

ÚKOL:

Měsíc cvičí dřepy a prkno (V+R)

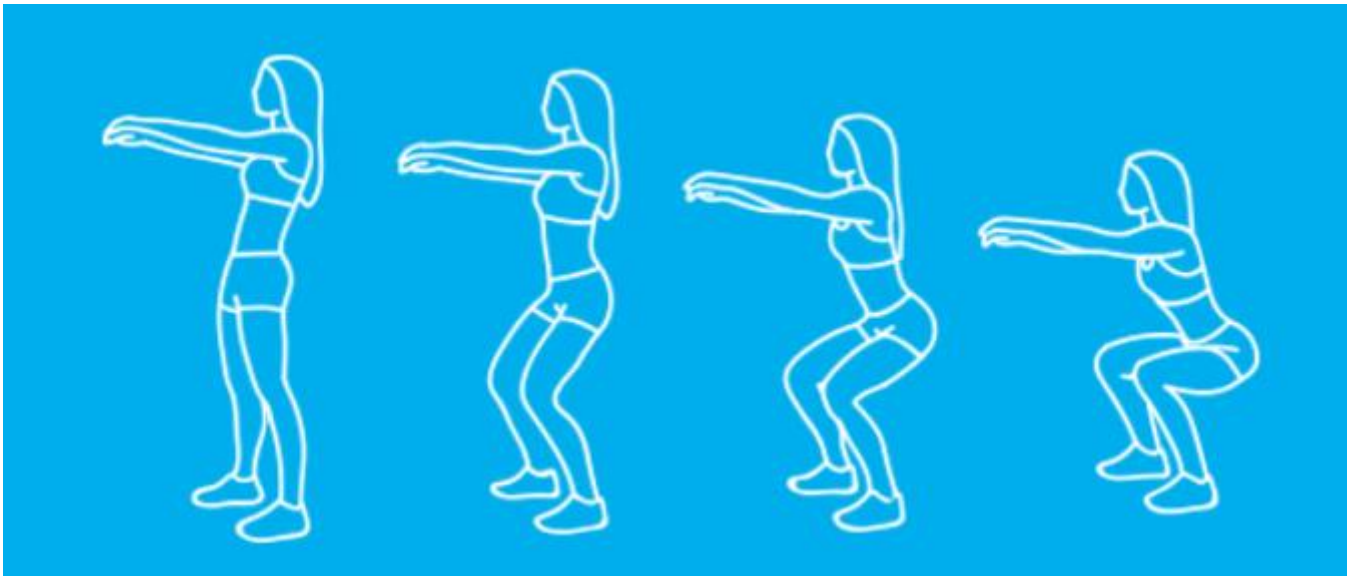
POPIS ÚKOLU:

V průběhu jednoho měsíce dokážeš udělat 1000 dřepů a 30 minut prkna. Denní počty si zapisuj do této karty. Zaznamenávej počty cviků, datum a podpis rodiče či vedoucího.

DŘEPY

Co je klasický dřep, ví asi každý, ale jak už to bývá, to co se zdá zdánlivě lehké, zas tak jednoduché být nemusí. U dřepů je stejně tak jako u ostatních cviků důležité, abyste dodržovali správné držení těla a neohrožovali své zdraví špatným postavením. Záda musí být rovná, nohy dejte od sebe na šířku pánve, špičkami chodidel směřujte dopředu neb mírně do stran. Dejte však pozor na vaše kolena! Nikdy nesmějí směřovat dovnitř a paty držte stále v kontaktu s podložkou!

Začínáte ve stoje. Pomalu s nádechem klesejte dolů. Buďte pevní v kolenou a dbejte na to, aby právě Vaše kolena nepřesahovala špičky chodidel. V krajní pozici vydržte cca. 3 sekundy a společně s výdechem se vraťte zpět do počátečního postavení. V této pozici zatnete hýžďové svaly na pár sekund a cvičení opakujte. Během pohybu stále myslíte na správné držení těla, kdy Vám pomohou předpažené paže a přímý pohled očí před sebe.





SP

PRKNO

Prkno neboli plank je v posledních letech velice **populární cvik**. Tento statický **izometrický** cvik je primárně určen pro zpevnění břišních svalů a středu těla. Pokud chceš formovat své tělo, potřebuješ hlavně posílit střed, tzv. core. Bez zpevnění středu těla nemá cenu posilovat ostatní svalové partie. Core můžeš posilovat mnoha cviky. Velice efektivní cvik je **prkno** a jeho variace. Je vhodný jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Zlepšíš si držení těla, budeš flexibilnější, položíš základ pro viditelný sixpack a ulehčíš zádovým svalům.

Jak správně cvičit prkno?

U prkna moc pohybu neuděláš. Cílem je vydržet co nejdéle v jedné statické poloze. Standardní prkno je vlastně statický, nehybný klik. Jediným rozdílem je poloha rukou. U kliku se země dotýkají jen dlaně. Zatímco u standardního prkna je dotyková plocha předloktí a dlaně. Správně je i druhá varianta, kdy máš malíkové hrany na zemi místo celých dlaní.

Základní poloha je jednoduchá.

- Nohy jsou od sebe na **šířku pánve** a ruce na **šířku ramen**.
- Lokty jsou v pravém úhlu pod rameny.
- Dlaně s předloktím se dotýkají země.
- Hlava je v prodloužení páteře, **oči směřují dolů**.
- Ramena tlačit dolů směrem k zemi.
- Tlak rozprostří na celé předloktí a dlaně. Ne pouze na lokty.
- **Zatnuté břicho** se snaž s výdechem vtáhnout dovnitř.
- **Zatnutý zadek** naopak tlač dolů k zemi.
- Nohy, zadek, záda jsou v jedné linii a jsou zpevněné.



Časté chyby při cvičení prkna:

- nejsi zpevněný a nedržíš linii
- máš **vystřčený zadek nahoru**
- prohýbáš se v zádech
- **špatně dýcháš** nebo **nedýcháš vůbec!**

Pamatuj!!!

Nejdůležitější ze všeho je správné dýchání. **Bez hlubokého dýchání do břicha nemá cvik žádný význam!** Mnoho lidí nedokáže zatnout břicho a zároveň do něj dýchat. Buď nedýchají vůbec nebo naopak povolí břicho. Věř mi, chce to trochu cviku a zvládneš obojí.



DATUM	CVIK	POČET OPAKOVÁNÍ	PODPIS RODIČE/VEDOUcíHO