FIT 5

Fitnes karty

Special Olympics

FIT 5

Fitnes karty

Úroveň 5

Special Olympics

INŠTRUKCIE

Úroveň 5

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 v cvičení Flexibilných cvikov z iných úrovní.

PRÍLIŠ ĽAHKÉ? SKÚSTE TOTO!

Úroveň 5

Párada!! Dokončili ste poslednú úroveň Fitnes kariet! Ku každej aktivite môžete naďalej pridávať čas alebo opakovanie, skrátiť čas oddychu medzi činnosťami alebo opakovať aktivity z predchádzajúcich kariet, čo predstavuje ďalšiu výzvu.

VYTRVALOSŤ
Pomaly predĺžte cvik 15 sekúnd alebo skráťte čas oddychu o 15 sekúnd, aby ste si sťažili cvičenie. Potom začnite pridávať cvičenia z iných úrovní, aby ste si predĺžili tréning.

SILA
Pridajte 1-2 opakovania za každým do každej sady, aby ste šťažili cvičenie. Potom začnite pridávať cviky z iných úrovní, aby ste si predĺžili tréning.

FLEXIBILITA
Predĺžte čas cviku a tým zlepšíte naťahovanie. Pokračujte v precvičovaní všetkých cvikov z každej úrovne, aby ste sa uistili, že naťahujete celé telo.

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 5

Angličáky

1. Drep. Dotknite sa zeme rukami tesne pred nohami.
2. Skočte alebo ukročte dozadu a dajte sa do polohy kliku.
3. Skočte alebo prikročte dopredu, aby ste sa dostali späť do polohy drepu.
4. Vyskočte vysoko do vzduchu s rukami nad hlavu. Pri dopade, kolená mierne zohnuté.

Na obrázku predseda Špeciálny olympiád, Tim Shriver

Special Olympics

Vytrvalosť

Úroveň 5

Striedavé výskoky na bedňu

Na toto cvičenie potrebujete bedňu alebo stolček.

1. Začnite pravou nohou na bedňu alebo stolček.
2. Odrazte sa z obidvoch nôh, vyskočte a vymeňte nohy. Ľavá noha je teraz na bedni a pravá je na zemi.
3. Hneď ako budete v rovnováhe, odrazte sa znova a vymeňte nohy. Pravá noha je späť na bedni alebo stolčeku a ľavá noha je na zemi.
4. Pokračujte v skákaní a vymmieňajte nohy.

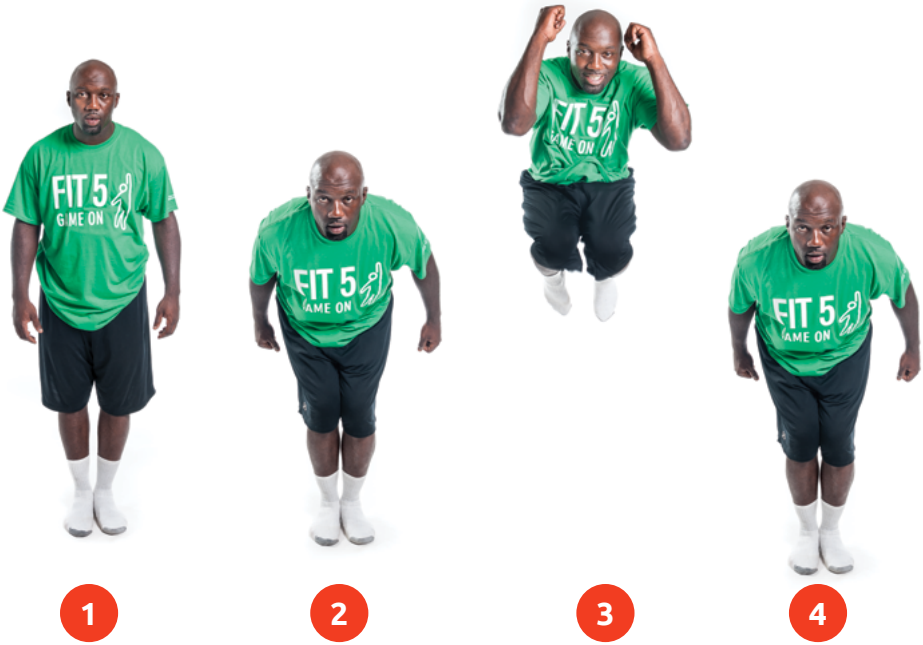
Na obrázku ambasádorka Špeciálnych olympiád, Christa Bleull

