



TRÉNINK NA VIBROGYMU

4 SKVĚLÉ
PROGRAMY
NA MÍRU

www.inSPORTlineTrenar.cz
www.inSPORTline.cz





inSPORTline Trenér radí



Proč cvičit na VibroGymu

- posiluje svalstvo
- zlepšuje krevní oběh
- zvyšuje hustotu kostí
- zvyšuje hladinu hormonu serotoninu
- zvyšuje hladinu kolagenu a testosteronu
- zlepšuje rovnováhu
- zkracuje dobu tréninku
- umožňuje trénink s menší námahou

Proč využít e-trénink

- motivujeme Vás a vedeme Vás
- připravíme Váš osobní tréninkový plán
- jste vždy pod kontrolou profesionálů
- Šetříme Vás čas

Společnost InSPORTline trenér si klade za cíl zlepšit Váš zdravý životní styl.

Máme za sebou dlouholeté zkušenosti v oblasti fitness, výživy a vrcholového sportu. Poradíme Vám, jak skloubit trénink a výživu tak, abyste dosáhli svých úspěchů a cítili se skutečně fit.

Naším cílem je nabízet kvalitní služby s individuálním přístupem ke každému klientovi.

Petr Kopřiva, hlavní trenér

- 3. místo Mistrovství Evropy v dlouhém triathlonu, Praha (2009)
- Vítěz českého poháru v duathlonu (2008)

Představujeme Vám 4 základní programy pro správné cvičení na vibromasážním stroji.

- **Hubni na maximum – na míru pro ženy**
- **Vytvaruj si super postavu – na míru pro ženy**
- **Zpevní tělo**
- **Relaxuj a uvolni se**

Doporučujeme novou službu e-trénink po efektivnější kontrolu a úspěch Vašeho tréninku.

E-trénink - inovativní online trénink pro aktivní lidi

S trenérem konzultujete Váš trénink, máte vše pod kontrolou a díky komunikátoru jste v každodenním kontaktu. Náš tým nabízí služby sestavené na míru jen pro Vás.



Nechte se vést!
www.inSPORTlineTrenér.cz | www.inSPORTline.cz
email: trener@insportlinetrenér.cz Tel: +420/733 123 389

PROGRAM 1

Hubni na maximum - na míru pro ženy

Jedná se o speciální cvičení pro efektivní hubnutí na VibroGymu.
Cvičení je zaměřeno především na problémové partie dolních končetin a trupu.

Před samotným cvičením doporučujeme kvalitní
10-minutové rozehtání organismu.
Kardio aktivity: běh, svižná chůze, jízda na kole.

**Tréninková jednotka na VibroGymu by měla
trvat maximálně 20 minut a skládá se ze strečinku,
posilování a relaxace.**





Hubni na maximum - na míru pro ženy / 01 // **Strečink**

Fyziologický účinek: Protážení krku a trapézového svalu.

Popis cvičení: Sed na plošině, vzpažte ruku až prsty dosáhnou na horní část ucha. V této pozici tlačte silně hlavu směrem k rameni. Druhá ruka je zapřená za okraj stroje.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení pletence ramenního.

Popis cvičení: Sed na plošině, ohněte paži za tělem, mírně zatlačte směrem dolů dlaní druhé ruky na loket.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany)

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení prsních svalů.

Popis cvičení: Stoj na plošině, ruce jsou spojeny za tělem, lokty propnuty.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).

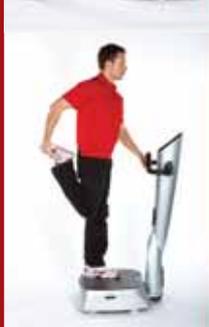


Fyziologický účinek: Protážení zadní strany stehen.

Popis cvičení: Noha je na plošině, proveďte výpad vpřed, přední nohu pokrčte, stehno s lýtkem svírá úhel 90°, koleno držte kolmo nad kotníkem, zadní chodidlo je opřené, koleno propnuté, trup je v prodloužení nohy, hlava je v prodloužení páteře, ruce jsou opřeny o koleno.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany)

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení přední strany stehen.

Popis cvičení: Stoj na plošině, stojnou nohu lehce pokrčte v koleni, druhou nohu uchopte za nárt a přitáhněte patu na hýždě.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany)

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).

Hubni na maximum - na míru pro ženy / 02 // Nohy



Fyziologický účinek: Posilování stehenních svalů.

