



Helena Jarkovská

Posilování kondiční kruhový trénink



**220 cviků
ve 28 programech**

- s vlastní vahou
- s lehkým náčiním

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Helena Jarkovská

Posilování – kondiční kruhový trénink

200 cviků v 28 programech

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400

jako svou 3825. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Sazba Květa Chudomelková

Fotografie Miroslav Šneberger

Počet stran 144

První vydání, Praha 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2010

ISBN 978-80-247-3056-1 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6580-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Kondice	9
Pohybové schopnosti	9
Formy dynamické síly	10
Proč, kdy a jak začít cvičit	11
Musíme posilovat, ale i protahovat	12
Dýchání při cvičení	13
Funkční kruhový trénink	14
Stavba programu funkčního kruhového tréninku	14
1. část – rozcvičení – zahřátí	14
2. část – hlavní – funkční kruhový trénink – cvičení na stanovištích	15
3. část – uklidnění	15
Ukazatele funkčního kruhového tréninku vytrvalostní síly	16
Pohybová úroveň jednotlivce nebo skupiny cvičících	16
Celková doba cvičení	17
Volba metody cvičení	17
Počet stanovišť	17
Pořadí stanovišť	18
Doba cvičení na jednotlivých stanovištích	18
Výběr cviků	18
Řazení cviků	20
Volba náčiní a nářadí na stanovištích	20
Počet cviků v jednom okruhu	21
Počet okruhů	21
Intenzita cvičení	21
Volba hudby	23

Funkční kruhové tréninky pro domácí i skupinové cvičení..... 26

1	Komplexní posilování s vlastní vahou	28
2	Komplexní posilování s vlastní vahou	32
3	Komplexní posilování s vlastní vahou	36
4	Komplexní posilování s vlastní vahou	40
5	Komplexní posilování s vlastní vahou	44
6	Komplexní posilování s vlastní vahou	48
7	Komplexní posilování s vlastní vahou	52
8	Posilování břicha prováděné s vlastní vahou – speciál	56
9	Posilování břicha prováděné s vlastní vahou – speciál	60
10	Posilování nohou a hýždí prováděné s vlastní vahou – speciál ...	64
11	Posilování nohou a hýždí prováděné s vlastní vahou – speciál ...	68
12	Komplexní posilování s lehkým náčiním	72
13	Komplexní posilování s lehkým náčiním	76
14	Komplexní posilování s lehkým náčiním	80
15	Komplexní posilování s gumičkami a vlastní vahou	84
16	Komplexní posilování s gumičkami a vlastní vahou	88
17	Komplexní posilování s lehkými činkami a vlastní vahou	92
18	Komplexní posilování s lehkými činkami a vlastní vahou	96
19	Posilování paží a zad s lehkými činkami – speciál	100
20	Posilování horní části těla s činkami – speciál	104
21	Komplexní posilování s nakládací činkou.....	108
22	Komplexní posilování s nakládací činkou.....	112
23	Posilování horní části těla na lavici – speciál.....	116
24	Posilování horní části těla na lavici – speciál.....	120
25	Posilování horní části těla na lavici – speciál.....	124
26	Posilování břicha a hýždí s nakládacím kotoučem – speciál ...	128
27	Komplexní posilování s nakládacím kotoučem	132
28	Komplexní program s velkým míčem	136

Malý slovník

Literatura

Úvod

Vážení sportovní přátelé!

Děkuji za důvěru, kterou vyjadřujete zakoupením této publikace. Sestavila jsem různé varianty kruhových tréninků v nejjednodušších podobách na základě svých praktických zkušeností. Jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé cvičence bez rozdílu věku. Můžete je použít jak pro domácí cvičení, tak i pro cvičení v kolektivu. Cviky jsou vybrané z našich předcházejících tří publikací, ve kterých jsme s dcerou Markétou Jarkovskou nashromáždily pestrý, obsáhlý zásobník cviků určený pro všechny nejdůležitější svalové skupiny. V nakladatelství Grada postupně vyšly publikace *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*, *Posilování s náčiním 306krát jinak* a *Cvičení na velkém míči*. Pokud je už máte ve své knihovně, pak s jejich pomocí můžete cviky v každém tréninku obměňovat. Zkušenější cvičenci, instruktoři, trenéři si mohou vytvářet vlastní nové programy, lekce, tréninky. Pokud se rozhodnete cvičit individuálně, vyberte si program, který bude vyhovovat vašim schopnostem a který můžete okamžitě cvičit kdykoliv a kdekoliv. Při realizaci každého tréninku doporučuji používat metodu tréninku vytrvalostní síly, která je při zvyšování kondice nejdůležitější. Je rychlá a efektivní. Zároveň doporučuji, abyste si přečetli i teoretické kapitoly, ve kterých stručně vysvětluji podstatu cvičení a základní teoretické znalosti. K zopakování informací o svalovém a kosterním systému použijte informace zpracované v předcházejících třech publikacích. Znalosti o funkcích vašeho těla jsou základem pro pochopení metodických postupů při výběru a pořadí cviků.

