

PROFESIONÁLNÍ
VIBRAČNÍ
PLOŠINA
OBSAH CVIČNÍ
n^o



PROFESIONÁLNÍ VIBRAČNÍ PLOŠINA Obsah cvičení n^o1

Úvod

Princip fungování DKN Vibrační platformy je založen na vertikální pulsni vibraci. Tělo podvědomě dělá řadu různých svalových prací k udržení rovnováhy při vystavení těmto vibracím. Je to neustálé napětí svalů, které umožňuje výkon celého těla s platformou vibrace tak efektivní. Tento typ svalové námahy (vibrační trénink) byl objeven v bývalém Sovětském svazu. Astronauti, kteří se museli vypořádat s vážnými problémy osteoporózy po návratu z vesmíru těžili výhod tohoto typu cvičení. Kvalita jejich struktury kostí se zlepšila, aniž by byla přetížena, zatímco jejich svaly byly upevněny a posíleny. Poté, co vědci v sedmdesátých letech začali studovat všechny efekty spojené s vibračním cvičením, všimli si zvýšení svalové síly a pružnosti, hustoty kostí, oběhu krve a kapacity k využití, uvedeno jen několik. Tato nová forma cvičení byla však objevena a vyvíjena se pouze v Západní Evropě po pádu Železné opony. DKN vibrační platformy jsou založeny na těchto důležitých vědeckých studiích. V současné době je možné cvičit intenzivně, aniž by se muselo přidat další zatížení, což znamená, že tělo není přetíženo. Vibrační cvičení je vhodné pro každého, ať už vrcholově sportovce a fit sportovní nadšence, starší lidé a osoby s problémy oběhu nebo osteoporózy nebo prostě ty, kteří chtějí zlepšit svůj vzhled, zdraví a fyzickou zdatnost obecně.

ÚVOD DO VIBRAČNÍHO CVIČENÍ

Studie o WBV * technologie je používána pro fitness lékařství a sport se začátkem sovětského vesmírného programu. Rusové zjistili, že kosmonauti utrpěli značnou ztrátu hustoty kostní tkáně a snížení svalové tkáně nebo sarkopenie během jejich vesmírné mise kvůli stavu beztlaku. Ve snaze zastavit tuto ztrátu a redukcii, byli ruští vědci zkoušeni se stimulační svalů vyvolané vibrací a získali výrazné zlepšení, pokud jde o svalové a kostní hustoty s použitím vibrační platformy umělé vyvážený následným nedostatkem gravitace.

* Vibrace celého těla

Díky vibracím celého těla, Valerij Poljakov ruský kosmonaut a lékař, dosáhl světového rekordu za lidskou dlouhověkostí ve vesmíru, zůstávající nepřetržitě v ruské vesmírné stanici Mir po 437 dnů mezi lety 1994 a 1995. Američtí astronauti Carl Walz a Dan Bursch, kteří cvičili s konvenčním fitness zařízením, byli namísto toho povinny odložit misi po pouhých 156 dnech kvůli degeneraci svalů a kostí. Bylo nutné žekat na paži železná opany v roce 1989 přelst rozšířením vibrační technologie WBV do dalších zemí a stal se tak dostupný pro každého přímo ve vlastním domově. Nové úrovně ochrany zdraví, duševní pohody a sportovních výkonů lze dosáhnout krátkými cvičeními pouhých 10- 0 minut denně, třikrát až pětikrát týdně. Pravidelné používání je nejvíce efektivní způsob, jak být skutečně zdravým. Začínáme hned!

JAK TO PRACUJE

Co je vlastně WBV? DKN technologie vibrační plošina je kondiční cvičení a pocit zdraví, které dává jednoznačně lepší výsledky než s konvenčními metodami cvičení, v podstatě v krašším čase a relativně omezeného úsilí. Vibrační technologie využívá reflexy podvědomé napětí, produkuje velmi rychlé mechanické stimulační, to zrychlí průtok krve a zvyšuje množství kyslíku do všech tělesných tkání jako při klasických tréninků. Jednodušší je to je otázka použitím různých frekvencí celých svalů, kostí, endokrinní a nervový systém, jakož i orgánů. Tyto vibrace se liší od 0 Hz do 50 Hz. Různé frekvence vibrací vytváří různé účinky na tělesné funkce. Obecně nízké frekvence jsou velmi efektivní pro cvičení ke zvýšení vytrvalosti nebo vytrvalost, pro ohřívání a ochlazení, zatímco vysoké frekvence jsou používány většinou pro masáže, zvýšení krevního oběhu v periferních tkáních těla a zvyšování rozvoje napjaté síly. Vibrace vytvářené mechanicky vibrační plošiny jsou přenášeny do těla přes končetiny (obvykle přes nohy nebo ruce, které jsou v kontaktu s vibrační platformou). Tělo se automaticky přizpůsobí těmto mechanickým podnětům, odpovídající s napínacím reflexem. Tenzot reflex, který je produkována ve svalích, je skutečně reflexivní přizpůsobení mozku. Mozek připraví tělo pro příjem impulsu. Mozek je tedy stimulována vibrace celého těla a většina únav po WBV cvičení. Dalším důležitým bodem s ohledem na vliv WBV na mozek je, že reaguje na jakoukoli formu cvičení, produkující "mozkový neurotrofický faktor", BDNF ve zkratce, důležitý hormon pro udržení zdravého mozku. Bez odpovídající výroby BDNF mozek postupně atrofuje a zhoršuje se.