Popis cvičení: Stoj rozkročný na plošině, kolena a špičky směřují ven, s pokrčenými koleny proveďte podřep, mírně podsadte pánev a uvědomte si stažení hýždí, ruce mějte v bok.

Doba cvičení: 30-90 s výdrž v poloze

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35 až 40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování stehenních svalů.

Popis cvičení: Stoj na plošině, předpažte, nohy postavte do šíře boků a proveďte podřep.

Doba cvičení: 30-90s

1. možnost výdrž v poloze 30-90s
2. možnost provádějte dřepy

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35 až 40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování stehenních svalů.

Popis cvičení: Stoj bokem k plošině, proveďte výpad do strany, paže jsou v předpažení.

Doba cvičení: 30-90s. Provádějte výpady do strany, opakujte i na druhou stranu.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35 až 40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování lýtkových svalů.

Popis cvičení: Stoj na plošině, zvedněte paty od podložky, proveďte výpon, ruce v týl.

Doba cvičení: 30-90s

1. možnost výdrž v poloze
2. možnost opakované výpony

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35 až 40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování stehenních svalů.

Popis cvičení: Stoj před plošinou, proveďte výpad jednou nohou vpřed. Snažte se došlápnout celým chodidlem na střed, stehno s lýtkem svírá pravý úhel. Stojnou nohu nedopínejte, naopak tlačte koleno k zemi. Poté se vraťte zpět do stoje před plošinou.

Doba cvičení: 30-90s

1. možnost: výdrž ve výpadu
2. možnost: proveďte výpady do stoje

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35 až 50 Hz).

Hubni na maximum - na míru pro ženy / 03 // Trup



Fyziologický účinek: posilování břišních svalů

Popis cvičení: lež na plošině, dolní končetiny jsou pokrčeny v kolenou, ruce v týl, přitahujte horní část trupu směrem k nohám. Bedra tlačte do podložky.

Doba cvičení: 30s.

1. možnost výdrž v úhlu 45°
2. možnost provedte sed-leh

Nastavení VibroGymu: doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz)



Fyziologický účinek: posilování břišních svalů

Popis cvičení: lež na plošině, dolní končetiny svírají s trupem 90°, zvedněte pánev nahoru.

Doba cvičení: 30s.

1. možnost výdrž v poloze
2. možnost, zvedání pánve

Nastavení VibroGymu: doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz)



Fyziologický účinek: posilování hýžděových svalů

Popis cvičení: lež bokem na plošině, jste opření o paži a předloktí, ohněte chodidlo, nekrčte koleno zvedněte nohu a unožte do úrovně boků (kyčelního kloubu).

Doba cvičení: 30s.

Nastavení VibroGymu: doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz)



Fyziologický účinek: posilování hýžděových svalů

Popis cvičení: lež na břiše, horní končetiny jsou opřeny o podložku, dolní končetiny jsou pokrčeny v kolenou a mírně zvednuty nahoru.

Doba cvičení: 30s.

Nastavení VibroGymu: doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: posilování svalů v oblasti pánve

Popis cvičení: lež na zádech na gymnastickém míči, skrčte mírně roznožené dolní končetiny, které jsou na plošině, zvedněte pánev, ruce dejte v týl.

Doba cvičení: 30-90s.

Nastavení VibroGymu: doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L vibrací (35-50 Hz)



Hubni na maximum - na míru pro ženy / 04 // Relaxace

Fyziologický účinek: Uvolnění krční páteře.

Popis cvičení: Klek před plošinou, paže jsou natažené a opřené o plošinu. Žáda držte rovně, hlava je volně mezi rameny.

Doba cvičení: 30-90s.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění horní poloviny těla.

Popis cvičení: Sed s pokrčenými dolními končetinami, lokty jsou opřeny o plošinu.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění bederní části páteře.

Popis cvičení: Sed na plošině, proveďte předklon trupu.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění horních končetin.

Popis cvičení: Leh bokem k plošině, položte horní končetinu na plošinu.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění dolních končetin.

Popis cvičení: Leh bokem k plošině, pokrčenou nohu položte na plošinu.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).

PROGRAM 2

Vytvaruj si super postavu - na míru pro ženy

Jedná se o cvičení pro efektivní zpevnění oslabených svalových skupin na VibroGymu. Cvičení je zaměřeno především na zpevnění pánevního dna.

