

POSILOVÁNÍ

A1 Podřep

Postavíme se na Power Plate, nohy na šíři ramen. Máme rovná záda, mírně pokrčená kolena a aktivujeme svaly na nohou. Cítíme napětí ve stehnech a hýždích.

A2 Hluboký podřep

Postavíme se na Power Plate, nohy na šíři ramen. Kolena pokrčená. Svaly na nohou jsou aktivované, máme rovná záda a tělem se lehce nakláňáme směrem dopředu. Tento cvik je zaměřen na posílení hýždí a nohou.

A3 Široký podřep

Postavíme se na Power Plate, nohy jsou široce rozkročené, špičky vytočené ven, kolena mírně pokrčíme. Cítíme napětí v zádech, hýždích, stehnech a na vnitřní straně stehenního svalu.

A4 Výpad

Jedno chodidlo umístíme doprostřed Power Plate, druhou nohou stojíme pevně na zemi. Máme rovná záda, koleno nad prsty nohou. Aktivujeme svaly na nohou. Cítíme napětí v zadním svalu stehenního svalu, hýždích a ve stehnech.

A5 Lýtka

Postavíme se na špičky doprostřed Power Plate, kolena mírně pokrčená. Máme rovná záda a zatnuté břišní svaly. Cítíme napětí v lýtkových svalech. Pro obměnu cvičení pokrčíme kolena do 90 stupňového úhlu.

A6 Pánevní most

Položíme se na záda, a nohy umístíme na Power Plate. Zvedneme pánev. Zatínáme stehenní a hýžděvé svaly. Pro zintenzivnění tlačíme paty směrem k ramenům. Pro zpeštění cvik provádíme se zapojením pouze jedné a pak druhé nohy.

POSILOVÁNÍ

A7 Vzpor za tělem

Ruce jsou na podložce na šířku ramen, dlaně a předloktí jsou natažené. Ruce jemně tlačíme od sebe. Kyčle jsou rovné, rameny tlačíme do podložky. Tento cvik je zaměřen na ruce, ramena, zádové a břišní svaly. Cvik lze provádět i s nataženými nohami.

A8 Klik

Klekneme si před Power Plate, dlaně položíme na plošinu v šířce ramen, prsty směřují dovnitř. S rovnými zády a zatnutými břišními svaly se vzepřeme. Tento cvik je zaměřen na posílení hrudních, ramenních svalů a tricepsů. Cvik lze provádět i jednodušší formou - na kolenou.

A9 Tricepsový klik

Posadíme se zády k Power Plate, dlaněmi se chytíme jeho okraje a vzepřeme se. Mírně pokrčíme lokty a boky tlačíme směrem k plošině. Zároveň zatínáme mezilopatkové svaly. Cítíme napětí v horní části paží a ramenech. Pro obměnu cvik opakujeme s nataženými nohami.

A10 Bicepsový zdvih

Pevně uchopíme pásy ve výšce pasu tak, aby směřovaly kolmo k podložce. Máme rovná záda a kolena mírně pokrčená. Rukama táhneme pásy směrem nahoru. Cítíme napětí v ramenech, bicepsch a předloktí.

A11 Veslování ve stoje

Postavíme se před Power Plate. Vypneme hrud, zatneme kolmo k podložce. Máme rovná záda a zatnuté břišní svaly. Cítíme napětí v horní části zad (mezilopatkové svaly), ramen a rukou.

A12 Posilování ramen

Opřeme se o Power Plate, dlaně v šířce ramen, nohy skoro natažené, rovná záda. Pomalým pohybem se vzepřeme na mírně pokrčených rukou a poté se vrátíme do výchozí polohy. Tento cvik je zaměřen na posílení zad, ramenu a horní části paží.

POSILOVÁNÍ

A13 Předpažování

Postavíme se před Power Plate, mírně se rozkročíme a předpažíme. Máme rovná záda a zatnuté břišní svaly. Pásky táhneme směrem nahoru. Pro obměnu stejný cvik provádíme ve stoje na Power Plate. Tento cvik je zaměřen na posílení ramen a paží.

A14 Rozpažování

Postavíme se před Power Plate, mírně se rozkročíme. Pásky zvedneme oběma rukama do stran. Vypneme hrud, zatneme lopatky, cítíme napětí v oblasti ramen a paží. Pro obměnu tento cvik opakujeme ve stoje na Power Plate.

A15 Břišní svaly

Posadíme se na Power Plate, zvedneme nohy a ruce jsou překřížené na ramenou. Aktivujeme břišní svaly a balancujeme na podložce Power Plate. Hýždě a dolní část zad neztrácí kontakt s podložkou.

A16 Posilování spodní části břicha

Lokty se opřeme o Power Plate, zvedneme záda a pomalu se vzepřeme. Lokty přitahujeme ke špičkám. Cítíme napětí v oblasti břišních svalů. Pro obměnu stejný cvik provádíme v kleče.

A17 Posilování břišních svalů ve stoje

Postavíme se doprostřed Power Plate s mírně rozkročenými nohami. Madel se držíme ve výšce hrudníku. Máme rovná záda, mírně pokrčené nohy a pažemi tlačíme dolů. Tělo je v jedné rovině. Cítíme napětí v oblasti břišních svalů. Pro obměnu provedeme cvik s ještě více pokrčenými rukama.

A18 Šikmé svaly břišní

Jedním loktem se opřeme o Power Plate. Hlava, tělo a nohy jsou v jedné rovině. Rameny tlačíme k podložce, tělo je zpevněné. Tento cvik je zaměřen na šikmé břišní svaly. Pro obměnu cviku přidáme zvedání boků.

