

1. DOMÁCI KRUHOVÝ TRÉNING

1. rozcvičenie celého tela –hlava, ramena, paže, trup, dolné končatiny, kolena, palce – oči, uši, ústa, nos 😊

https://www.youtube.com/watch?v=GN7EY_5FXvQ

2. posilňovanie s vlastnou váhou

Dnešným tréningom si precvičíme svaly pomocou cvikov s vlastnou váhou. Stačí Vám malý priestor v izbe a jedna stolička na tricepsové kliky (triceps dips). Pri tomto tréningu budete cvičiť vlastným tempom po dobu vypísanú pod každým obrázkom. Medzi stanovišťami je 1 minúta odpočinku. Po odcvičení celého kruhu nasleduje odpočinok 3 minúty.

Na obrázku je zobrazených 6 stanovišť, na ktorých sú zobrazené svaly, ktoré sa na jednotlivom stanovišti precvičujú a taktiež aká je začiatková a koncová poloha daného cviku.

Všetky tieto stanovištia si zopakujte 3 krát 😊 😊 😊



3. strečingové a natáhovacie cvičenia zamerané na kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov

V tomto období želim pokoj, pozitívnu energiu a hlavne veľa zdravíčka. 😊 😊 😊

uč. Magáč

2. FLAŠE AKO JEDNORUČKY

1. rozcvičenie celého tela + na zahriatie kačací taneček

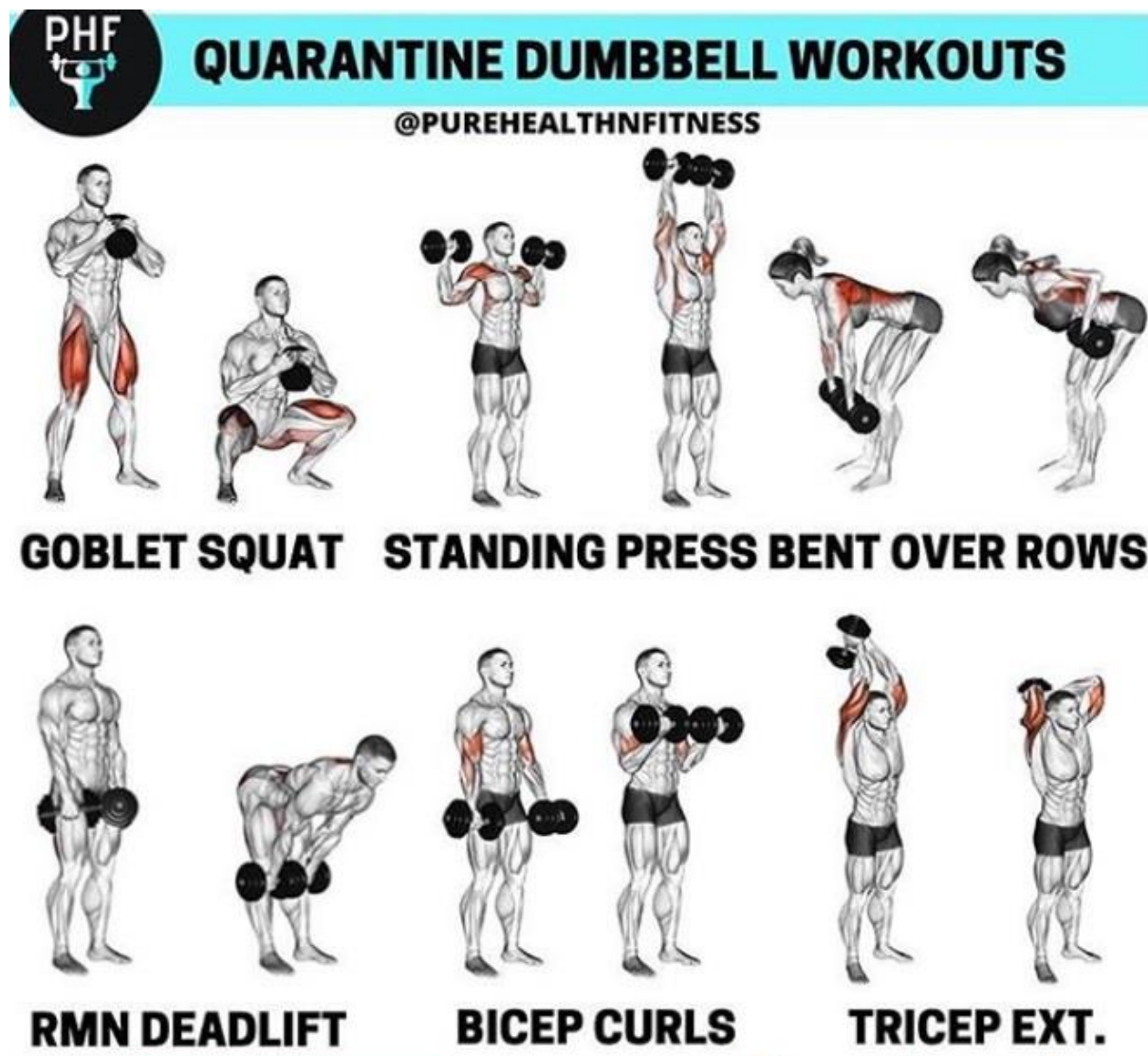
<https://www.youtube.com/watch?v=bak0x4K0WNA&list=PL5SWLf42VJ934LSr8K1nFUfY0QJPkg1WE&index=12>

2. posilňovanie s jednoručkami – kto má doma činky, môže použiť činky, kto nie, použije fľaše.

Dnes Vám na posilňovanie budú stačiť dve rovnaké fľaše, objem fliaš si určte sami(najmenšia by mohla byť pol litrová a najväčšia, hmmm, kto dokáže, môže zobrať aj 5litrovú fľašu od oleja 😊)

Na obrázku je zobrazených 6 cvičení, pričom sú tam zobrazené začiatkové polohy a koncové polohy prevedenie cviku a taktiež aké svalové partie sa precvičujú daným cvikom.

Všetky tieto cvičenia si zopakujte 3 až 4 krát po 8 až 10 opakovaní.



3. strečingové a natáhovacie cvičenia zamerané na kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov

Želám veľa síl, pozitívnej energie a hlavne veľa zdravíčka.

uč. Magáč