

Cvičební plán - Pohyb je lék - Komplexní zdraví. cz



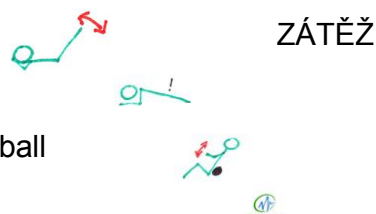
Jméno klienta: VZOR

Kondiční trénink - celé tělo - začátečník

Zahřátí: 10 min na pásu, veslování či rotopedu

Střečink: šíje, zadní strana stehen, prsní svaly, motýlek 3x, záda (přetáčení DK), "nízký start"

Břicho: pokládání natažených DK - přitlačená záda
výdrž ve vzporu na předloktí
šikmé rotace tělem v sedu s opřenými zády o overball
protážení

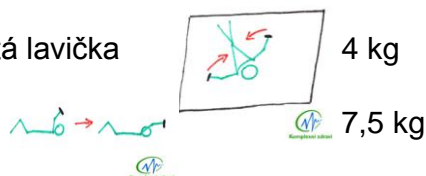


Záda: přitahy do pasu - loket podél těla, palec vytáčíme vně
protážení v předklonu u opory



výstupy na lavičku / schody či jiné podobné kejkle:)

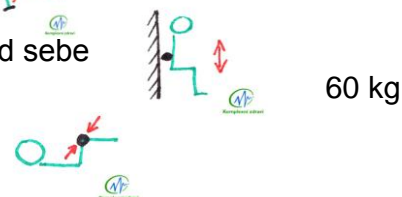
Hrudník: rozpažování s jednoručními činkami - zvednutá lavička
kliky o lavičku či Bosu
cvik pull-over
protážení



Ramena rozpažování v leže 1 HK na boku



DK: dřepy u zdi s overballem - nohy u sebe_nohy od sebe
legpress
tlak pokrčenými koleny do míčku - výdrž
protážení



Paže: bicepsový zdvih činek vsedě



Další cviky: dle chuti experimentovat ;o)

Střečink: obdobný k úvodnímu + cvičené partie

Aerobní závěr: dalších alespoň 5 minut na trenažerech

Zásady: **zátěž 40-60% maximální síly**
střední a pomalá rychlost provedení
počet opakování: pro posílení 10-12x, formování 15 - 20 - 30x
odpočinek mezi sériemi: většinou stačí 30 sekund
počet sérií: 3-5x; odpočinek mezi cviky: 1,5 - 3min (záleží na obtížnosti)
návod na dýchání: zdvih břemen (závaží, činek, váhy těla) s výdechem

vypracoval akreditovaný trenér fitness Komplexního zdraví:

