# FIT 5

## Fitnes karty

Special Olympics

# FIT 5

## Fitnes karty

Úroveň 4

Special Olympics

# INŠTRUKCIE Úroveň 4

**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 4

**VYTRVALOSŤ**
Pomaly predĺžte cvik o 15 sekúnd alebo skráťte čas oddychu o 15 sekúnd, tým si sťažíte cvik. Ak zvládnete vykonávať tieto cviky po dobu 1 minúty s oddychom iba 30 sekúnd, prejdite na ÚROVEŇ 5 VYTRVALOSŤ.

**SILA**
Pridajte 1-2 opakovania za každým do každej série, aby ste šťažili cvik. Ak zvládnete 20 opakovaní týchto cvikov, prejdite na ÚROVEŇ 5 SILA.

FLEXIBILITA
Pomaly predlžujte čas cviku, tým dosiahnete kvalitnejší strečing. Akonáhle zvládnete sa udržať v strečingovej polohe po dobu 1 minúty, prejdite na ÚROVEŇ 5 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 4

## Výskoky do drepu

1. Stojte s nohami spolu a s rukami spustenými pri tele.
2. Odrazte sa a vo výskoku roztiahnite nohy a švihnite rukami až nad hlavu.
3. Dopadnite s nohami od seba, kolená sú zohnuté do širokého drepu.
4. Odrazte sa a pritiahnite ruky späť k telu a nohy pritiahnite k sebe.

Na obrázku Generálna riaditeľka Špeciálnych olympiád, Mary Davis.

Special Olympics

# Vytrvalosť

Úroveň 4

## Beh na mieste s vysokými kolenami.

1. Beh na mieste. Pokúste sa s každým krokom posunúť kolená čo najvyššie.
2. Po celú dobu pohybujte rukami.

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Bryce Cole

Special Olympics

## Skákanie zo strany na stranu

1. Začnite tým, že stojíte na pravej nohe s pokrčeným pravým kolenom.
2. Odskočte, čo najviac na ľavú stranu, začnúc ľavou nohou. Dopadnite na ľavú nohu s mierne ohnutým kolenom.
3. Uistite sa, že ste v rovnováhe. Teraz skočte čo najviac doprava a začnúc pravou nohou. Dopadnite na pravú nohu s kolenom mierne ohnutým.
4. Pokračujte zo strany na stranu.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Matthew Whiteside

## Výpad dozadu

1. Stojte vzpriamene. V prípade potreby použite stoličku alebo stenu. Urobte veľký krok dozadu pravou nohou. Na zem položte iba špičku nohy.
2. Keď ste v rovnováhe, ohnite prednú aj zadnú nohu tak, aby sa koleno takmer dotýkalo zeme.
3. Naraz vykročte dopedu. Po celý čas držte telo vzpriamene.
4. Dokončite všetky opakovania pravou nohou vykračujúcou dozadu. Potom vymeňte a robte výpady ľavou nohou vzad.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Danilo Benitez

## Polovičný mostík

1. Ľahnite si na chrbát s rukami dole po bokoch.
2. Ohnite kolená tak, aby vaše chodidlá boli celé na zemi.
3. Brušné svaly majte spevnené. Zdvihnite boky zo zeme smerom k stropu. Zdvihnite sa tak vysoko, ako dokážete. Držte pozíciu. Pomaly sa spustite späť do východiskovej polohy.

1

2

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Munir Vohra

## Obrátené rozpažovanie

1. Prehnite sa dopredu, pričom chrbtát je rovný a vystretý. Mierne sa ohnite v kolenách. V rukách držte závažia* pri kolenách.
2. Rozpažte ruky na stranu, až kým nebudú v jednej rovine s plecami.
3. Držte na jednu sekundu. Pomaly spustite ruky späť do východiskového bodu. Po celý čas držte vystretý chrbát a pozerajte sa vpred.

* Začnite s hmotnosťou 0,5 až 1 kg. Ak sa vám to zdá ľahké, pomaly zvyšujte hmotnosť o 0,5 až 1 kg. Ak nemáte závažia, môžete použiť plnú fľašu s vodou.

1

2

BOČNÝ POHĽAD

Na obrázku predseda Špeciálny olympiád, Tim Shriver

## Bench dip na stoličke

*Na toto cvičenie budete potrebovať stoličku. Aby ste sa cítili bezpečnejšie môžete umiestniť stoličku vedľa steny.*

1. Posaďte sa na okraj stoličky alebo lavice s rukami držiacimi sa za okraj. Nohy majte položené rovno na podlahe asi 1/2 metra pred telom.
2. Zosuňte zadok z okraja stoličky. Podporu si udržujte rukami a nohami. Väčšinu svojej váhy držte v rukách.
3. Chrbát držte blízko kresla. Ohnite lakte a spustite zadok smerom k zemi.
4. Vyrovnávajte ruky a dvíhajte sa späť do začiatočnej polohy.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, James Black

## Držanie v planku

1. Začnite na rukách a kolenách.
2. Narovnajte najskôr jednu nohu a potom druhú a položte čas chodidla na podlahu. Vaše telo musí vytvárať priamu líniu od piat až po plecia. Vyrovnajte sa v chrbte a spevnite celé telo, hlavne brucho a bedrovú časť.
3. Držte túto pozíciu 20 sekúnd.

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, Terrel Limerick

## Naťahovanie hamstringu v kľaku

1. Kľaknite si na jedno koleno, pričom druhá noha je vystretá pred telom. Päta na vystretej nohe by mala byť na zemi. Prsty by mali smerovať nahor.
2. Držte prednú nohu vystretú, zohnite sa v bokoch a predkloňte sa prednú nohu. Dajte ruky na zem po oboch stranách predného kolena. Mali by ste cítiť naťahovanie na zadnej strane vystretej nohy.
3. Opakujte naťahovanie s druhou nohou vpredu.

**POZNÁMKA:** Ak máte problémy s rovnováhou v tejto polohe, môžete sa držať steny alebo stoličky.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Alicia Gogue

# Flexibilita

Úroveň 4

## Naťahovanie na stranu

1. Stojte s vystretými nohami a rozkročenými na šírku vašich bokov.
2. Dvihnite ľavú ruku tak, aby bola blízko ucha.
3. Ohnite sa na stranu v páse smerom k pravej strane. Po celú dobu majte ruku pri uchu. Mali by ste cítiť naťahovanie v ľavej časti trupu.
4. Opakujte s pravou rukou hore a ľavou stranou ohnutou.

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Benjamin Collins

Special Olympics

# Flexibilita

Úroveň 4

## Flexia a naťahovanie zápästia

1. Stojte alebo sadnite si a dajte ruky priamo pred seba.
2. **Flexia**: Otočte dlaň smerom k zemi. Druhou rukou potiahnite ruku nadol k zemi.
3. **Naťahovanie:** Otočte dlaň smerom nahor k stropu. Druhou rukou pritiahnite prsty späť k zemi.
4. Vymeňte ramená a opakujte obe naťahovania.

FLEXIA

NAŤAHOVANIE

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Robbie Albano

Special Olympics