

ZŠ NOVÝ MALÍN

HÝBEME SE V KARANTÉNĚ

CVIKY NA DOMA

JAK, KDY, CO A KOLIK?

Jak se v tom všem vyznat ?



Dělejte vždy
20 opakování
ve 3 sériích.
Cvičte pouze s
činkami



Dělejte vždy
10 opakování
ve 4 sériích



Cvičte pouze s
vlastní
vahou...

NÁM BUDE STAČIT:

- Domácí přípravu si rozdělíme na dva typy:

☐ **Kondiční příprava** (procházka, běh, jízda na kole, koloběžce, míčové hry,...)



☐ **Silová příprava** (cvičení s vlastní vahou, stabilizační cvičení, koordinální cvičení,...)

☐ Návody na cvičení vám budu každý týden posílat (TRÉNINK 1.týden, TRÉNINK 2. týden...)

JAK ČASTO?

Aby to mělo smysl...

Kondiční příprava (Věřím, že většina z vás zvládne v běžné denní rutině)

- 5x týdně/ min. 30min mírné intezity(procházka, koloběžka, lehké kolo), nebo
- 3x týdně min. 20-30min intenzivnější (běh, kolečkové brusle, svižná jízda na kole).

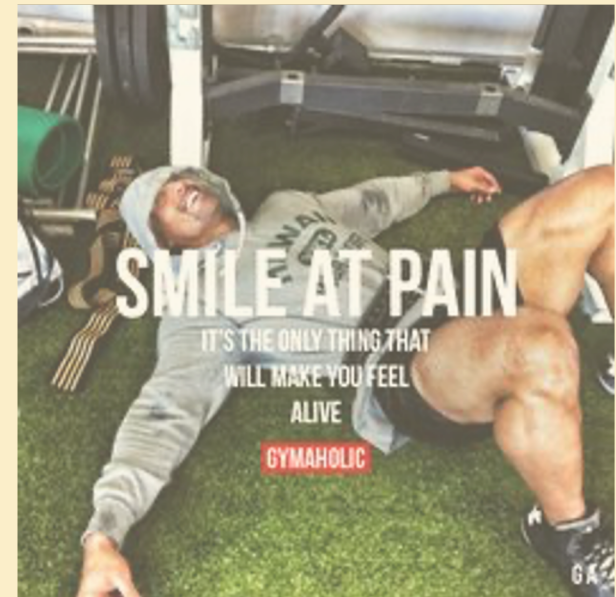
Silová příprava (At' vás nebolí záda a ani výmyk na hrazdě není problém☺)

- 2-3x týdně (cca 30-40min)



JAK ZAČÍT?

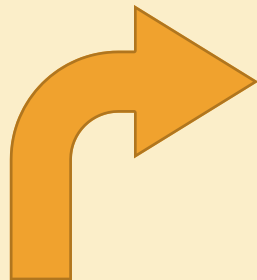
- ☐ Najděte si vlastní limity a ty **POSTUPNĚ A POMALU** posouvejte.
- ☐ Vždy navyšovat maximalně o 10% za týden.
 - První týden zvládnou 10kliků v jedné serii – druhý týden, zkusím zvládnout 11, třetí 12...
 - První týden zvládnou uběhnout pomalu 20min, druhý týden zkusím běžet 22min ve stejném tempu, třetí týden 25min...
- ☐ 1-2dny/týden si dejte volno.
- ☐ Necvičte, pokud nejste 100% zdraví!
- ☐ U cvičení se vždy usmívejte 😊



PŘÍKLAD

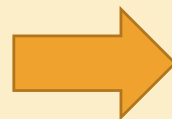
- Vyberte si trénink ze zásobníku – na konci prezentace - (TRÉNINK 1.týden, TRÉNINK 2.týden, ... budu postupně doplňovat)
- PROTÁHNEME SE!- **DYNAMICKY** (hmity, rotace, úkroky...) – znáte z TV (tělesné výchovy)😊
- První kolo si vyzkoušejte všechny cviky, zjistěte, kolik opakování u každého cviku zvládnete a запиšte si (počítejte s menší rezervou). Např. Dřepy -12x, zkracovačky – 15x,...
- Začneme cvičit:
 - Cvičíme v pořadí nakresleném na obrázku /kruhový trénink/
 - Každý cvik se pokusíme zvládnout tolikrát, kolikrát jsme si napsali na papírek.
 - Pauza mezi cviky je stejná (lehce delší), než cvičení samotné.
 - Celý trénink zopakujeme 3-5x (30-40min).

TRÉNINK 1.TÝDEN



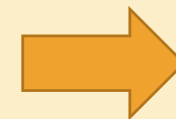
Zkracovačky

1. leh na zádech, nohy zvednuté do pravého úhlu, ruce v týlu a bedra tlačíme do podložky
2. aktivujeme břišní svaly a s výdechem zvedáme trup směrem k nohám



Výdrž ve dřepu s oporou zad o zeď

1. v pozici dřepu se zapřeme celou plochou zad o zeď, přičemž úhel v kolenou je 90°
2. intenzivně zatlačíme zády do zdi a vydržíme 30 sekund



Přitahy kolene k trupu ve vzporu

1. začínáme ve vzporu, zpevněné břicho zatahujeme proti bedrům a dáváme pozor, abychom se v bedrech neprohýbali
2. přitáhneme koleno k hrudníku, vrátíme se do výchozí pozice a vystřídáme druhé koleno

Čas si nastavte sami

Dřepy s výskokem

1. ze stoje rozkročeného přejdeme do širokého dřepu, ruce před tělem
2. z dřepu provádíme dynamický výskok co nejvýše a rukama přitom švihne směrem dolů



Tricepsově kliky za tělem s oporou o stepper

1. opřeme se dlaněmi o vyvýšenou podložku (stepper/ lavičku/ židli), ruce jsou cca na šíři ramen propnuté v loktech, nohy jsou mírně pokrčené, zpevněný střed těla
2. provedeme klik pokrčením loktů vzad, hýždě se dostanou těsně nad podložku, ramena držíme přirozeně



Nahrad'te židli, postelí...

Výskoky na bednu

1. ze stoje rozkročeného s nádechem přejdeme do podřepu, abychom se odrazili
2. s výdechem vyskočíme na bednu s dopadem do podřepu na celou plochu chodidla



Stačí obyčejný schod

START

TRÉNINKOVÝ DENÍK

- Každý den si запиšte, jaký trénink jste absolvovali (kondiční, silový) – žáci 7. a 9.třídy prosím v elektronické podobě (word, excel, powerpoint...) – využijete při úkolech z Informatiky
- U kondičního tréninku:
 - typ (procházka, kolo, brusle, koloběžka...),
 - vzdálenost (stačí odhadem), čas,
 - pokud sportujete s telefonem, tak jedna fotka něčeho zajímavého...
- U silového tréninku:
 - počet opakování u každého cviku,
 - počet serií (kolikrát jsem celý trénink zopakoval),
 - cvik který mi jde a který méně.