

Cvičení na formování postavy

Napsal uživatel Veronika Černá
Pondělí, 03 Září 2012 23:09



Probíhá každé **úterý od 19:30 do 20:30** hod v tělocvičně ZŠ Třebotov.

Cvičení je určeno především ženám a to všech věkových kategorií.

Začínáme 29.9.2020. Těšíme se na Vás :-)

Kontakt: Katka Fafejťová, ka.kafe@seznam.cz

Pokud by měl někdo chuť a čas **PŘEDCVIČOVAT A VÉST SI VLASTNÍ HODINU**, ozvěte se přímo Katce.

RÁDI PŘIVÍTÁME NOVÉ TVÁŘE a ze začátku nabízíme i možnost střídání se současnou lektorkou dle domluvy.

Pokyny pro účastníky:

Cvičení na formování postavy

Napsal uživatel Veronika Černá
Pondělí, 03 Září 2012 23:09

Chodte s mírným předstihem, ať se může včas začít se cvičením.

Kontakt: Katka Fafejtová, info na tel: 606848501 nebo mailu: ka.fafe@seznam.cz

S sebou: pití, vhodnou obuv, podložku, pokud máte: overball, guma na cvičení (v omezeném množství jsou k zapůjčení)

Rozdělení hodiny:

10 minut zahřátí

- jednoduché aerobikové kroky, postupem roku jednoduché aerobikové sestavy

5 minut protažení

- protažení především svalů nohou: prevence úrazů, příprava svalů k posilování

15 min intenzivní posilování horních a dolních končetin

- většinou 2-3 série vestoje – výpady, plie, squaty - nejúčinnější posilovací cviky pro nohy a hýždě

1-2 série na podložce (využití gumiček a balónků)

Cvičení na formování postavy

Napsal uživatel Veronika Černá
Pondělí, 03 Září 2012 23:09

20 minut posilování břicha

- prvky CORE

CORE

- je oblast od pánevního dna až po bránici, zahrnuje mimo jiné veškeré břišní svaly (těch je několik v

několika vrstvách, dělí se na přímé a šikmé)

- výsledkem CORE tréninku by mělo být něco, jako když si oblékneme korzet, (tedy ne nekonečné

izolované procvičování pouze přímého břišního svalu sklapovačkami)

- u břicha není cílem posilováním svaly zvětšit (a tím zvětšit obvod pasu), ale nutit je stahovat směrem

jakoby dovnitř těla. Proto je u cvičení zásadní zatahování břicha (jako když dopínáme těsné kalhoty)

- s těmito zásadami posilujeme od nejlehčích poloh a cviků postupně k náročnějším

(ideální pro maminky po porodu)

Cvičení na formování postavy

Napsal uživatel Veronika Černá
Pondělí, 03 Září 2012 23:09

10 minut závěrečné protažení

Gumičky používáme pro zvětšení zátěže, balónky většinou k narušení stability (tělo musí automaticky

zpevnit, aby se udrželo v dané poloze, tím aktivuje svaly CORE)