Před samotným cvičením doporučujeme kvalitní 10-minutové rozezhřátí organismu. Kardio aktivity: běh, svižná chůze, jízda na kole

Tréninková jednotka na VibroGymu by měla trvat maximálně 30 minut a skládá se ze strečinku, posilování a relaxace.



Vytvaruj si super postavu - na míru pro ženy / 01 // **Strečink**



Fyziologický účinek: Protážení krku a trapézového svalu.

Popis cvičení: Sed na plošině, vzpažte ruku až prsty dosáhnou na horní část ucha. V této pozici tlače silně hlavu směrem k rameni. Druhá ruka je zapřená za okraj stroje.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení pletence ramenního.

Popis cvičení: Sed na plošině, ohněte paži za tělem, mírně zatlačte směrem dolů dlaní druhé ruky na loket.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení prsních svalů.

Popis cvičení: Stoj na plošině, ruce jsou spojeny za tělem, lokty propnuty.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení zadní strany stehen.

Popis cvičení: Noha je na plošině, provedte výpad vpřed, přední nohu pokrčte, stehno s lýtkem svírá úhel 90°, koleno držte kolmo nad kotníkem, zadní chodidlo je opřené, koleno propnuté, trup je v prodloužení nohy, hlava je v prodloužení páteře, ruce jsou opřeny o koleno.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení přední strany stehen.

Popis cvičení: Stoj na plošině, stojnou nohu lehce pokrčte v koleni, druhou nohu uchopte za nárt a přitáhněte patu na hýždě.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany)

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).

Vytvaruj si super postavu - na míru pro ženy / 02 // Břišní svaly



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů.

Popis cvičení: Leh na plošině, nohy svírají s horní částí těla 90°, zvedněte hlavu a horní část trupu, stáhněte břišní svaly a přitlačte bederní část páteře k plošině, přitahujte paže ke kotníkům.

Doba cvičení: 30s

1.možnost, výdrž v poloze

2 možnost hmitání

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů

Popis cvičení: Leh na plošině, jedna dolní končetina je pokrčená, paže jsou v předpažení, přitahujte trup k pokrčené dolní končetině.

Doba cvičení: 30s

1.možnost, výdrž v poloze

2 možnost kmitání

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů.

Popis cvičení: Leh na plošině, dolní končetiny jsou pokrčeny, kotník je zapřený za koleno, protilehlá ruka je v týl natočte trup, mírně se předkloňte a přitahujte loket ke kolenu.

Doba cvičení: 30s. Cvik provedte na obě strany.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů.

Popis cvičení: Leh na plošině, ruce jsou podél těla, s výdechem stáhněte břišní svaly, bedra zatlačte k plošině, zvedněte paže, ramena a hlavu od země, zvedněte napnuté nohy a vydržte v této poloze.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů.

Popis cvičení: Leh bokem na plošině, loket je zapřený o plošinu, zvedáte pánev nahoru.

Doba cvičení: 30s. Cvik provedte na obě strany.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).



Vytvaruj si super postavu - na míru pro ženy /
/ 03 // Hýžděové a stehenní svaly

Fyziologický účinek: Posilování stehenních svalů.

Popis cvičení: Sed roznožný na plošině, zvedněte nataženou dolní končetinu, paže jsou zapřeny o plošinu.

Doba cvičení: 30s. Cvik proveďte na obě strany.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování stehenních svalů.

Popis cvičení: Stoj před plošinou, proveďte výpad jednou. Nohou dopředu na plošinu. Pokrčená zadní noha zůstává na špičce.

Doba cvičení: 30-90s

1. možnost: výdrž ve výpadu

2. možnost: proveďte výpady do stoje

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování hýžděových svalů.

Popis cvičení: Leh před plošinou, zvedněte pánev nad zem a přednožte, propněte chodidlo, jedna dolní končetina je zapřena o plošinu, druhá je tedy propnutá.

Doba cvičení: 30s. Cvik proveďte i na druhou dolní končetinu.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování svalů v oblasti pánve.

Popis cvičení: Leh na míči, dolní končetiny jsou na plošině.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování hýžděových svalů.

Popis cvičení: Leh bokem na plošině, zapřeme loket o plošinu a zvedněte pokrčenou dolní končetinu, držte těsně nad sebou v pravém úhlu.

Doba cvičení: 30s. Cvik proveďte i na druhou stranu.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).

