pánev se nehýbe ze strany na stranu). Neprohýbejte se v bedrech, kolena jsou i během pohybu v jedné linii. Pohyb nohou je plynulý, nahoru je spojen s výdechem, brzdění dolů s nádechem.

Používané svaly

Hýžďové svaly, zadní strana stehen, vzpřimovače páteře a břišní svaly.

5 / VÝDRŽ NA JEDNÉ NOZE + PŘÍTAH KOLENE NAHORU

Provedení

Nejprve správné držení těla – chodidla na šířku pánve, špičky směřují rovně dopředu a váha těla je rovnoměrně rozprostřená na celá chodidla. Aktivujte hýžďové svaly a vytáhněte těžiště těla z kyčlí nahoru. Střed těla je zpevněný, ramena a lopatky jsou stažené dozadu a dolů. Nyní přeneste váhu na jednu nohu, druhá jde do mírného zanožení, zároveň předpažte a vytáhněte se z pasu do dálky. V pozici se stabilizujte a poté s výdechem přitáhněte koleno a lokty směrem k sobě do středu těla. Pohyb opakujte 15 - 20x nejprve na jednu a pak na druhou stranu.

Na co si dát pozor

Držte přirozené postavení páteře a pánve. Neprohýbejte se v bedrech, ramena a lopatky jsou stažená dozadu a dolů. Uvědomte si stabilitu v kotnících, kolenou, kyčlích a ramenou.

Používané svaly

Komplexní cvik na aktivaci celého pohybového aparátu. Hýžďové svaly, přední a zadní strana stehen, vzpřimovače zad, široký sval zádový, břišní svaly a přední strana ramenou.

HLAVNÍ ČÁST TRÉNINKU

posilování + kardio

Trojici posilovacích cviků opakujeme jednou či dvakrát, záleží na míře trénovanosti, poté proložíme aerobní aktivitou v délce 3 minuty.

1 / POSILOVÁNÍ ZAD V SEDĚ NA MÍČI

Provedení

Posadte se na míč, lehce podsadte pánev a vytáhněte těžiště těla nahoru z kyčlí, což způsobí to, že se hezky napřímíte. S nádechem vzpažte a vytáhněte se do dálky za konečky prstů – paže tvoří písmeno „V“. Pozor na správnou pozici ramenou. S výdechem stáhněte lokty směrem k tělu a lopatky stlačte k sobě – paže tvoří písmeno „W“. Pohyb opakujte 20x.

Na co si dát pozor

Lopatky a ramena jsou stále zatažené směrem dolů, hlava v prodloužení páteře je vytažená co nejdále od ramenou.

Používané svaly

Široký sval zádový, zadní strana ramenou, dolní část trapézového svalu.

2 / PODŘEPY S OPOROU O MÍČ + BICEPSOVÝ ZDVIH

Provedení

Opřete se o míč a postavte se chodidly na šířku ramen. Při výchozí pozici je míč umístěn v oblasti bederní páteře a právě spodními zády budete do míče stále ve všech pozicích mírně tlačit, udržíte si tak správné postavení páteře a zároveň aktivujete břišní svalstvo. Plynule sjíždíte po míči dolů a přidáte práci paží se závažím. Záda jsou stále přilepená na míč a kolena svírají maximálně pravý úhel a nepřesahují přes špičky; se zatnutím hýžďových svalů se zvedáte nahoru a paže dáváte podél těla. Pohyb opakujte 15 – 20x, hmotnost závaží 1 – 4kg.

Na co si dát pozor

Držte přirozené postavení páteře a pánve. Po celou dobu cviku, držte zejména oblast bederní páteře přitisknutou na míč; pánev směřuje kolmo k zemi. Kolena nepřesahují přes špičky.

Používané svaly

Přední a zadní strana stehen, hýžďové svaly, biceps.

3 / ÚKLONY DO STRANY S MÍČEM VE VZPAŽENÍ

Provedení

Postavte se do mírného stoje rozkročného, uchopte míč a vzpažte. S pažemi a míčem nad hlavou provádíte úklony do stran, ve středu se vždy zastavte a stabilizujte pozici. Nadechnete se při úklonu do strany, výdech je při návratu zpět. Pohyb opakujte 20x.

Na co si dát pozor

Stále držte vzpřímený postoj; pohyb je izolovaný pouze ze strany na stranu, pánev se nehýbe. Pozor na správnou pozici ramenou a lopatek – držte je stažená dolů.

Používané svaly

Šikmé břišní svaly.

KARDIO

3 minuty chůze či jiná aerobní aktivita.

1 / CHEST PRESS (HRUDNÍK)

Provedení

Sedátko si nastavte tak, abyste měly úchop na úrovni hrudníku, spodní oblast zad držte stále přitisknutou k opěradlu, brada je přitažená k hrudníku. S výdechem, plynule a pomalým pohybem odtlačujete madla před hrudník až do propnutí loktů, s nádechem se vracíte po stejné dráze zpět až do pokrčení loktů. Pohyb opakujte 15 – 20x, hmotnost závaží 5 – 15kg.