Ve fitness centrech převažují programy cvičení s hudebním doprovodem zaměřené na různé specifické formy, které mají vytrvalostně-silový charakter. Současné, ale i budoucí formy aerobní gymnastiky provozované ve fitness centrech zařazujeme do složky pojmenované aerobní fitness. Používáme pro ně například názvy lekcí jako Bodystyling, Bodyform, Step aerobik, Fit trénink atd. Populární a známý je „Interval aerobic class“, v jehož programu se používá metoda kruhového tréninku.

Pokrok v rekreační gymnastice je rok od roku rychlejší. Každý rok se objeví na trhu „módní“ cvičební gymnastická novinka. Je komerčně inzerována jako nejzdravější a nejefektivnější metoda cvičení, která nám rychle, s malou námahou vrátí zdraví a zlepší kondici. Často jsou to jen propagační slogany a komerční lákadla. Převzaté, upravené, „oprášené“ gymnastické programy by měl posoudit skutečný tělovýchovný odborník. Ze své dlouholeté praxe a studia vím, že povinností každého instruktora a cvičitele je jeho neustálé vzdělávání a sledování vývoje této nastupující, funkční rekreační gymnastiky, dříve známé jako účelová gymnastika. Její programy jsou dynamické, vysoce efektivní a zároveň koordinačně jednoduché. Nepoužíváme v nich složité aerobní choreografie. Výhodou je, že nízký počet použitých, zdravých a nezávadných cviků si každý snadno zapamatuje. I z jednoduchého obsahu dokážeme vytvořit zajímavé a zábavné cvičení.

V každé variantě funkčního kruhového tréninku si budeme připomínat stavbu celého tréninku. Bezpečné, zdravé cvičení v hlavní části hodiny – funkční kruhový trénink se neobejde bez rozcvičení a závěrečného uklidnění pomocí vhodných strečinkových cviků.

Každý z nás je originál, každý potřebuje svou fyzickou stránku rozvíjet odlišným způsobem. Pro některého cvičence jsou některé cviky zdravotně nevhodné, pro jiné jsou přiměřené a vyhovující. To ale dovede nejlépe posoudit tělovýchovný odborník.

Hodně zdravé zábavy přeje

Mgr. Helena Jarkovská

Kondice

Kondice = zdravé tělo + zdravý duch

Pojem zdraví je základem a předpokladem kondice, stejně jako zvyšováním kondice zlepšujeme a upevňujeme zdraví. Dobrá kondice se projevuje zvýšenou odolností organismu snášet fyzickou i duševní únavu. Je výsledkem dokonalé souhry vnitřních orgánů, nervového, svalového a kosterního systému. Bez pravidelného tělesného pohybu se kondice zhoršuje. Svaly ztrácejí pevnost, ochabují, zkracují se, ubývá svalová hmota. Vzniká svalová dysbalance, která se nejčastěji projevuje bolestí zad. Naše tělo se mění v houbovitou hmotu. Pokud chceme tomuto procesu zabránit, je naší každodenní a celoživotní povinností duševní a fyzická péče o vlastní tělo. Za vzhled své tělesné schránky si můžeme ve většině případů sami. Naše vrozené pohybové schopnosti jsou dědičné a jsou u každého jiné. Vyjadřují naše vnitřní vlastnosti pro pohybovou činnost. Udržíme si je, pokud budeme sportovat nebo cvičit. Jinak budou s přibývajícím věkem postupně slábnout.

Pohybové schopnosti

Mezi základní pohybové schopnosti patří **síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost a obratnost**. Všechny na sebe navazují, neexistují samostatně v čisté podobě. Vytrvalost, pohyblivost nebo obratnost se nemůže rozvíjet bez **svalové síly**. Ta je opět závislá na ostatních schopnostech.

