FIT 5

Fitnes karty

Special Olympics

FIT 5

Fitnes karty

Úroveň 2

Special Olympics

INŠTRUKCIE

Úroveň 2

VYTRVALOSŤ
Každý cvik vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Medzi jednotlivými cvikmi oddychujte 1 minútu. Opakujte 3 krát.

SILA
Každý cvik opakujte 10x, potom prejdite na ďalší cvik. Oddych 1 minúta. Opakujte 3 krát.

FLEXIBILITA
Strečingové cviky vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Nezabudnite naťahovať obe strany tela. Pokračujte s cvičeniami Flexibilných cvikov z iných úrovní.

PRÍLIŠ ĽAHKÉ? SKÚSTE TOTO!

Úroveň 2

VYTRVALOSŤ
Pomaly predĺžte cvik o 15 sekúnd alebo skráťte čas oddychu o 15 sekúnd, tým si cvik sťažíte. Ak zvládnete vykonávať tieto cviky po dobu 1 minúty s oddychom iba 30 sekúnd, prejdite na ÚROVEŇ 3 VYTRVALOSŤ.

SILA
Pridajte 1-2 opakovania za každým do každej série, aby ste šťažili cvik. Ak zvládnete 20 opakovaní týchto cvikov, prejdite na ÚROVEŇ 3 SILA.

FLEXIBILITA
Pomaly predlžujte čas cviku, tým dosiahnete kvalitnejší strečing. Akonáhle zvládnete sa udržať v strečingovej polohe po dobu 1 minúty, prejdite na ÚROVEŇ 3 FLEXIBITLITA.

Zdroj vytvorený z finančných prostriedkov poskytnutých nadáciou Golisano Foundation, americkými centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb, Finish Line a Herbalife.

Tento zdroj bol podporený Grantom alebo číslom dohody o spolupráci, U27 DD001156, financovaným Centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb. Za jeho obsah sú výlučne zodpovední autori a nemusia nevyhnutne predstavovať oficiálne názory Centier pre kontrolu a prevenciu chorôb alebo Ministerstva zdravotníctva a socialných služieb.

Special Olympics

Vytrvalosť Úroveň 2

Skoky zo strany na stranu

1. Pokrčte mierne kolená a odrazte sa tak vysoko, ako sa vám dá, najskôr na jednu stranu a potom na druhú.

POZNÁMKA: Môžete tiež skákať dopredu alebo dozadu.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Novie Craven

Special Olympics

Vytrvalosť Úroveň 2

Beh na mieste

1. Beh na mieste.
2. Uistite sa, že po celý čas pohybujete rukami.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Alicia Gogue

Special Olympics

Vytrvalosť Úroveň 2

Step-upy (výšľapy)

Na toto cvičenie potrebujete stupienok alebo stoličku.

1. Vyšľapnite na stupienok alebo stoličku jednou nohou a potom druhou.
2. Potom zošľapnite zo schodu alebo stoličky jednou nohou a potom druhou.
3. Pohybujte rukami alebo sa pridržajte steny alebo zábradlia.
4. Pokračujte v čo najrýchlejšom tempe hore-hore-dole-dole.

1

2

3

4

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Munir Vohra

Special Olympics

Drepy so stoličkou

Na toto cvičenie budete potrebovať stoličku. Kvôli bezpečnosti môžete umiestniť stoličku pri stenu.

1. Postavte sa pred stoličku s rukami vystretými pred telom. Stojte s nohami na šírku ramien.
2. Ohnite sa v bokoch a kolenách. Klesajte sa smerom dole, až kým nebudete sedieť v kresle. Nepoužívajte ruky.
3. Vráťte sa naspäť do pôvodnej polohy. Pokúste sa čo najviac používať iba vaše nohy (nie ruky).

Na obrázku Generálna riaditeľka Špeciálnych olympiád, Mary Davis

Dvíhanie ramien

1. Stojte vzpriamene s rukami spustenými vedľa tela. V rukách držte ľahké závažia *.
2. Dvihnite (alebo pokrčte) ramená smerom k ušiam.
3. Držte jednu sekundu. Pomaly vráťte ramená do východiskovej polohy.

* Začnite s 1-2 kg činkami, ak sa vám zdajú ľahké, zvýšte váhu. Ak nemáte k dispozícii závažia, môžete použiť fľaše s vodou.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Robbie Albano

Výtlak nad hlavu

1. Stojte s činkami * v rukách ohnutými v lakťoch. Vaše ruky by mali byť vo výške ramien s dlaňami smerujúcimi dopredu.
2. Pomaly vytlačte činky nad hlavu, až kým nebudú ruky vzpriamené. Svaly brucha sú pevné a chrbát je vzpriamený.
3. Činky dajte späť dolu do východiskovej polohy.

* Začnite s 1-2 kg činkami, ak sa vám zdajú ľahké, zvýšte váhu. Ak nemáte k dispozícii závažia, môžete použiť fľaše s vodou.

1 2 3

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, David Godoy

Plank na kolenách

1. Začnite v polohe na rukách a kolenách.
2. Kráčajte rukami vpred. Boky znížte, až kým nebude vaše telo v priamej línii od ramien po kolená. Dvihnite nohy do vzduchu.
3. Držte túto pozíciu 20 sekúnd. Zamerajte sa na to, aby vaše brušné svaly boli spevnené a chrbát bol rovný.

POZNÁMKA: Tento cvik sa drží v polohe, takže sa nevykonáva v opakovaniach. Na sťaženie tohto cviku, držte polohu o 10 sekúnd dlhšie. Pokračujte v navyšovaní času držania, až kým vydržíte 1 minútu.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Solomon Burke

Flexibilita

Úroveň 2

Kvadriceps strečing

1. Ľahnite si na zem na pravú stranu.
2. Ohnite ľavé koleno. Ľavou rukou si chyťte ľavú nohu.
3. Pritiahnite nohu za seba k zadku. Mali by ste cítiť naťahovanie v prednej časti stehna.
4. Potom vymeňte strany tak, aby ste ležali na zemi na ľavej strane a aby bola zohnutá pravá noha.

POZNÁMKA: Ak si nedokážete chytiť nohu, môžete si pomôcť s uterákom a omotať ho okolo chodidla a držať ho namiesto chodidla.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Danilo Benitez

Special Olympics

Flexibilita Úroveň 2

Strečing zadného stehenného svalu

1. Posaďte sa na podlahu s ľavou nohou vystretou pred telom.
2. Ohnite pravú nohu. Položte spodnú časť pravej nohy na vnútornú stranu ľavého kolena. Pravé koleno je na zemi.
3. Držte chrbát vzpriamený. Zohnite sa v bokoch smerom k ľavému kolenu a chyťte sa ľavej nohy. Mali by ste cítiť naťahovanie v zadnej časti ľavej nohy a vo vnútri pravého boku.
4. Opakujte toto sterčingové cvičenie s pravou nohou vyrovnanou a ľavou nohou ohnutou.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, James Black

Special Olympics

Flexibilita

Úroveň 2

Strečing hrudníka

1. Postavte sa vzpriamene pri stenu.
2. Dvihnite ľavú ruku tak, aby bol lakeť v úrovni ramena.
3. Ohnite lakeť a položte predlaktie na stenu
4. Natočte telo doprava. Mali by ste cítiť naťahovanie v hrudných svaloch.
5. Zopakujte naťahovanie s pravým predlaktím na stene a natočením tela na ľavú stranu.

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Dan Tucholski

Special Olympics