DKN TECHNOLOGIE

Belgická společnost DKN technologie je především na trhu WBV a má více než 10 kanceláří po celém světě. To je odhodláni k pokračujícímu výzkumu a vědeckým studium zaměřené na další rozvoj této inovativní metody. Výzkum je mimořádně důležitým faktorem v tomto oboru jako mnoho univerzitních partnerství potvrzují. DKN vibrační plošiny se používají ve sportovních centrech, lázní, fitness centrech, rehabilitačních zařízeních a kosmetických salónech. Mnoho šoubizny a sportovní celebrity se rozhodly cvičit a trénovat s DKN Pro více novinek a aktualizací navštivte naše webové stránky www.dknitalia.it.

CO VIBRAČNÍ PLOŠINY DĚLAJÍ?

Použití DKN vibrační plošiny má mnoho pozitivních účinků. Svaly jsou náležitě procvičovány a zároveň další důležité fyziální procesy jsou stimulovány pomocí vibrací na zařízení a také částečně díky vysoké úrovni svalové činnosti. Zvyšuje produkci kolagenu, vytvářející kůži mnohem pružnější a hladkou a má výrazné výhody krevního oběhu.

SEZNAM ÚČINNOSTÍ

- Zvyšuje svalovou sílu a impuls.
- Proces zrychleného spalování tuků s následným zvýšením hormonu vázán na bazální metabolismus.
- Snížení neestetických účinků celulitidy, klasické pomerančové kůže.
- Hladší a krásnější pokožka
- Rychlý růst svalů
- Zdokonalení flexibility
- Stimulace krevního oběhu
- Stimulace koordinace
- Zvýšení hustoty kostí

INSTRUKCE KE CVIČENÍ

Pokud jste dosud neučinili žádná fyzická cvičení po určité době, nebo máte zdravotní problémy, poraďte se se svým ošetřujícím lékařem před zahájením jakéhokoli cvičebního programu. Chcete-li získat co nejvíce z vaší DKN vibrační plošiny ve vztahu k vaší tělesné způsobilosti a duševní pohody, některé doporučení musí být dodrženy před zahájením skutečného výcvikového programu.

Vzdělávací program s DKN vibrující plošinou je totožný s jakoukoliv jinou formou cvičení. Začnete s krátkou, nízkou zátěžovou lekcí a postupně přejdete na intenzivnější úroveň. DKN Technologie stroje nejsou omezeny jen na budování síly nebo zlepšení metabolismu, ale také odstranění toxinů z buněk a vnitřních orgánů.

Bolavé svaly tedy nejsou jedním důvodem pro postupný přístup při spuštění WBV. Mohou existovat určité příznaky detoxikační reakce (uvolnění buněk odpadá do krve bolest hlavy, únava a bolest svalů, jsou všechny případné příznaky spojené s detoxikací organismu a plicí cvičení. Je důležité, aby relace byly na začátku krátké. Pro většinu lidí postupný přístup k WBV může zabránit tomuto druhu reakce. WBV cvičení s DKN technologií stimuluje produkci hormonů, zlepšuje lymfatický tok a zvyšuje schopnost buněk absorbovat živiny.

Každý člověk může reagovat jinak na stejné podněty. Tato příručka proto nemůže pokrýt všechny možnosti pro každého za všech okolností. Musíte poslouchat své vlastní tělo a používat zdravý rozum při každém spuštění nové terapie nebo vzdělávacího programu.