Síla

Základní pohybová schopnost, která zajišťuje jakýkoliv pohyb. Bez síly se nemohou ostatní motorické činnosti projevit. Sílu nejlépe vyjádříme vahou (hmotností) vlastního těla nebo hmotností zátěže, kterou svaly dokážou zvednout. Svalová síla je závislá na velikosti fyziologického průřezu svalu, na jeho svalové hmotě a na schopnosti využití při pohybu.

Vytrvalost

Ve fyziologii definujeme vytrvalost jako odolnost proti únavě. Biomechanika posuzuje vytrvalost jako maximální počet opakování cviku za jednotku času. Projevuje se v celé řadě pohybových činností a zahrnuje jednoduché pohybové tvary, které provádíme opakovaně – cyklicky. Cvičíme je dlouhou dobu, nepřetržitě.

Obratnost

Je souborem koordinačních schopností, které umožňují provádět rychle, hospodárně a bezchybně jednoduché a složité pohyby. Patří mezi ně:

- **rovnováha** – schopnost udržet tělo ve stabilní poloze,
- **orientační a prostorová schopnost** – umění přesně zachytit informace o prováděném pohybu v prostoru,

- **rytmická schopnost** – vnímat pohyb v souladu s hudbou,
- **časová schopnost** – umění provést pohyb v časovém intervalu.

Rychlost

Schopnost provádět pohyb v co nejkratším čase koordinovaně a rychle.

Pohyblivost

Schopnost dosáhnout maximálního kloubního rozsahu.

Formy dynamické síly

Sílu hodnotíme u každého člověka individuálně. Představa, co je lehké nebo těžké je pro každého jiná. Aby se naše svaly správně vyvíjely a zvětšovala se jejich síla, musíme s nimi pracovat proti odporu a sledovat mnoho dalších ukazatelů (viz ukazatelé tréninku). Tréninkem vytrvalostní síly rozvíjíme její následující specifické formy:

1. **Pomalou sílu**, která se přibližuje silovým projevem ke statické síle. Cviky se provádí bez zrychlení - tahem.
2. **Rychlostní sílu**, která se projevuje ve schopnosti těla a jeho částí pohybovat se co nejrychleji. Trénujeme ji v krátkých sériích, které opakujeme 4–8krát.
3. **Vytrvalostní sílu**, kterou vytvoříme kombinací dvou pohybových schopností – síly a vytrvalosti. Charakterizujeme ji jako schopnost překonávat odpor ve statickém i dynamickém režimu svalové práce. Pro naše potřeby kondičního funkčního posilovacího tréninku má tato kombinovaná pohybová schopnost vysokou pohybovou kvalitu. Sval je schopný při ní vyvíjet svalové úsilí dlouhou dobu, opakovaně až do odmítnutí. Je to síla nemaximální, typická pro sporty cyklického, aerobního charakteru, např. pro cyklistiku, plavání, běh, rychlou chůzi, gymnastický aerobik. Rozvíjíme ji pomocí vytrvalostní metody. Charakter pohybu je cyklický, doba cvičení je dlouhá, bez aktivních odpočinkových pauz. Vytrvalostní sílu rozvíjíme cvičením s vahou vlastního těla, s vahou zátěže pouze do 10 kg, s použitím proměnlivého odporu – krátké spojené gumičky, theraband atd., s nářadím – step, balanční plošinou, posilovací lavice, trampolínka atd.
4. **Výbušnou sílu**, kterou charakterizujeme jako nejrychlejší způsob svalového úsilí jak, udělit tělu nebo tělu se zátěží co největší zrychlení. Např. odrazy, skoky, hody.

Proč, kdy a jak začít cvičit

V životě nastanou situace, při kterých nemůžeme sportovat ani cvičit. Může to být nemoc, zranění ale nejčastěji se jedná o vlastní lenost. Bolest v různých úsecích páteře, bolest kloubů, svalová ochablost se ztrátou síly, to jsou signály, které oznamují onemocnění pohybového a kosterního systému. Postižené svaly a klouby léčíme vhodným výběrem zacílených pohybů, pohybových metod a technik cvičení. Každá z nich má svůj dominantní úkol, jak chyby napravovat. Největší počáteční chybou je zajít do posilovny a cvičit na strojích bez odborného vedení instruktora. Reakce svalů na tuto neobvyklou zátěž se projeví už druhý den svalovým stresem. Pocítíme svalovou bolest, která může vyústit až do svalové horečky. Celé tělo bolí, hoří a odmítá provést jakýkoliv pohyb. Vznikne situace, že toto utrpení nechceme zažít znova, a tak raději přestaneme cvičit.