Vytvaruj si super postavu - na míru pro ženy / 04 // **Relaxace**



Fyziologický účinek: Uvolnění krční páteře.
Popis cvičení: Klek před plošinou, paže jsou natažené a opřené o plošinu. Záda držte rovně, hlava je volně mezi rameny.
Doba cvičení: 30-90s.
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění horní poloviny těla.
Popis cvičení: Sed s pokrčenými dolními končetinami, lokty jsou opřeny o plošinu.
Doba cvičení: 30s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění bederní části páteře.
Popis cvičení: Sed na plošině, proveďte předklon trupu.
Doba cvičení: 30s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění horních končetin.
Popis cvičení: Leh bokem k plošině, položte horní končetinu na plošinu.
Doba cvičení: 30-90s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění dolních končetin.
Popis cvičení: Leh bokem k plošině, pokrčenou nohu položte na plošinu.
Doba cvičení: 30-90s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).

PROGRAM 3

Zpevni tělo

Jedná se o cvičení pro efektivní zpevnění oslabených svalových skupin na VibroGymu. Trénink doporučujeme převážně mužům.

Cvičení je zaměřeno na zpevnění horní poloviny těla.

Před samotným cvičením doporučujeme kvalitní 10-minutové rozehtání organismu. Kardio aktivity: běh, svižná chůze, jízda na kole

Tréninková jednotka na VibroGymu by měla trvat maximálně 30 minut a skládá se ze strečinku, posilování a relaxace.



Zpevni tělo / 01 // **Strečink**



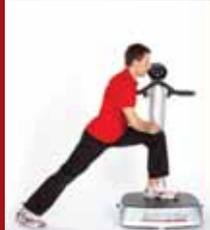
Fyziologický účinek: Protážení krku a trapézového svalu.
Popis cvičení: Sed na plošině, vzpažte ruku až prsty dosáhnou na horní část ucha. V této pozici tlačte silně hlavu směrem k rameni. Druhá ruka je zapřená za okraj stroje.
Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení pletence ramenního.
Popis cvičení: Sed na plošině, ohněte paži za tělem, mírně zatlačte směrem dolů dlaní druhé ruky na loket.
Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení prsních svalů.
Popis cvičení: Stoj na plošině, ruce jsou spojeny za tělem, lokty propnuty.
Doba cvičení: 30s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení zadní strany stehen.
Popis cvičení: Noha je na plošině, proveďte výpad vpřed, přední nohu pokrčte, stehno s lýtkem svírá úhel 90°, koleno držte kolmo nad kotníkem, zadní chodidlo je opřené, koleno propnuté, trup je v prodloužení nohy, hlava je v prodloužení páteře, ruce jsou opřeny o koleno.
Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Protážení přední strany stehen.
Popis cvičení: Stoj na plošině, stojnou nohu lehce pokrčte v koleni, druhou nohu uchopte za nárt a přitáhněte patu na hýždě.
Doba cvičení: 30s (15s na obě strany)
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Zpevní tělo / 02 // Posilování břicho

Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů.

Popis cvičení: Sed na plošině, zvedněte natažené dolní končetiny, paže jsou zapřeny o plošinu.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40Hz).



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů.

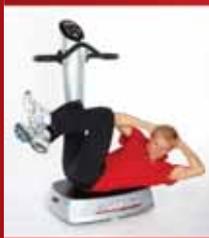
Popis cvičení: Leh na plošině, dolní končetiny jsou překříženy, ruce v týl a zvedněte horní polovinu těla, lokty ke kolenům.

Doba cvičení: 30s

1. možnost výdrž v úhlu 45°

2. možnost provedte sed-leh

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40Hz).



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů

Popis cvičení: Leh na plošině, dolní končetiny jsou pokrčené na plošině, kolena jsou od sebe, zvedněte horní část trupu.

Doba cvičení: 30s

1. možnost výdrž v poloze

2. možnost, zvedání pánve

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů.

Popis cvičení: Leh na plošině, ruce dýte v týl, hlavu položte do dlaní, dolní končetiny jsou pokrčené a překřížené, zvedněte horní polovinu těla, lokty k protilehlému kolenu. Přetočte se z jedné strany na druhou.

Doba cvičení: 30s. Cvik provedte i na druhou stranu.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40Hz).



Fyziologický účinek: Posilování břišních svalů.

Popis cvičení: Leh na plošině, dolní končetiny jsou natažené nad plošinou a svírají úhel 90° .

Doba cvičení: 30s. Cvik provedte i na druhou stranu.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40Hz).