Vibrace celého těla může být únavná pro svaly jako u jakékoli jiné intenzivní cvičení pilates, nebo jógy. Typický čas pro zotavení po tréninku je tradičně 2 dny. S DKN systémovým cvičením je doba zotavení mnohem kratší. Jinými slovy, mozek je schopen reagovat a přizpůsobovat se rychleji vibracím nebo na nějaký podnět, protože je lépe organizovaný a připojen stejně jako počítač v bezvadném stavu. Je tedy možné cvičit každý den, bez přehánění, podle každé genetické konstituce každého člověka. Pokud jste sportovec nebo již pravidelně cvičíte, postupně období přizpůsobování by mohlo být opravdu jednoduché, postačí upravit délku nebo individuální čas cvičení, najít správnou rovnováhu s vlastní cvičicí kapacitou a vaše osobní požadavky.

Chcete-li použít vibrační platformu ve stáje, doporučujeme nosit boty s gumovou podrážkou oca. 1 cm silné. Ujistěte se, že stojíte na správné ploše. Použijte pryžové rohože v případě, kdy jiné části těla než chodidla musí přijít do styku s platformou. Pokud je to nutné použijte rukavice pro ochranu rukou, když tlito přijdou do styku s platformou. Platforma může být použita později naboso, když jsou plně obeznámeni se strojem a tréninkovými metodami.

CVIČÍCÍ PROGRAM PRO ZAČÁTEČNÍKY

Postupujte podle tréninkového profilu pro začátečníky, přiložené v této příručce, počínaje 3 minut a 30 sekund první den a pokračujte na 6 minut po jednom týdnu tréninku, dokud se nedostanete na 30 minut denně (POZOR: ČAS je včetně pauzy, např.: 30 min = 1 minuta vibrace při 30 Hz následovaný jednou minutou pauzy, opakovaně 15X, měněním polohy a modulující všechny svaly těla.)

První den začněte pomalu s nejnižší frekvencí, tzn. 0/30 Hertz. Postupně zvyšujte četnost v intervalu 5 Hz, každých šest dní až do dosažení frekvence 50 Hz. Můžete zůstat na 50 Hz, což je vynikající frekvence pro získání nejlepšího podmínky pokud jde o fitness a spalování tuků, nebo snižte frekvenci dle Vašich osobních požadavků.

Nastavení frekvence je v některých případech subjektivně daná frekvence není nutné uspokojivá pro každého. DKN vibrační plošina může být používána každý den za předpokladu, že je po dobu kratší než 10 minut. S více než 10 minut tréninku, 3-5 dnech v týdnu je obvykle dostatečné pro udržení své kondice

Po dosažení 10 plných minut (vždy vzhledem k tomu, že nemluvíme o 10 minutách ve stejné poloze s dodržení pauzy nejméně 40 sekund mezi jedním cvičením s dalším) na frekvenci 50 Hz je možné začít stupňovat trvání cvičení. Pokud máte pocit, že je možné tolerovat vyšší frekvence nebo si přejete prodloužit relaci, protože jste již fit, můžete tak učinit, ale vždy s velkou opatrností. Tato tréninková metoda je jedním ze svého druhu s mnoho plně vyškolenými sportovci, kteří cítili nežádoucí účinky, jako bolest hlavy a únavu, kvůli příliš rychlému kroku!

UPOZORNĚNÍ: DOPORUČUJE STAŽENÍ SVALU BĚHEM AKTIVNÍ VIBRACE BĚHEM CVIČENÍ NA VIBRUJÍCÍ PLOŠINĚ.

SPALOVÁNÍ TUKŮ

Pozor: provádějte cvičení spalování tuků až po nejméně dvou týdnech pro cvičení pro začátečníky. Nejefektivnější spalování tuků je dosaženo při tréninku mezi 30 a 50 Hz po dobu nejméně 10 minut (střední poloh a doby odpočinku) denně, od 4 dnů v týdnu. Školení WBV je velmi intenzivní a pomalé a postupné směřování k dosažení této úrovně intenzity je mnohem výhodnější než náhlý skok ve frekvenci. Ať již provádíte cvičení nebo prostě odpočíváte na stroji, je velmi důležité řídit se pokyny uvedenými v příručce nebo na interaktivním DVD.

DKN vibrační platforma nabízí maximální výhody z hlediska zdraví a fitness, získané z mimořádné odolnosti, výdrži a odolnosti pro cvičení, jako je vzpírání nebo jóga, ale s menším úsilím času a zátěže pro tělo. Lepší stav kostí, více síly a koordinace, větší pohyblivost, méně tělesného tuku a více svalové hmoty, jsou přesvědčivé důvody pro zahájení používání DKN vibrující plošiny, hned, ještě dnes!

POSTUPNÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM

Cvičení s DKN následuje průběh doporučení American College, tělovýchovného lékařství (ACSM) pro tradiční odolnosti cvičení.

