FIT 5

Fitnes karty

Special Olympics

FIT 5

Fitnes karty

Úroveň 3

Special Olympics

INŠTRUKCIE Úroveň 3

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 3

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 4 VYTRVALOSŤ.

SILA
Pridajte 1-2 opakovania za každým do každej série, aby ste šťažili cvik. Ak zvládnete 20 opakovaní týchto cvikov, prejdite na ÚROVEŇ 4 SILA

FLEXIBILITA
Pomaly predlžujte čas cviku, tým dosiahnete kvalitnejší strečing. Akonáhle zvládnete sa udržať v strečingovej polohe po dobu 1 minúty, prejdite na ÚROVEŇ 4 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 3

Preskoky

1. Postavte sa jednou nohou pred druhú s rukami spustenými pri tele.
2. Vyskočte a vymeňte nohy. Ruky upažte stranou nad hlavu.
3. Vyskočte a pripažte ruky späť k telu a vymeňte nohy späť do východiskovej polohy.

Na obrázku vedúca ambasádorka Špeciálnych Olympiád, Loretta Claiborne

Special Olympics

Horolezec

1. Začnite v polohe kliku, pričom ľavá noha je vpredu tak, aby chodidlo bolo na podlahe pod hrudníkom.
2. Ruky máte na zemi. Odrazte sa alebo prešliapnite a nohy vymeňte tak, aby bola pravá noha vpredu.
3. Znova sa odrazte alebo prešliapnite a nohy vymeňte tak, aby ľavá noha bola vpredu. Pokračujte v skákaní a vymieňaní nôh tak rýchlo, ako sa vám dá.

Na obrázku ambasádorka Špeciálnych olympiád, Alisa Ogden

Vytrvalosť

Úroveň 3

Výskoky z drepu

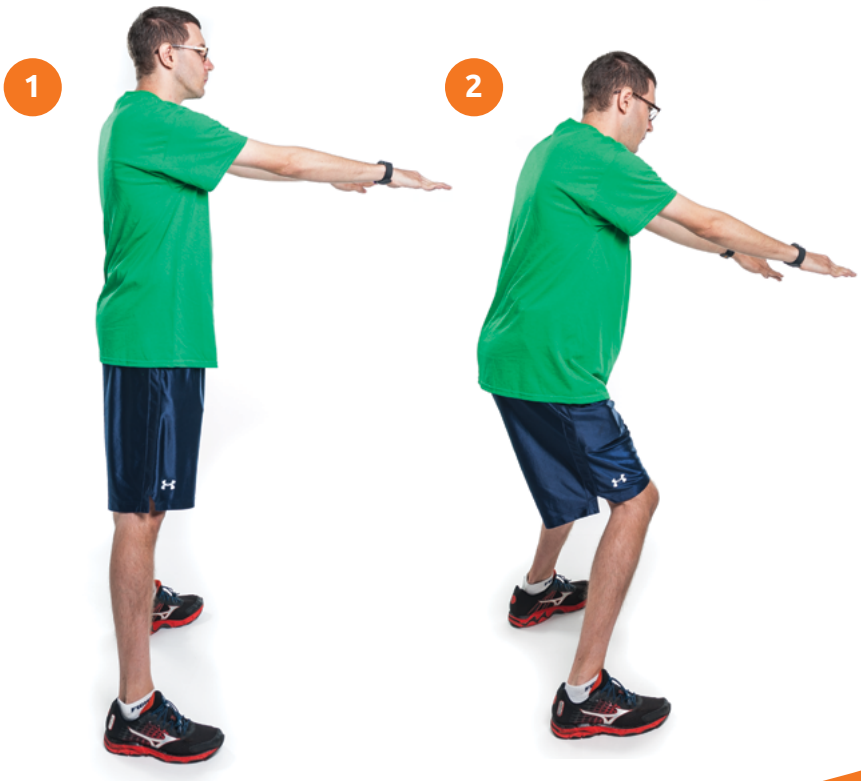
1. Začnite tým, že stojíte s nohami rozkročenými.
2. Zohnite kolená a panvu, aby ste si drepli. Rukami sa dotknite podlahy.
3. Odrazte sa do výšky a rukami švihnite hore.
4. Dopadnite do drepu s rukami dotýkajúcimi sa podlahy.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Danilo Benitez

Special Olympics

Drepy

1. Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku ramien.
2. Ohnite kolená a panvu, ako keby ste sedeli na imaginárnom kresle. Hruď majte vzpriamenú. Celé chodidlá na podlahe.
3. Stávajte hore za pomoci nôh.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Dan Tucholski

Rozpažovanie s váhou

1. Stojte vzpriamene s rukami spustenými pri tele. V rukách držte malé závažia *.
2. Pomaly rozpažujte ruky, až kým ruky nebudú v jednej rovine s plecami. Po celý čas držte ruky vystreté.
3. Podržte na jednu sekundu a potom ich pomaly spúšťajte späť k telu.

* 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.

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Joe Wu

Sila

Úroveň 3

Kliky na kolenách

1. Začnite v pozícii plank na kolenách z Úrovne 2 Silové karty. Dajte ruky trochu širšie ako vaše plecia.
2. Ohnite lakte a pohybujte telo smerom k zemi. Pokúste sa s hrudníkom dotknúť až zeme.
3. Zdvihnite telo späť do východiskovej polohy. Počas celého cvičenia udržujte svoje telo v priamej línii od kolien po plecia.

Na obrázku ambasádorka Špeciálnych olympiád, Christa Bleull

Special Olympics

Zdvýhanie rúk a nôh

1. Začnite v polohe na kolenách a rukách.
2. Pomaly zdvíhajte pravú nohu a ľavú ruku, až kým nedosiahnete priamu čiaru od päty po špičku prsta.
3. Položte ruku a nohu späť do východiskovej polohy.
4. Vykonajte všetky opakovania na jednej strane. Potom zopakujte rovnaký pohyb s ľavou nohou a pravou rukou. Cvičte pomaly, to vám pomôže udržať rovnováhu.

Na obrázku ambasádorka Špeciálnych olympiád, Alisa Ogden

Flexibilita

Úroveň 3

Naťahovanie bokov v kľaku

1. Kľaknite si na zem.
2. Urobte jeden veľký krok vpred. Zohnite prednú nohu.
3. Zatlačte panvu dopredu a položte ruky na boky. Mali by ste cítiť naťahovanie v oblasti bedier.
4. Opakujte naťahovanie s druhou nohou vpredu.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Solomon Burke

Naťahovanie v polohe motýľa

1. Posaďte sa na zem do tureckého sedu tak, aby sa spodky chodidiel navzájom dotýkali.
2. Kolená tlačte smerom k podlahe.
3. Chodidlá by mali byť blízko vášho tela.
4. Seďte vzpriamene a predkloňte sa na nohy.
5. Mali by ste cítiť naťahovanie v slabinách.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Robbie Albano

Special Olympics

Flexibilita

Úroveň 3

Naťahovanie tricepsu

1. Stojte alebo seďte s ľavou rukou za uchom. Ohnite lakeť tak, aby sa ruka dotýkala chrbta.
2. Natiahnite sa ponad hlavu pravou rukou. Chyťte ľavý lakeť pravou rukou. Ľavú ruku ťahajte čo najbližšie k uchu. Mali by ste cítiť naťahovanie v hornej ľavej paži.
3. Opakujte naťahovanie pravou rukou za uchom a ľavou rukou chyťte pravý lakeť.

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, David Godoy

Special Olympics