Zpevni tělo / 03 // Posilování paže a ramena



Fyziologický účinek: Posilování pletence ramenního.

Popis cvičení: Stoj před plošinou, nohy na šíři ramen upažit, táhněte táhla nahoru.

Doba cvičení: 30-180s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací(35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování pletence ramenního.

Popis cvičení: Stoj před plošinou, nohy na šíři ramen, předpažit, táhněte táhla nahoru.

Doba cvičení: 30-180s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování bicepsu.

Popis cvičení: Stoj před plošinou, nohy na šíři ramen, připažit, pokrčte paže v loktech a táhněte táhla nahoru.

Doba cvičení: 30-180s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Posilování tricepsu.

Popis cvičení: Vzpor ležmo zády k plošině, s oporou rukou, uchopte okraj plošiny a tlačte tělo nahoru.

Doba cvičení: 30s

1. možnost výdrž v poloze
2. možnost- kliky

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-45Hz).



Fyziologický účinek: Posilování horních končetin.

Popis cvičení: Vzpor ležmo, ruce jsou opřeny o plošinu provedte kliky. Lokty držte podél těla.

Doba cvičení: 30s

1. možnost výdrž v poloze
2. možnost-kliky

Nastavení VibroGymu: doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-45Hz).

Vytvaruj si super postavu - na míru pro ženy / 04 // Relaxace



Fyziologický účinek: Uvolnění krční páteře.
Popis cvičení: Klek před plošinou, paže jsou natažené a opřené o plošinu. Žáda držte rovně, hlava je volně mezi rameny.
Doba cvičení: 30-90s.
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění horní poloviny těla.
Popis cvičení: Sed s pokrčenými dolními končetinami, lokty jsou opřeny o plošinu.
Doba cvičení: 30s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění bederní části páteře.
Popis cvičení: Sed na plošině, proveďte předklon trupu.
Doba cvičení: 30s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění horních končetin.
Popis cvičení: Leh bokem k plošině, položte horní končetinu na plošinu.
Doba cvičení: 30-90s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění dolních končetin.
Popis cvičení: Leh bokem k plošině, pokrčenou nohu položte na plošinu.
Doba cvičení: 30-90s
Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).

PROGRAM 4

Relaxuj a uvolni se

Jedná se o speciální protahovací a relaxační cvičení pro odbourání stresu a únavy.

Tréninková jednotka na VibroGymu by měla trvat maximálně 20 minut a skládá se ze strečinku, posilování a relaxace.





Relaxuj a uvolni se / 01 // **Strečink horních končetin**

Fyziologický účinek: Protažení krku a trapézového svalu.

Popis cvičení: Sed na plošině, vzpažte ruku až prsty dosáhnou na horní část ucha. V této pozici tlačte silně hlavu směrem k rameni. Druhá ruka je zapřená za okraj stroje.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).

Fyziologický účinek: Protažení pletence ramenního.

Popis cvičení: Sed na plošině, ohněte paži za tělem, mírně zatlačte směrem dolů dlaní druhé ruky na loket.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).

Fyziologický účinek: Protažení prsních svalů.

Popis cvičení: Stoj na plošině, ruce jsou spojeny za tělem, lokty propnuty.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).

Fyziologický účinek: Protažení horních končetin.

Popis cvičení: Dřep na plošině, rukama končetin uchopíme madla, lokty jsou propnuty.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).

Fyziologický účinek: Protažení horních končetin.

Popis cvičení: Stoj před plošinou, rukama končetin uchopíme madla, zatlačíme hlavu mezi ramena.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40 Hz).



Relaxuj a uvolni se / 02 // **Strečink dolních končetin**

Fyziologický účinek: Protažení zadní strany stehen.

Popis cvičení: Noha je na plošině, provedte výpad vpřed, přední nohu pokrčte, stehno s lýtkem svírá úhel 90°, koleno držte kolmo nad kotníkem, zadní chodidlo je opřené, koleno propnuté, trup je v prodloužení nohy, hlava je v prodloužení páteře, ruce jsou opřeny o koleno.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany).

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Protažení přední strany stehen.

Popis cvičení: Stoj na plošině, stojnou nohu lehce pokrčte v koleni, druhou nohu uchopte za nárt a přitáhněte patu na hýždě.

Doba cvičení: 30s (15s na obě strany)

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Protažení dolních končetin.

Popis cvičení: Sed na plošině, chodidla držte u sebe, kolena tlačte pomocí loktů dolů.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35Hz).