Na co si dát pozor

Bedra držte stále opřena o opěradlo, lopatky a ramena jsou stažené směrem dolů, lokty se pohybují po stále stejné dráze a úhel v lokti je přibližně 90°.

Používané svaly

Prsní svaly, přední strana ramenou, triceps.

2 / VESLOVÁNÍ S KLADKOU V SEDĚ

Provedení

Pozice těla – mějte záda a trup stále rovně. Uchopte držadla kladky pažemi nataženými dopředu, přitáhněte držadla směrem k břichu, záda mějte stále rovná. Lokty tahejte podél těla co nejvíce dozadu a stlačte lopatky k sobě. S výdechem, plynule a pomalým pohybem přitahujte držadla k tělu, s nádechem se vraťte po stejné dráze zpět až do propnutí loktů. Pohyb opakujte 15 – 20x, hmotnost závaží 5 – 15kg.

Na co si dát pozor

Záda a trup jsou stále rovně, lopatky a ramena jsou stažené směrem dolů. Lokty se pohybují po stále stejné dráze.

Používané svaly

Střední a spodní část trapézového svalu, široký sval zádový, mezilopatkové svalstvo, zadní strana ramenou.

3 / STŘÍDAVÉ VÝPADY VZAD + BICEPSOVÝ ZDVIH

Provedení

Ze stoje udělejte jednou nohou krok vzad a snižte těžiště, současně pažemi provedete bicepsový zdvih – přitáhnete činky k hrudníku; koleno přední nohy nepřesahuje přes špičku a pánve i trup jsou stále kolmo k zemi; oporou o přední nohu se potom vraťte do původní pozice, paže jsou podél těla a vystřídejte nohy. Pohyb opakujte 20x, hmotnost závaží 1 – 4kg.

Na co si dát pozor

Držte přirozené postavení páteře a pánve; váha je přenesená na přední nohu; koleno přední nohy nepřesahuje přes špičku. Pohyb nahoru je spojen s výdechem, brzdění dolů s nádechem.

Používané svaly

Hýžďové svaly, přední i zadní strana stehen, vnitřní strana stehen a lýtka, biceps.

KARDIO

3 minuty chůze či jiná aerobní aktivita

1 / VÝDRŽ NA PŘEDLOKTÍ S PŘÍTAHEM KOLENE K HRUDNÍKU

Pro ztížení cviku vezměte medicinbal a zapojte práci paží

Provedení

Provedte podpor na loktech na lavičce, vtáhněte břicho a podsadte pánev. Nohy jsou natažené. Lokty jsou pod rameny, kolmo k podložce, mírně jimi tlačte směrem dolů a pod sebe - jakoby jste chtěli přitáhnout lokty a špičky k sobě. Koncentrujte sílu do středu těla. Pokud jste stabilizovaní, střídavě přitahujte pokrčením kolene, pravou a levou nohu směrem k hrudníku. Pohyb opakujte 12 - 20x.

Na co si dát pozor

Hlava je v prodloužení páteře, lokty jsou kolmo k podložce. Lopatky a ramena jsou zatažené dolů, držte zpevněný střed těla. Nezapomínejte na pravidelné dýchání.

Používané svaly

Přímé břišní svaly, vzpřimovače zad.

2 / VÝSTUPY STRANOU NA STEP

Provedení

Stoupněte si bokem k vyvýšené podložce. Položte na ní jednu nohu, druhá je na zemi. Výstup začíná tlakem nohy na stupínek, nikoliv odrazem ze stejné nohy; provedte výstup a po stejné dráze se vraťte zpět. Pohyb opakujte nejprve 15 – 20x na jednu nohu, potom vystřídejte, hmotnost medicinbalu 1 – 3 kg.

Na co si dát pozor

Neutrální pozice páteře. Koleno nohy, která je na stupínku nepřesahuje přes špičku, ale je stále nad kotníkem. Výstup nahoru je spojen s výdechem, brzdění dolů s nádechem.

Používané svaly

Hýžďové svaly, vnější a vnitřní strana stehen, přední a zadní strana stehen.

3 / TRICEPS KLADKA

Provedení

Postoj je zpříma s rovnou páteří, při zvedání těžší zátěže, předkloňte trup mírně dopředu. Uchopte tyč připevněnou k horní kladce nadhmatem v šíři ramen. Cvik začněte s tyčí na úrovni hrudníku, lokty svírají úhel o něco větší než 90°. Stahujte tyč dolů až do propnutí loktů, nadloktí udržujte stále přilepené u těla, zabráníte tak nežádoucímu pohybu v ramenou. Pohyb opakujte 15 – 20x, hmotnost závaží 2 – 8kg.

Na co si dát pozor

Držte vzpřímený postoj. Pohyb je plynulý nahoru i dolů – na sval působíme v obou směrech; pohyb je izolovaný pouze v lokti.

Používané svaly

Triceps, svaly předloktí, ramena.

KARDIO

3 minuty chůze či jiná aerobní aktivita

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Několik cviků na uvolnění a strečink