1	Prodlužte délku každého cvičení (od 30 vteřin do 45/60 vteřin)
2	Snižte dobu odpočinku mezi cvičeními (od 60 vteřin do 45 vteřin do 30 vteřin k nule)
3	Zvyšujte počet sestav pro každá cvičení
4	Nejdříve provádějte cvičení ve statickém režimu, poté v dynamickém podle směrníc o svaloch
5	Přidávejte další cvičení, až budete mít naučeny základní programy
6	Zvyšujte frekvenci: 0Hz - 5Hz - 30Hz - 35Hz - 40Hz - 45Hz - 50Hz
7	Přidávejte jednostranné pohyby, např. cviky pouze na jedné noze, atd.)

Následující program

ROZCVIČENÍ

Při použití zařízení WBV vždy držte kolena mírně ohnutá, (100 °) s cílem snížit tlak na hrudi a krční oblasti. DKN Technologie vibrační plošina okamžitě stimuluje svaly a vazy s dostatečně nízkým napětím, přes mimovolně svalové reflexní úseky, které poskytují potřebné zahřátí, aby se zabránilo svalovému zranění. Lehké protahovací cvičení však může být provedeno před zahájením cvičení. Postupujte podle pozice v následující příručce nebo na interaktivní DVD. Strečink a flexibilita cvičení jsou velmi důležité pro zdravé tělo. Body flex cvičení zlepšuje oběh a oxygaci periferních tkání, jako jsou: vazy, kůže, netny a svaly. Začněte s jemným protahováním a postupně zvyšujte tvrdí, kdy se stanete více pružnější.

NĚKOLIK VÍCE TIPŮ

- V případě kontraindikací nepoužívejte vibrační plošinu před návštěvou lékaře.
- Cvičení musí být okamžitě zastaveno v případě slabosti nebo závratí.
- Před zahájením cvičení vždy zkontrolujte plošinu, zložené nebo opotřebené díly.
- Je vhodné odstranit všechny šperky před zahájením cvičení.
- Začátečníci by se měli řídit dle DVD programu pro začátečníky.
- Začátečníci by neměli používat pro trénink s vibrační plošinou další závaží.
- Trénink nepřetahujte.
- Neste vhodné oblečení a obuv.
- Je-li to nutné, použijte podložku nebo rukavice, když děláte cvičení, kdy části těla, jiná než chodidla mohou přijít do styku s platformou.
- Je doporučeno upravit hydrataci před, během a po tréninku.
- Cvičení na jedné straně těla se musí opakovat se stejnou intenzitou a technikou na druhé straně těla.
- Nikdy neodpočíváte na platformě položením vaší hlavy nebo břicha.
- Nesedájte si na platformu DKN technologie s rovnými zády.
- Vždy soustředte vaši váhu na vibrační plošinu k prodloužení životnosti stroje.
- Dělejte dynamická cvičení, když dokonalou kondici a techniku.
- Pozor na schůdky při vstupu na vibrační plošinu.
- DKN vibrační plošiny lépe a déle pracují v podmínkách nízké vlhkosti.

TRÉNINK A CVIČENÍ

Čas, nebo spíše nedostatek času, je hlavní příčinou pro nedodržení cvičení s pravidelností. Žijeme ve společnosti, která je vždy ve spěchu s mnoha nespočítanými rozptýleními, která nás často zastaví z výkonu, jak bychom chtěli. Statistiky se liší, ale ti, kdo studují tento jev, ho nazývají "věrnost k výkonu", se shodí, že nejméně 50% osob, kteří začínají cvičební program, se vzdají do šesti měsíců. Vibrační cvičení vám může pomoci, abyste se nestali obětí této situace. Cvičení s vibracemi, jak jsou popsány v této části jsou mnohem účinnější než konvenční cvičení. V tomto případě může být doba cvičení zkrácena: cviky, které vyžadují jednu hodinu za konvenční metody mohou být sníženy na 15 minut s vibračním tréninkem. Nuda je další důvod, proč mnoho cvičebních programů selhávají, zvláště pokud je výkon omezen na pouhých několika pohybu.

Jak uvidíte v následujících několika stránkách, je pestrost cvičení, která jsou možná na vibrační platformě omezena pouze vaší představivostí.

PRVOTNÍ TRÉNINK

Začněte výběrem manuální volby na stroji a zvolte správnou frekvenci. Pak vyberte z cvičení následujících stránek. Zvolte pět až třicet cvičení na jednu sekci, která trvá celkem pět až deset minut na stroji. Můžete si vybrat, zda provést méně cvičení na delší dobu, až 60 sekund na každé nebo více cvičení za méně času, to je o vteřin pro každé. Pokračujte s tímto programem zvyšováním frekvence 5 Hz každý týden, dokud se nedostanete na 50 Hz po dobu 10 minut. V tomto okamžiku jste připraveni pro pokročilé trénování.