Fyziologický účinek: Protažení dolních končetin.

Popis cvičení: Stoj na špičkách na okraji plošiny, paty tlačte níž než okraj stroje, rukama se přidržujte madel stroje.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L vibrací (35-40Hz).



Fyziologický účinek: Protažení dolních končetin.

Popis cvičení: Stoj na plošině, nohy držíme těsně u sebe a přitahujeme se za kotníky, kolena jsou propnutá.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35Hz).



Relaxuj a uvolni se / 03 // **Uvolnění zad**

Fyziologický účinek: Uvolnění zad.

Popis cvičení: Sed na plošině, nohy držte chodidly k sobě, hlava je uvolněna.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění zad.

Popis cvičení: Sed před plošinou, nohy natažené, záda držte rovně, ruce jsou volně na kolenou.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění zad.

Popis cvičení: Turecký sed na plošině, uvolněte záda, hlavu mějte volně, ruce spočívají na temeni hlavy.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění zad.

Popis cvičení: Klek na plošině, čelo opřeme o kolena, ruce položte vedle těla.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění zad.

Popis cvičení: Klek před plošinou, paže jsou natažené a opřené o plošinu. Záda držte rovně, hlava je volně mezi rameny.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).

Relaxuj a uvolni se / 04 // **Relaxace a uvolnění**



Fyziologický účinek: Uvolnění krční páteře.

Popis cvičení: Klek před plošinou, paže jsou natažené a opřené o plošinu. Žáda držte rovně, hlava je volně mezi rameny.

Doba cvičení: 30-90s.

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až střední intenzitu L nebo H vibrací (35-40 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění horní poloviny těla.

Popis cvičení: Sed s pokrčenými dolními končetinami, lokty jsou opřeny o plošinu.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).

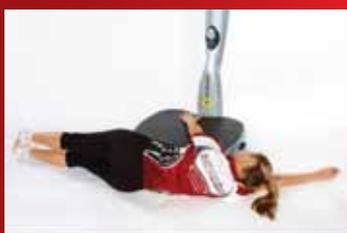


Fyziologický účinek: Uvolnění bederní části páteře.

Popis cvičení: Sed na plošině, proveďte předklon trupu.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou intenzitu L vibrací (35 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění horních končetin.

Popis cvičení: Leh bokem k plošině, položte horní končetinu na plošinu.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).



Fyziologický účinek: Uvolnění dolních končetin.

Popis cvičení: Leh bokem k plošině, pokrčenou nohu položte na plošinu.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Doporučujeme nízkou až vysokou intenzitu L nebo H vibrací (35-50 Hz).



Rady inSPORTline trenéra na závěr

Trénink na VibroGymu

- po tělesné námaze podporuje rychlejší zotavení organismu
- má výborné masážní a relaxační účinky "
- zlepšuje rovnováhu a koordinaci
- je vhodný pro rehabilitační programy
- cvičení slouží i jako prevence osteoporózy
- pravidelným cvičením posilujete svaly
- napomáhá při redukci váhy
- umožňuje každému rychle a efektivně trénovat
- nepoškozuje a nenamáhá klouby
- není vhodný pro těhotné ženy

Novinky InSPORTline Trenéra

E- trénink

- sestavíme Vám tréninkový plán na míru a pomůžeme při výběru fitness strojů
- s trenérem konzultujete Váš osobní trénink
- trénink můžete realizovat jak ve sportovním centru, tak v pohodlí Vašeho domova
- vše máte pod kontrolou a díky komunikátoru jste v každodenním kontaktu.



E-výživa

- poradíme jak se správně stravovat a sestavíme Vám výživový plán
- s námi komunikujete přímo v pohodlí vašeho domova prostřednictvím webového rozhraní.
- budete pod dohledem poradce, který vám bude každý týden upravovat jídelníček a na základě dosažených výsledků dále aktualizovat výživová doporučení
- během několika týdnů si osvojíte a pevně zafixujete vhodné stravovací zvyklosti



Osobní trénink

- vysvětlíme Vám jak efektivně trénovat a cvičit na fitness strojích a pomůckách u Vás doma nebo ve fitness centrech





Nechte se vést!

Objednávky a poradenství
Bc. Petr Kopřiva
mob: +420/ 733 123 389
email: trener@insportlinetrener.cz
web: www.insportlinetrener.cz



www.inSPORTlineTrener.cz // www.inSPORTline.cz