STREČINK

B1 Protahování zadní strany stehenního svalu

Postavíme se na Power Plate s nohama široce rozkročenými hýžděvně (nepropínáme) a stáhneme hýžděvé svaly. Držíme se madel, horní část těla tlačíme co nejvíce dopředu a pánvi a hýžděmi dozadu. Cvik je zaměřen na protažení hýžděvých svalů a zadní strany stehenního svalu.

B2 Protahování přední strany stehenního svalu

Jednu nohu (holenní část) umístíme na Power Plate, spodní část nohy zůstává mimo plošinu! Máme rovná záda, zatneme břišní svaly. Pánev tlačíme směrem dopředu a tím protahujeme čtyřhlavý sval stehenní. Pohyb provádíme pomalu až do momentu, kdy ucítíme první napětí ve stehenním svalstvu.

B3 Protahování lýtek

Postavíme se bokem na Power Plate, s nohama jednu před druhou, prsty směřují dopředu. Přední noha je mírně pokrčená, zadní noha natažená. Patou zadní nohy tlačíme pod úroveň podložky a cítíme napětí v lýtkách. Pro obměnu cvičení máme rovná záda a pánev tlačíme dopředu.

B4 Protahování vnitřní strany stehenního svalu

Postavíme se bokem k Power Plate. Nohama ke stojanu. Vnější noha stojí na podložce vedle plošiny, je pokrčená a druhá na Power Plate je natažená. Horní část těla zůstává rovná a hýždě se pohybují směrem k podlaze. Cvik je zaměřen na protahování vnitřní strany stehenního svalu. Vyměníme nohy.

B5 Protahování ramen

Postavíme se zády k Power Plate a levou rukou přitáhneme pás k hýždím. Pravou rukou se uchopíme za hlavu a mírně ji táhneme doprava. Lehce se nakláňáme dopředu. Při cvičení střídáme strany.

B6 Protahování prsních svalů

Paži svírající pravý úhel v lokti a rameni položíme na Power Plate. Mírnou rotací v rameni směrem od platformy protahujeme prsní sval. Protahování zvýrazníme vytočením hlavy od Power Plate.

MASÁŽE

C1 Masáž lýtek

Položíme se před Power Plate, obě lýtka umístíme na plošinu, prsty směřují nahoru. Dále už jen relaxujeme a vychutnáme masáž lýtek. Pro důkladnější masáž překřičte jednu nohu přes druhou.

C2 Masáž horní části paží

Položíme se bokem k plošině, nohy máme mírně pokrčené. Podložka mírně přesahuje přes okraj plošiny. Jednu ruku položíme na Power Plate a relaxujeme. Na rameno netlačíme.

C3 Masáž stehenního svalu

Položíme se na břicho na stupínek, nohy opřeme o Power Plate. Nohy jsou mírně pokrčené. Necháme se masírovat, ale přitom nezapomínáme na rovná záda a zpevněné břišní svaly. Cvik obměníme tím, že cvičíme bez použití stupínku.

C4 Masáž vnitřní strany stehenního svalu

Položíme se na bok čelem k Power Plate. Jednu nohu mírně pokrčíme a položíme na Power Plate, přičemž tělo se plošiny nedotýká. Stejný postup opakujeme i pro druhou nohu.

C5 Masáž vnější strany stehenního svalu

Položíme se na bok na Power Plate, nohy pokrčené. Horní část těla podepřeme loktem, záda jsou rovná. Stejnou masáž dopřejeme i druhé straně těla.

C6 Masáž zadní strany stehenního svalu

Položíme se zády na stupínek a spodní část těla na Power Plate, hýždě na jeho okraj. Máme rovná záda, relaxujeme a necháme se masírovat. Pro obměnu se na Power Plate posadíme a necháme si masírovat oblast kyčlí.

RELAXACE

D1 Uvolnění ramen a krku

Klekneme si před Power Plate. Máme rovná záda. Paže položíme na plošinu a spodní část těla přiblížíme k patám. Hlava se nedotýká podložky. Tímto cvikem uvolníme oblast ramen a krku.

D2 Uvolnění beder

Posadíme se zády před Power Plate. Mezi tělo a Power Plate umístíme podložku a rukama se přidržujeme okraje plošiny. Vibrace se soustředí do bederní oblasti. Pro obměnu cviku nohy ještě více roztáhneme a tělem tlačíme k plošině ještě silněji.

D3 Uvolnění horní části těla

Posadíme se zády k Power Plate, nohy máme pokrčené. Podepřeme se lokty a horní část těla zvedneme nad plošinu. Mezi tělo a Power Plate umístíme podložku a rukama se přidržujeme okraje plošiny. Máme rovný krk a záda a ramena tlačíme dozadu.

D4 Uvolnění zad

Posadíme se na podložku doprostřed plošiny. Horní část těla uvolníme a s kulatými zády se předkloníme. Pocítíme příjemnou vibraci uvolňující oblast zad, kyčlí a stehenního svalu.

D5 Uvolnění stehenního svalu

Lehneme si na pěnový váleček přední stranou stehenního svalu. Kotníky, kolena, kyčle a ramena držíme v jedné rovině společně s rovnými zády. Na pěnovém válečku pomalými pohyby masírujeme přední stranu stehenního svalu v jejich celém rozsahu.

D6 Uvolnění paží a ramen

Na pěnový váleček umístěný uprostřed Power Plate přitlačíme předloktí, kdy horní polovina těla je v prodloužení. Paže masírujeme nahoru a dolů a zároveň se vytahujeme z ramen do dálky.