

CVIČENÍ NA VYTRVALOST

Vytrvalost přesahuje oddělené výbuchy síly, každodenní vytrvalé a výkonné využití

kardiovaskulárního systému nám umožňuje cítit se silnějšími a lépe fungovat.

Následující cvičení vám pomůžou udržet a zlepšit vaši vytrvalost, naučí vaše svaly

harmonicky pracovat delší a delší dobu. Používejte odporové gumy, stimulujete tak

svaly a lépe je vytvarujete.

STŘÍDAVÝ TLAK NA HRUDNÍK

VYTRVALOST

- 1 Připevněte odporovou gumu kolem pevného stabilního objektu, například kolem tyče nebo sloupku. Postavte se k objektu čelem zády, oba konce odporové gumy uchopte do rukou před hrudníkem.

a



- 2 Natáhněte jednu paži rovně před sebe, do uzamčené pozice. Druhou paži pevně držte.
- 3 Opatrně, pod kontrolou vraťte paži do výchozí pozice. Opakujte s druhou paží, proveďte tři sady po 15 opakováních na každou paži.



b

CÍL:

- Hrudník
- Střed těla
- Ramena
- Trojhlavý sval pažní

ÚROVEŇ:

- Začátečník

PŘÍNOS:

- Posiluje a tvaruje prsní svaly
- Stabilizuje střed těla

NEPROVÁDĚJTE

POKUD:

- Máte problémy s ramenem

NEJLEPŠÍ PRO:

- Velký prsní sval

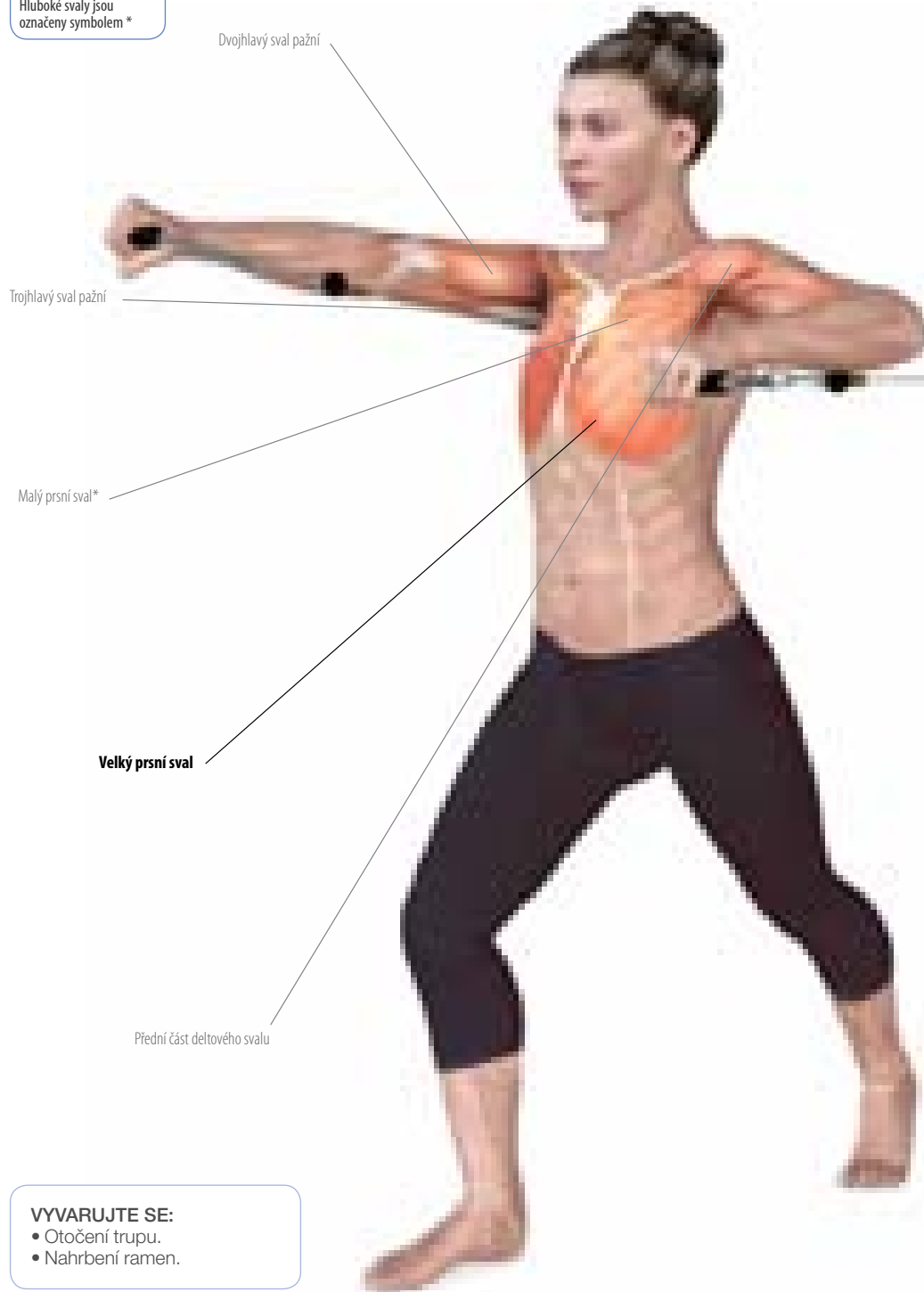
SOUSTŘEĎTE SE NA:

- Nehybnou paži během extenze druhé paže do uzamčené pozice.
- Držení stabilního trupu.
- Zachování pozice chodidel během extenze paže.
- Zapojení břišních svalů během cvičení.
- Držení paží v úrovni ramen.

STŘÍDAVÝ TLAK NA HRUDNÍK • VYTRVALOST

POZNÁMKA:

Cílové svaly jsou vyznačeny tučně černě
Ostatní pracující svaly jsou napsány černě
Hluboké svaly jsou označeny symbolem *



VYVARUJTE SE:

- Otočení trupu.
- Nahrbení ramen.

PŘÍTAHY JEDNORUČ

VYTRVALOST



- 1 Postavte se, natáhněte jednu dolní končetinu dopředu, několik stop před druhou končetinu. Přední dolní končetinu pokrčte, zadní patu zvedněte ze země. Umístěte jeden konec odporové gumy pod přední chodidlo a druhý konec uchopte opačnou rukou. Druhou ruku položte nad koleno a mírně se předkloňte.

NEJLEPŠÍ PRO:

- Široký sval zádový

CÍL:

- Záda

ÚROVEŇ:

- Středně pokročilý

PŘÍNOS:

- Zlepšuje zpevnění zad
- Posiluje a tvaruje dvojhlavý sval pažní

NEPROVÁDĚJTE

POKUD:

- Máte problémy s dolní částí zad

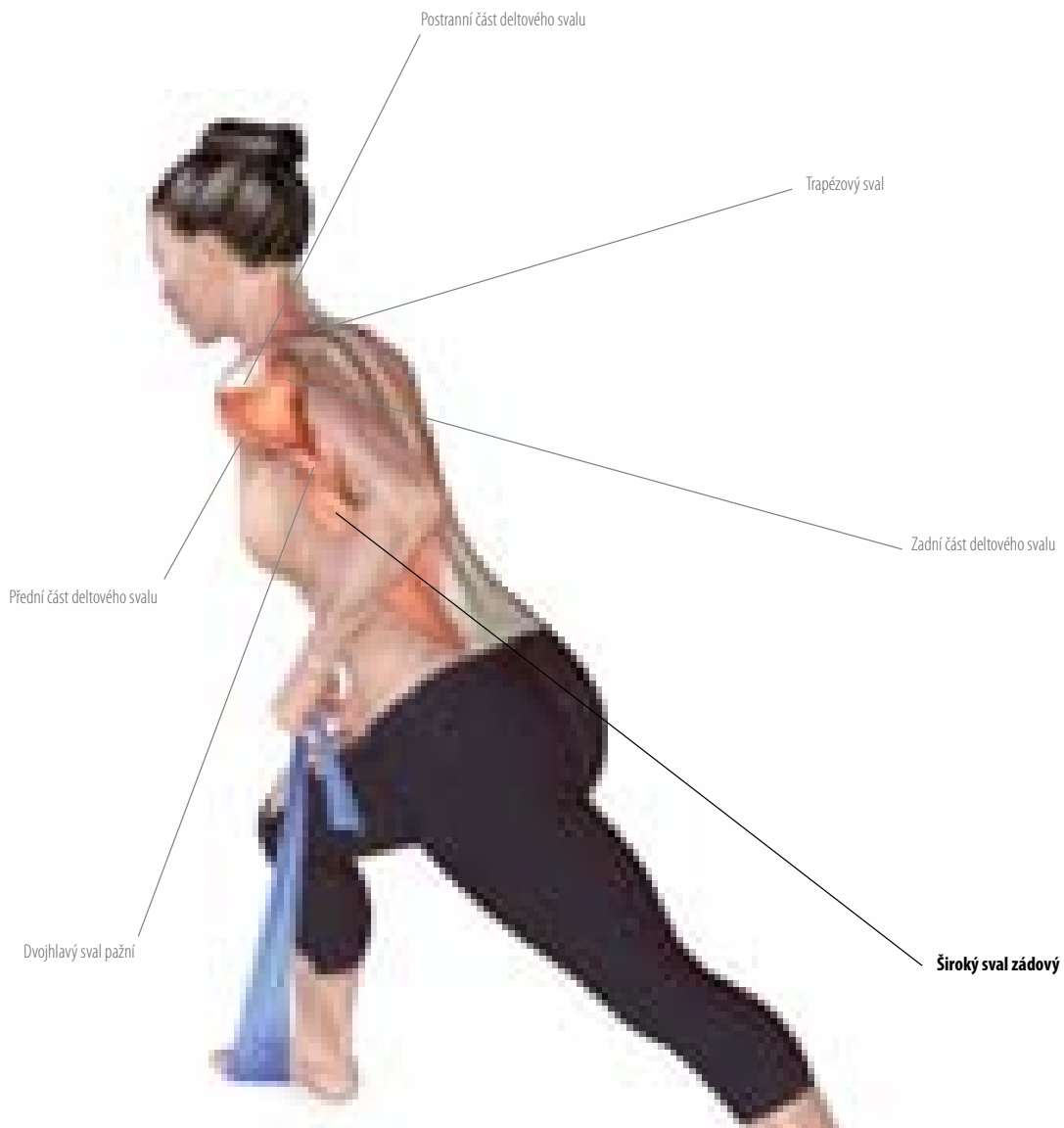


- 2 Pokrčte loket a táhněte odporovou gumu k hrudníku.
- 3 Povolte a opakujte dvacetkrát. Vyměňte strany a opakujte.

SOUSTŘEĎTE SE NA:

- Rovná záda během cvičení.
- Předklonění, tak aby vaše záda, dolní končetina a trup tvořily rovnou čáru.
- Hladký pohyb, pod kontrolou a zapojení svalů paží.

PŘÍTAHY JEDNORUČ • VYTRVALOST



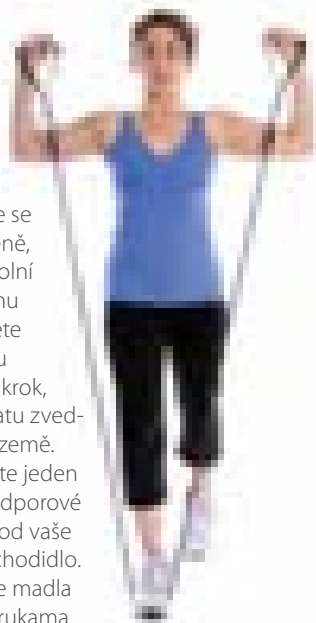
VYVARUJTE SE:

- Uvolnění konce odporové gumy zpod vašeho předního chodidla.
- Prohnutí zad a krku.
- Ohnutí zad vpřed.
- Nahrbení ramen.
- Pospíchání během pohybu, trhavého pohybu paže.