VIBRATION FREQUENCIES

HERTZ, Počet vibrací za sekundu.
Např. 30 Hertz = 30 vibrací za sekundu.

Shrnující tabulka co frekvence může udělat.
Frekvence může být použita pro všechny svalové skupiny a na všechny pozice uvedené v příručce a na DVD.

VIBRAČNÍ FREKVENCE

Frekvence	Svalový efekt	Endokrinní efekt	Fyzický efekt
0	Zvýšení svalové odolnosti – Zpevňování.	Zlepšení hormonálního profilu bazálního metabolismu.	Odvodnění Zvýšený oběh. Proprioceptivita (Rovnováha).
5	Zvýšení svalové odolnosti – Zpevňování, Intenzivnější trénink než předchozí úroveň.	Zlepšení hormonálního profilu bazálního metabolismu.	Odvodnění Zvýšený oběh. Proprioceptivita (Rovnováha).
30	Zvýšení svalové pevnosti, sladu a pružnosti.	Zlepšení hormonálního profilu bazálního metabolismu.	Odvodnění Zvýšený oběh Zvýšení hutnosti kostí. Proprioceptivita (Rovnováha).
35	Zvýšení svalové pevnosti, sladu a pružnosti; více intenzivnější než předchozí úroveň.	Zlepšení hormonálního profilu bazálního metabolismu.	Odvodnění Zvýšený oběh. Zvýšení hutnosti kostí. Proprioceptivita (Rovnováha).
40	Zvýšení svalové síly a pružnosti.	Zlepšení hormonálního profilu bazálního metabolismu.	Odvodnění Zvýšený oběh. Zvýšení hutnosti kostí. Proprioceptivita (Rovnováha).
45	Zvýšení plné síly, Svalového vymezení a pružnosti.	Zlepšení hormonálního profilu bazálního metabolismu.	Odvodnění Zvýšený oběh. Zvýšení hutnosti kostí. Proprioceptivita (Rovnováha).
50	Zvýšení plné síly, svalové vymezení a pružnosti, maximální intenzita svalů.	Zlepšení hormonálního profilu bazálního metabolismu.	Odvodnění Zvýšený oběh. Zvýšení hutnosti kostí. Proprioceptivita (Rovnováha).

VÝBĚR Z PROFILŮ

Profil uživatele	Program
Bez fyzické aktivity	Začátečník
Pres 60	Začátečník
Nucené přerušeni po zranění	Začátečník
Nízká fyzická aktivita, méně než _ hodiny v týdnu	Začátečník
Mírná fyzická aktivita mezi _ a 3 hodinami týdně	Pokročilý
Po _/3 týdnech následování programu pro začátečníky	Pokročilý
Pres 60, kdo dělá nějaký sport	Pokročilý
Pres 3 hodiny týdně fyzické aktivity	Více pokročilý
Uživatelé, kteří dělají sport pravidelně	Více pokročilý
Příprava na přeskok	Síla
Obecné trénování zesílení svalů	Síla
Pres 60 a uživatelé, kteří dělají nějaký sport	Prevence osteoporózy
Uživatelé s nadváhou	Spalování tuků
Uživatelé s celulitidou	Odvodnění
Zvýšení flexibility svalů	Flexing - Stretching

POZICE	INFORMACE KE CVIČENÍ			3x V TÝDNU	STŘÍBAVÉ DNY	POČET TÝDNŮ
ROZCVIČENÍ	PRODLOUŽENÉ TRVÁNÍ	FREKVENCE	ODPOČINEK			
5	1x30"	30HZ	30' MAX	X		..
1	1x30"	30HZ	30' MAX	X		..
CVIČENÍ						
15	_X30"	30HZ	30' MAX	X		..
16	1x30"	30HZ	30' MAX	X		..
17	1x30"	30HZ	30' MAX	X		..
18	1x30"	30HZ	30' MAX	X		..
19	_X15"	30HZ	30' MAX	X		..
20	1x30"	30HZ	30' MAX	X		..
15	1x30"	30HZ	30' MAX	X		..
16	1x30"	30HZ	30' MAX	X		..
ZVOLNĚNÍ INTENZITY						
21	1x30"	50HZ	NO RCP	X		..
22	_X30"	50HZ	NO RCP	X		..
23	1x30"	50HZ	NO RCP	X		..
24	1x30"	50HZ	NO RCP	X		..
1	1x30"	50HZ	NO RCP	X		..