Special Olympics

Vytrvalosť Úroveň 5

Výskoky

1. Stojte s nohami spolu.
2. Švihnite rukami a ohnite kolená. Teraz vyskočte tak vysoko, ako dokážete pričom sa snažíte pritiahnuť kolená k sebe.
3. Pri každom výskoku sa pokúste pritiahnuť kolená čo najviac k hrudníku.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, James Black

Special Olympics

Drep o stenu

1. Začnite tým, že stojíte pri stene. Postavte sa chrbtom k stene, aby ste mali nohy boli pred telom. Držte boky na stene.
2. Ohnite kolená a panvu. Mali by ste vyzerať, akoby ste sedeli na imaginárnom kresle. Držte ruky pri tele alebo pred telom.
3. Kolená alebo stehná sa nesmú dotýkať.
4. Po celý čas držte svoje telo spevnené a chrbát majte opretý o stenu. 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, Garrett Barnes

Mŕtvy ťah na jednej nohe

1. Začnite tým, že budete stáť vzpriamene s nohami spolu. Vystrite ruky pred seba do výšky ramien.
2. Držte rovnováhu na pravej nohe.
3. Ľavú nohu držte vystretú. Pomaly sa nakloňte dopredu a dvihnite ľavú nohu za seba.
4. Pomaly sa vystierajte bez toho, aby ste sa dotkli ľavou nohou zeme.
5. Cvičte všetky opakovania na jednej nohe a potom vymeňte za druhú nohu.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Matthew Whiteside

Predpažovanie

1. Stojte s rukami spustenými vedľa tela. Činky držte v rukách.
2. Držte ruky rovno. Pomaly predpažujte, až kým ruky nedosiahnu výšku ramien. Stiahnite brušné svaly tak, aby vaše plecia, boky a chrbát boli v jednej priamke. Nezakláňajte sa.
3. Pomaly spúšťajte ruky, aby ste sa vrátili do východiskovej polohy.

* 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 športovec Špeciálnych olympiád, Alicia Gogue

Sila

Úroveň 5

Celý klik

1. Začnite v pozícii plank z úrovne 4. Položte ruky trochu širšie ako sú vaše ramená.
2. Ohnite lakte a posúvajte telo smerom k zemi. Pokúste sa dostať hrudník až na zem.
3. Vráťte telo späť do východiskovej polohy.
4. Počas celého cvičenia držte telo v priamej čiare od nôh až po plecia.