Cesta, jak začít správně cvičit, je jednoduchá. Postupně tělu v různých podobách „ordinujeme“ jednoduchý přirozený pohyb. Začneme víc a delší dobu chodit, zvyšujeme tempo. Při chůzi zapojujeme velké množství svalů, které nás pozvolna připraví na vyšší fyzickou zátěž. Nebo začneme jezdit turisticky na kole, plavat, v zimě lyžovat. Některé nenáročné rekreační sporty můžeme bez výmluv provozovat vždy a všude, klidně i doma v obýváku.

Výhody domácího cvičení

- Nemusíte nikam dojíždět, šetříte čas.
- Fitcentrum vám nevyhovuje, nenabízí služby, o které máte zájem.
- Neradi cvičíte v kolektivu a nevyhovuje vám společné hygienické zázemí.
- Nikdo vás při cvičení neokukuje.
- Nemusíte dodržovat přesnou určenou dobu cvičení.
- Nikdo se kolem vás nepotí.
- Ke cvičení si můžete pustit hudbu, která se vám líbí.
- Cvičit můžete i bez hudby, protože se lépe soustředíte na techniku cvičení.
- Nemusíte si kupovat poměrně drahé členství a moderní oblečení.
- Doma cvičíte když máte chuť a když se vám chce. Ale alespoň dvě hodiny před spánkem.

V další ozdravné etapě zajdete do některého vyhlášeného fitcentra, kde provozují i poradenskou službu. Tělovýchovný odborník pomůže vyřešit mnoho otázek, které se týkají výběru vhodné a účinné pohybové metody a správné výživy. K tomu, abyste porozuměli zdravé výživě, si můžete nastudovat některou odbornou publikaci o životosprávě. Vychází jich mnoho, a ve všech najdete informace, které jsou vysvětleny srozumitelně a podrobněji.

Několik základních pravidel, jak pomalu a zdravě hubnout

1. Chcete-li zhubnout, musíte se pravidelně pohybovat a zdravě stravovat. Změňte svůj dosavadní životní styl a upravte svůj metabolismus.
2. Cvičení, kterým chcete zhubnout, musí mít správnou intenzitu. Příliš nízká nemá vliv na látkovou výměnu a hubnout nebudete. Při vysoké intenzitě spálíte rychle sacharidy, ale budete za krátkou dobu unaveni. Nebudete mít sílu pokračovat ve cvičení. Zvolte si jakoukoliv formu aerobního cvičení. Ta je správná.
3. Příjem energie potravou musí být menší než výdej energie.
4. Jídlo se nesmí stát drogou při potlačování emocí jako je štěstí, nuda, spokojenost, úzkost, napětí, zlost, deprese, agrese.
5. Přejídáním vzniká obezita a s ní i dlouhý seznam nemocí, které mohou ohrozit váš život.
6. Nenechte se lákat přísnými redukčními dietami a nevěřte senzačním zázračným dietám.
7. Jezte nejvíce funkční zdravé potraviny, nejlépe bez tepelné úpravy.
8. Přijímejte dostatečné množství bílkovin. Tělo bude dobře fungovat, budete při pohybu spalovat tuky a ne svalovou hmotu.
9. Každý den vypijte 2–3 litry tekutin.
10. Snižte celkový denní příjem tuků.
11. Jezte malé porce, pomalu, 6–7krát denně. Hladem trpět nebudete.
12. Snažte se po 19. hodině nepřijímat žádnou potravu. Před spánkem přijatou energii ukládáte do zásoby.