CELKOVÁ RELACE: 7min 30 vteřin VČETNĚ ODPOČINKU A ZVOLNĚNÍ INTENZITY

TŘETÍ TÝDEN: ZVÝŠUJTE ČAS KAŽDÉHO CVIČENÍ NA 45 vteřin, REDUKUJTE ODPOČINEK NA 45 vteřin.

ČTVRTÝ TÝDEN: ZVÝŠUJTE ČAS KAŽDÉHO CVIČENÍ NA 1 min, ZVÝŠUJTE POČTY SETŮ.

NÁSLEDUJÍCÍ TÝDNY: PŘÍDEJTE POŽADOVANÉ CVIKY, ZVÝŠUJTE FREKVENCÍ NA 35/45HZ.

POZICE	INFORMACE KE CVIČENÍ			3X V TYDNU	STRÍDAVÉ DNY	POČET TYDŇŮ
ROZCVIČENÍ	PRODLOUŽENÉ TRVÁNÍ	FREKVENCE	ODPOČINEK			
5	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
2-B	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
CVIČENÍ						
3	_X30"	30HZ	30' MAX	X		—
12	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
2	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
8	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
4	_X15"	30HZ	30' MAX	X		—
7	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
5	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
6	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
7	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
14	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
13-basic	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
13-medium	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
13-advanced	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
20	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
15	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
17	1X30"	30HZ	30' MAX	X		—
ZVOLNĚNÍ INTENZITY						
22	1X30"	50HZ	NO RCP	X		—
24	_X30"	50HZ	NO RCP	X		—
21	1X30"	50HZ	NO RCP	X		—
19	1X30"	50HZ	NO RCP	X		—
23	1X30"	50HZ	NO RCP	X		—

SPALOVÁNÍ TUKŮ

CELKOVÁ RELACE 14min 30 vteřin VČETNĚ ODPOČINKŮ.

POZOR: PŘED ZAHÁJENÍM TOHOTO TYPU PROGRAMU DOKONČETE DVOU-TYDENNÍ ADAPTAČNÍ FÁZI S PŘEDNASTAVITELNYMI PROGRAMY PRO CELÉ TĚLO A HORNÍ ČÁST TĚLA.

TŘETÍ TYDEN: ZVYŠUJTE POČET CVIČENÍ A REDUKUJTE ODPOČINEK NA 15 VTEŘIN.

ČTVRTÝ TYDEN: DĚLEJTE DYNAMICKÉ CVIKY POMALU A KONTROLOVANĚ.

NÁSLEDUJÍCÍ TYDNY: ZVYŠTE FREKVENCI NA 35HZ PŘIDEJTE VÍCE KOMPLEXNÍHO CVIČENÍ A UDRŽUJTE STATICKY VÝKON.

POZICE	INFORMACE KE CVIČENÍ			3X V TYDNU	STŘÍDAVÉ DNY	PŮČET TYDNU
ROZCVIČENÍ	PRODLOUŽENÉ TRVÁNÍ	FREKVENCE	ODPOČINEK			
5	1x30"	30HZ	1'	X		-
CVIČENÍ						
1	1x30"	30HZ	1'	X		-
3	1x30"	30HZ	1'	X		-
5	1x30"	30HZ	1'	X		-
8	1x30"	30HZ	1'	X		-
7	1x30"	35HZ	1'	X		-
10	1x30"	35HZ	1'	X		-
ZVOLNĚNÍ INTENZITY						
20	1x60"	40HZ	1'	X		-
18	1x30"	40HZ	1'	X		-
17	1x60"	40HZ	1'	X		-
16	1x60"	40HZ	1'	X		-

CELKOVÁ RELACE: 3min 30 vteřin VČETNĚ ODPOČINKU A ZVOLNĚNÍ INTENZITY

TŘETÍ TYDEN: DOBA CVIČENÍ 45 vteřin.

ČTVRTÝ TYDEN: DOBA CVIČENÍ 1min REDUKUJTE ODPOČINEK NA 45 vteřin DYNAMICKY VYKON.

NÁSLEDUJÍCÍ TYDNY: TAK JAKO PŘEDCHOZÍ TYDNY. PŘIDÁVEJTE CVIČENÍ, JAK JE POŽADOVÁNO.