1

2

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Bryce Cole

Special Olympics

Bočný plank

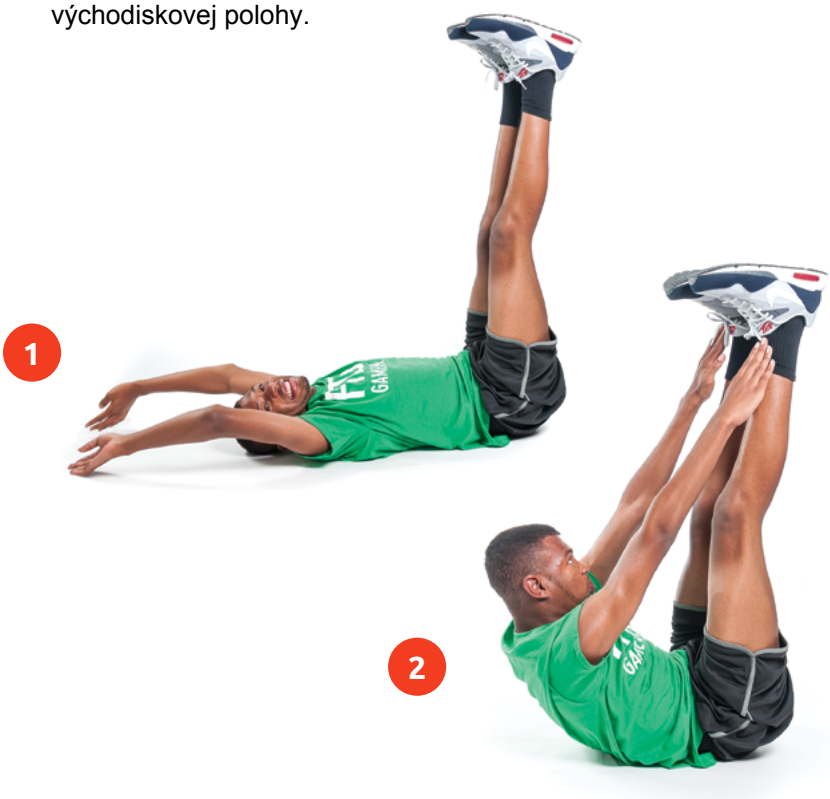
1. Ľahnite si na bok s lakťom pod ramenom. Položte jednu nohu na druhú.
2. Zdvihnite boky zo zeme. Držte telo v priamke. Pozerajte sa dopredu.
3. Držte túto pozíciu 20 sekúnd.

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, Robert Jones

Skracovačky - dlane k členkom

1. Ľahnite si na chrbát. Dvihnite nohy priamo nad vaše boky a ruky nad hlavu.
2. Zdvihnite ruky. Ruky smerujú medzi nohy a pomaly dvíhate hlavu, krk a hornú časť chrbta od podložky. Pomaly spúšťajte chrbát späť do východiskovej polohy.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Bryce Cole

Flexibilita

Úroveň 5

Rotačné naťahovanie v sede

1. Seďte vzpriamene na zemi s nohami vystretými pred telom. Preložte pravú nohu cez ľavú.
2. Pravú nohu majte položenú na zemi vedľa ľavého kolena.
3. Hornú časť tela vytočte smerom k pravej strane. Použite pravú ruku, aby ste sedeli vzpriamene. Ľavou rukou zatlačte na pravú nohu, to vám pomôže sa otočiť. Mali by ste cítiť naťahovanie v boku a na strane chrbta.
4. Vymeňte strany a opakujte strečing.

Na obrázku ambasádorka Špeciálnych Olympiád, Loretta Claiborne

Special Olympics

Flexibilita

Úroveň 5

Strečing bedrových kĺbov s prekríženými nohami

1. Ležte na zemi so zdvinutým pravým kolenom.
2. Položte ľavý členok na hornú časť pravého stehna.
3. Chyťte sa pod pravé stehno. Stehno pritiahnite k hrudníku. Mali by ste cítiť naťahovanie v ľavom boku.
4. Vymeňte nohy a opakujte strečing.

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Munir Vohra

Special Olympics

Flexibilita Úroveň 5

Rotácia ramien strečing

1. Stojte alebo seďte.
2. Položte pravú ruku vedľa ucha. Ohnite lakeť a natiahnite ruku nadol až na chrbát.
3. Teraz načiahnite ľavú ruku za chrbát. Ohnite lakeť a ľavú ruku natiahnite tak vysoko na chrbát, ako len môžete.
4. Mali by ste cítiť naťahovanie v oboch ramenách.
5. Opakujte naťahovanie ľavou rukou pri uchu.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Solomon Burke

Special Olympics