Musíme posilovat, ale i protahovat

Obě pohybové činnosti, posilování i protahování, od sebe nelze oddělit. Zpočátku si musíme zpevnit svaly kolem páteře a svaly dna pánevního. Začneme je cvičit od středu těla k periférii. Patří mezi ně svaly břicha, hýždí a svaly zádové. Pak budou následovat cviky posilující hrudník, prsa, paže a krk. Střídáme koncentrickou a excentrickou svalovou kontrakci a používáme ve zvolených polohách výdrže – izometrické kontrakce. Protahováním ze svalů odstraníme svalové napětí a zlepšíme kloubní pohyblivost. Každým pohybem se snažíme procvičit svaly ve všech jeho funkcích. Do pohybového režimu zařazujeme i pomalé programy cvičení, mezi které v současné době patří např. různé formy jógy, metoda Pilates, cvičení na velkém míči atd. Jsou zaměřené na zlepšení pohyblivosti (ohybnosti kloubů) s rovnoměrným rozvojem pomalé svalové síly a rozvojem rovnováhy. Jejich hlavním úkolem je všestranné procvičení posturálních svalů, které zajišťují stabilitu těla, a výuka správného dýchání. Nerozvíjíme jimi vytrvalost.

Každý z nás si v průběhu života zafixuje určitý počet cviků, kterými se snaží posílit nebo protáhnout problémové partie těla. Jsou to cviky, které nám vyhovují, umíme je zacvičit. Opakujeme je stále dokola. Svaly začnou po určité době pracovat stereotypně. Při cvičení ani po něm necítíme žádné účinky, nesoustředíme se, cvičíme automaticky. Odpočítáme si počet opakování a máme splněno. Tento přístup ke cvičení není správný. Je jen pohodlný, nemá žádný efektivní účinek. Pouze pestrým výběrem různých metod a obměn cvičení dokážeme tělu dodávat fyzickou i psychickou odolnost.

Dýchání při cvičení

V atmosférickém vzduchu je asi 21 % kyslíku. Při pohybu potřebném ke svalové činnosti spotřeba kyslíku výrazně stoupá. Výměna plynů, kyslíku a kysličníku uhličitého je dokonalejší, plíce pracují celé, šetříme dýchací svaly a samotné dýchání je vysoce kvalitní.

Mezi dýchací svaly patří bránice, mezižeberní svaly a pomocné svaly krku a břicha. Velká část populace neumí při pohybu správně dýchat. Škodí to plicím a všem vnitřním orgánům. I když je dýchání automatická činnost, stejně jako srdeční činnost, můžeme ho vlastní vůlí měnit. Při jakémkoliv pohybu vědomě prohlubujeme výměnu vzduchu mezi vnějším a vnitřním prostředím (plícemi a krví). Čím více přijmeme kyslíku, tím to je pro celý organismus lepší. Dechová frekvence se pohybuje od 12 do 16 nádechů a výdechů za minutu. Výdech je vždy delší, nádech kratší. Nadechujeme nosem. Nádech musí být hluboký a dlouhý. Vydechujeme ústy. Pokud to tak není, dýcháme příliš rychle, málo zapojujeme hrudník a břicho. Dýchání je nedostatečné a může být až křečovitě. Provádíme-li cviky pažemi z připažení do upažení a zapažení – nadechneme při rozevření hrudníku, zpět do připažení vydechujeme. Při zvedání zátěže vydechujeme, při spouštění nadechujeme.

Ve cvičební praxi je výhodnější spojit aktivaci (kontrakci posilovaného svalu) s výdechem z těchto důvodů: při výdechu snížíme nebezpečné zadržování dechu, které negativně zatěžuje oběhový systém. Cvik také zacvičíme technicky lépe.

Funkční kruhový trénink

Hlavním aktérem při sestavování programů je trenér, instruktor. Používá tuto specifickou metodu cvičení k promyšlenému rozvoji všestranné kondice a jednotlivých pohybových schopností. V různých modifikovaných programech funkčního kruhového tréninku hraje velkou roli jeho kreativita, schopnost okamžité improvizace, praktické zkušenosti a odborné znalosti.

Funkční kruhový trénink (FKT) (také nazývaný cirkulační trénink) je komplexní, účelová, osvědčená a zdánlivě jednoduchá metoda cvičení. Její cvičební obsah pomáhá zlepšovat celkovou kondici, zdatnost a výkonnost cvičenců. Nejvíce se používá pro kolektivní i individuální trénink dospělých sportovců, rekreačních cvičenců a ve školní tělesné výchově dětí a mládeže všech věkových kategorií.

FKT můžeme provádět ve volné přírodě, v tělocvičně, ale i na malém volném prostoru v bytě. Principem této metody je rychlé střídání zatěžovaných svalových skupin na stanovištích, která jsou sestavena do okruhu podle fyziologických požadavků. Mezi jednotlivými stanovišti se neprovádějí přestávky, přechody jsou dynamické, plynulé. Celková doba cvičení je závislá na počtu stanovišť a počtu odcvičených okruhů. Výběr jednotlivých cviků v každém programu závisí na momentální kondici cvičících, na jejich pohybových schopnostech, věku, ale i na dalších aspektech.