TLAK NAHORU

VYTRVALOST

- 1** Postavte se vzpřímeně, jednu dolní končetinu natáhněte dopředu o jeden krok, zadní patu zvedněte ze země. Upevněte jeden konec odporové gumy pod vaše přední chodidlo. Uchopte madla oběma rukama a pokrčte paže tak, aby byla odporová guma napnutá. **a**



- 2** Natáhněte obě paže nad hlavu do uzamknuté pozice, několik centimetrů před ramena. **b**



- 3** Vraťte paže do výchozí pozice a opakujte. Proveďte tři sady po 15 opakováních. **c**



CÍL:

- Ramena
- Trojhlavý sval paží

ÚROVEŇ:

- Začátečník

PŘÍNOS:

- Posílení a vytváření ramen a nadloktí

NEPROVÁDĚJTE

POKUD:

- Máte problémy s ramenem

NEJLEPŠÍ PRO:

- Přední část deltového svalu

TLAK NAHORU • VYTRVALOST

POZNÁMKA:

Cílové svaly jsou vyznačeny tučně černě
Ostatní pracující svaly jsou napsány černě
Hluboké svaly jsou označeny symbolem *

SOUSTŘEĎTE SE NA:

- Stabilní držení zbytku těla během extenze.
- Pohled vpřed během cvičení.
- Zapojení břišních svalů a jejich vtáhnutí dovnitř.
- Natažení obou paží zaráz.

VYVARUJTE SE:

- Otočení trupu



UPAŽENÍ VESTOJE

VYTRVALOST

- 1 Postavte se vzpřímeně, paže jsou podél těla, chodidla na šířku boků, střed odporové gummy umístěte pod chodidla. Uchopte jedno madlo do každé ruky, dlaně směřují dovnitř.

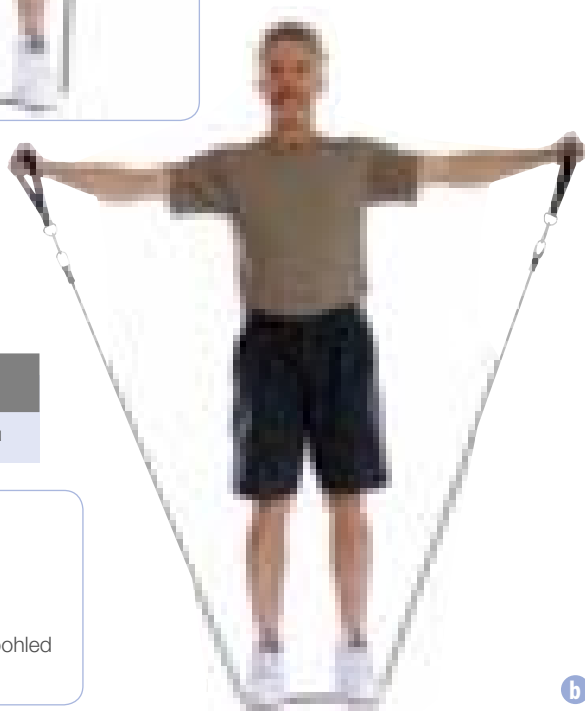


a

VYVARUJTE SE:

- Pospíchání během pohybu a trhavého pohybu paží.
- Zvednutí paží nad úroveň ramen.
- Pohybu chodidel.

- 2 S dlaněmi směřujícími dolů zvedněte paže po stranách vašeho těla, tak aby byly paralelně se zemí.
- 3 Uvolněte a opakujte, proveďte tři sady po 15.



b

CÍL:

- Svalstvo ramen

ÚROVEŇ:

- Středně pokročilý

PŘÍNOS:

- Posiluje a tvaruje deltové svaly
- Tvaruje trojhlavý sval pažní

NEPROVÁDĚJTE

POKUD:

- Máte problémy s ramenem

NEJLEPŠÍ PRO:

- Postranní část deltového svalu

SOUSTŘEĎTE SE NA:

- Přímé zvednutí paží do stran.
- Pomalý, hladký a kontrolovaný pohyb.
- Rovné držení trupu a pohled vpřed.

POZNÁMKA:

Cílové svaly jsou vyznačeny tučně černě
Ostatní pracující svaly jsou napsány černě
Hluboké svaly jsou označeny symbolem *

Postranní část deltového svalu

Přední část deltového svalu

Zdvíhač lopatky*

Trapézový sval

Nadhřebenový sval*