POZICE	INFORMACE KE CVIČENÍ			3x V TÝDNU	STRÍDAVÉ DNY	POČET TÝDNŮ
ROZCVIČENÍ	PRODLOUŽENÉ TRVÁNÍ	FREKVENCE	ODPOČINEK			
5	1x45"	30HZ	45"	X		--
_0	1x45"	40HZ	45"	X		--
CVIČENÍ						
1	_X30"	30HZ	45"	X		--
3	_X30"	30HZ	45"	X		--
8	1x30"	40HZ	45"	X		--
7	1x30"	30HZ	45"	X		--
6	1x45"	40HZ	45"	X		--
13	_X45"	40HZ	45"	X		--
7	1x30"	40HZ	45"	X		--
ZVOLNĚNÍ INTENZITY						
15	1x60"	40HZ	45"	X		--
16	_X30"	40HZ	45"	X		--
17	_X30"	40HZ	45"	X		--
18	1x60"	40HZ	45"	X		--
19	1x60"	40HZ	45"	X		--
_0	1x60"	40HZ	45"	X		--

CELKOVÁ RELACE: 6min - 45 vteřin VČETNĚ ODPOČINKU A ZVOLNĚNÍ INTENZITY

TŘETÍ TÝDEN: ZVYŠUJTE DOBU CVIČENÍ NA 45 vteřin.

ČTVRTÝ TÝDEN: ZVYŠUJTE KAŽDÉ CVIČENÍ NA JEDNU MINUTU. ZREDUKUJTE ODPOČINEK NA 30 vteřin. PŘIDÁVEJTE CVIKY.

NÁSLEDUJÍCÍ TÝDNY: ZVYŠUJTE KAŽDÉ CVIČENÍ NA JEDNU MINUTU. ZVYŠTE DOBU ODPOČINKU O 3 vteřiny. PŘIDÁVEJTE POŽADOVANÁ CVIČENÍ.

POZICE ROZCVIČENÍ	INFORMACE KE CVIČENÍ			3X V TÝDNU	STŘÍDAVÉ DNY	POČET TÝDNU
	PRODLOUŽENÉ TRVÁNÍ	FREKVENCE	ODPOČINEK			
5	1X45"	30HZ	30"	X		..
20	1X45"	40HZ	30"	X		..
CVIČENÍ						
2	..X45"	35HZ	45"	X		..
3	..X45"	35HZ	45"	X		..
4	1X30"	35HZ	45"	X		..
5	..X45"	35HZ	45"	X		..
4	..X30"	35HZ	45"	X		..
6	..X45"	35HZ	45"	X		..
8	..X30"	35HZ	45"	X		..
10	1X30"	35HZ	45"	X		..
11	1X60"	40HZ	45"	X		..
7	..X30"	35HZ	45"	X		..
6	..X45"	40HZ	45"	X		..
13	..X45"	30HZ	45"	X		..
14	1X30"	30HZ	45"	X		..
ZVOLNĚNÍ INTENZITY						
15	1X60"	40HZ	30"	X		..
16	1X60"	40HZ	30"	X		..
17	..X45"	40HZ	30"	X		..
18	1X60"	50HZ	30"	X		..
19	1X60"	50HZ	30"	X		..
20	1X60"	50HZ	30"	X		..
23	1X60"	50HZ	30"	X		..

PROFIL PRO VÍCE POKROČILÉ

DOBA RELACE 45 vteřin VČETNĚ ODPOČINKU A ZVOLNĚNÍ INTENZITY.

TŘETÍ TÝDEN: ZVYŠUJTE CVIČNÍ NA 60 vteřin A DODRŽUJTE DOBU ODPOČINKU 45 VTEŘIN

ČTVRTÝ TÝDEN: SNIŽUJTE DOBU ODPOČINKU NA 30 vteřin PŘIDEJTE JEDEN CVIK DOLNÍ ČÁSTI TĚLA A O JEDNU SOUSTAVU NAVÍC.

NÁSLEDUJÍCÍ TÝDNY: CVIČTE 60 vteřin. DOBA ODPOČINKU 30 vteřin. PŘIDÁVEJTE CVIKY DLE VAŠICH CÍLŮ.

POZICE	INFORMACE KE CVIČENÍ			3x V TÝDNU	STRÁBAVÉ DNY	POČET TÝDNU
ROZCVIČENÍ	PRODLOUŽENÉ TRVÁNÍ	FREKVENCE	ODPOČINEK			
5	1x30"	30HZ	1'	X		-
CVIČENÍ						
1	1x30"	5HZ	1'	X		-
3	1x30"	5HZ	1'	X		-
4	1x30"	5HZ	1'	X		-
10	1x30"	5HZ	1'	X		-
7	1x30"	5HZ	1'	X		-
ROZCVIČENÍ						
20	1x60"	40HZ	1'	X		-
18	1x30"	40HZ	1'	X		-
17	1x60"	40HZ	1'	X		-
16	1x60"	40HZ	1'	X		-
15	1x60"	40HZ	1'	X		-
DODATEČNÉ CVIKY						
12						
8						
9						

CELKOVÁ RELACE 3 min 30 vteřin VČETNĚ ODPOČINKU A ZVOLNĚNÍ INTENZITY.