Stavba programu funkčního kruhového tréninku

Celková doba cvičení 60 minut

1. část – rozcvičení – zahřátí

Doba cvičení 8–10 minut.

Cílem je zahřát a rozhybat celé tělo, zlepšit pohyblivost velkých kloubů. Zvýšit tepovou frekvenci z klidové hodnoty 60–80 tepů za minutu na vstupní aerobní hodnotu 120–130 tepů za minutu. Tato hodnota odpovídá efektivnímu tréninku vytrvalostní síly. Rozcvičením nastartujeme srdečně-cévní systém, zvýšíme kapacitu plic a připravíme organismus na následující vyšší zátěž. Vybrané cviky jsou všestranně zaměřené, cvičíme je dynamicky. Provádíme je zpravidla ve stoji a se zapojením co největšího množství svalových skupin (viz výběr cvičení vhodných pro rozcvičení).

Důležité: Čím jsou cvičící více trénovaní, tím delší musí být doba rozcvičení. V průběhu zahřívání dochází v těle k aktivaci nervového a žláзовého systému. Zvyšuje se přívod kyslíku ke svalům a vnitřním orgánům. Dochází ke zvýšení srdečního výkonu. Krev se v krevním řečišti přerozdělí – přesouvá se z trávicích orgánů do svalů a centrální nervové soustavy. Zlepšit se nervosvalová rovnováha a elasticita svalů a šlach.

Vhodný výběr cviků při rozcvičení:

- Intenzivní chůze na místě – normální nebo zrychlená, chůze do prostoru – vpřed, vzad, vpravo, vlevo.
- Nízký klus na místě, vpřed, vzad, vpravo, vlevo.
- Různé poskoky snožné, rozkročné – na místě, do prostoru, poskoky jednož – vpřed, vzad, stranou, vpravo, vlevo, twist na místě i do prostoru.
- Chůze, klus, běh, poskoky – kombinujte s doprovodnými pohyby paží do předpažení, zapažení, vzpažení, upažení a kroužením paží vpřed, vzad.
- Přeskoky přes švihadlo – na místě, z místa, s meziskokem, kroužení švihadla, přeskoky přes nízké překážky atd.
- Vyhazování, chytání míče.

2. část – hlavní – funkční kruhový trénink – cvičení na stanovištích

Doba cvičení 30–40 minut.

Cvičíme systémem střídání sérií posilovacích cviků s vahou vlastního těla, nebo cviků s lehkým náčiním a nářadím. Mezi stanovišti neděláme žádné pauzy, cvičíme nepřetržitě. Zvolené cviky za sebou řadíme podle záměru, nejčastěji od nejvíce oslabených velkých svalových skupin k menším lokálním skupinám. Po celou dobu cvičení hlavní části by neměla tepová frekvence klesnout pod 120 tepů za minutu. Aerobní efekt vznikne, pokud udržíme tepovou frekvenci mezi 60–90 % maximální zátěže. (viz kapitole *Intenzita cvičení*)

3. část – uklidnění

Doba cvičení 8–10 minut.

Svalové skupiny protáhneme dynamickým a statickým strečinkem. Vhodným výběrem strečinkových cvičení zlepšíme kloubní pohyblivost a přesnost pohybu, odstraníme nahromaděné svalové napětí. Úkolem dynamického strečinku je zvětšení kloubní pohyblivosti – zařazujeme ho více do rozcvičení, ale i do závěrečné části cvičení. Každý cvik opakujeme oboustranně 4–8krát. Úkolem statického strečinku je snížení svalového napětí po výkonu a vytvoření pocitu tělesného uvolnění. Zařazujeme ho nejčastěji v závěru cvičení. Každý protahovací cvik musíme provádět oboustranně pomalu, plynule do krajní polohy, ve které cítíme mírné napětí bez pocitu bolesti. V krajní poloze vydržíme 10–30 sekund. V průběhu strečinkových cvičení snižujeme tepovou frekvenci až na klidovou hodnotu 70–80 tepů za minutu.

Pestrý výběr speciálně prováděných protahovacích cviků doporučujeme čerpat z publikace Kláry Buzkové *Strečink, 240 protahovacích cvičení*, Grada, 2006.