TŘETÍ TÝDEN: DOBA CVIČENÍ 45 vteřin.

ČTVRTÝ TÝDEN: DOBA CVIČENÍ 1 MIN. PŘIDEJTE JEDEN STEJNÝ DYNAMICKÝ VÝKON.

NÁSLEDUJÍCÍ TÝDNY: CVIČENÍ 60 vteřin. DOBA ODPOČINKU 30 vteřin. PŘIDÁVEJTE CVIKY DLE VAŠICH CÍLŮ.

POZICE	INFORMACE KE CVIČENÍ			3x V TYDNU	STRÍDAVÉ DNY	POČET TYDŇŮ
ROZCVIČENÍ	PRODLOUŽENÉ TRVÁNÍ	FREKVENCE	ODPOČINEK			
5	1x30"	30HZ	1'	X		..
CVIČENÍ						
2	1x30"	30HZ	1'	X		..
3	1x30"	30HZ	1'	X		..
8	1x30"	30HZ	1'	X		..
7	1x30"	30HZ	1'	X		..
ROZCVIČENÍ						
15	1x60"	40HZ	30"	X		..
16	1x30"	40HZ	30"	X		..
17	1x30"	40HZ	30"	X		..
18	1x60"	40HZ	30"	X		..
19	1x60"	40HZ	30"	X		..
20	1x60"	40HZ	30"	X		..
21	1x60"	40HZ	30"			..
22	1x60"	40HZ	30"			..
23	1x60"	40HZ	30"			..
24	1x60"	40HZ	30"			..
1	1x60"	40HZ	30"			..
5	1x60"	40HZ	30"			..

CELKOVÁ RELACE: min 30 vteřin VČETNĚ ODPOČINKU A ZVOLNĚNÍ INTENZITY

TŘETÍ TYDEN: ZVÝŠUJTE KAŽDÉ CVIČENÍ NA 45 vteřin

ČTVRTÝ TYDEN: ZVÝŠUJTE KAŽDÉ CVIČENÍ NA 1 MIN SE SNÍŽENOU FREKVENČÍ 45HZ.

NÁSLEDUJÍCÍ TYDNY: PŘIDÁVEJTE DALŠÍ CVIKY DLE POTŘEBY A ZVÝŠUJTE SNÍŽENÍ FREKVENCE NA 50HZ.

POZICE	INFORMACE KE CVIČENÍ			3X V TÝDNU	STŘÍDAVÉ DNY	POČET TÝDŮ
ROZCVIČENÍ	PRODLOUŽENÉ TRVÁNÍ	FREKVENCE	ODPOČINEK			
5	1X30"	30HZ	1'	X		–
CVIČENÍ						
1	_X30"	30HZ	1'	X		–
2	1X30"	30HZ	1'	X		–
3	1X30"	30HZ	1'	X		–
4	_X30"	30HZ	1"	X		–
5	_X30"	30HZ	1'	X		–
7	1X30"	30HZ	1'	X		–
8	1X30"	30HZ	1'	X		–
9	1X30"	30HZ	1'	X		–
ROZCVIČENÍ						
15	1X60"	40HZ	1'	X		–
16	_X30"	40HZ	1'	X		–
17	_X30"	40HZ	1'	X		–
18	1X60"	40HZ	1'	X		–
19	1X60"	40HZ	1'	X		–
20	1X60"	40HZ	1'	X		–
23	1X60"	40HZ	1'	X		–

CELKOVÁ REALACE: 6MN VČETNĚ DOBY ODPOČINKU

TŘETÍ TÝDEN: ZVÝŠUJTE DOBU CVIČENÍ NA 45 vteřin A SNIŽUJTE DOBU ODPOČINKU NA 45 vteřin.

ČTVRTÝ TÝDEN: ZVÝŠUJTE KAŽDÉ CVIČENÍ NA JEDNU MINUTU DYNAMICKY S PŘIDÁVÁNÍM SESTAV.

NÁSLEDUJÍCÍ TÝDNY: PŘIDÁVEJTE DALŠÍ CVIČENÍ DLE POTŘEBY A ZVÝŠUJTE JEJICH FREKVENCÍ NA 35HZ.

VIBRATING PLATFORM PŘÍRUČKA K CVIČENÍ

- Posilování
- Stretching
- Relaxační masáž

