

## Pozice držení těla a zobrazení cvičení se svaly

---



### Lýtka

- Pozice::  
zůstává
- Ovlivněná



umístěte chodidla doprostřed desky, nadzvedněte paty. Kolena mírně skloňte, záda jsou rovná a pozice stejná zatímco se koukáte před sebe. Napjaté břicho. oblast: holenní svaly a lýtka.



### Dřep (pozice jízdy na koni)

- Postoj: umístěte chodidla doprostřed desky, ramena široce roztažena. Kolena jsou předkloněna přibližně o 80 stupňů (měli byste vidět palce a část chodidel). Záda zůstávají rovná, udržujte rovnováhu. Udržujte svoji váhu většinou na předních částech chodidel.
- Ovlivněná oblast: čtyřhlavý sval stehenní, holenní sval a lýtka.



### Hluboký dřep

- Postoj: kolena jsou ohnuta o 100 stupňů (uživatel by měl vidět palce a části chodidel). Záda vzpřímená, horní část těla mírně směřující vpřed, udržujte svou rovnováhu.
- Ovlivněná oblast: čtyřhlavý sval stehenní, holenní sval a lýtka.



### Jednonohý postoj

- Postoj: stoupněte na desku s jedním chodidlem. Druhé chodidlo umístěte vedle podél strany vibračního přístroje. Jedna noha je zvednuta jak je zobrazeno ve schématu (90

stupňů nebo více). Držte přední rukojeť k zachování rovných zad a hrudi. Udržujte rovnováhu, bradu mírně nakloňte nahoru.

- Ovlivněná oblast: čtyřhlavý sval stehenní.



### Přehýbaní

- Postoj: stoupněte si na desku, držte pás a udržujte pnutí paží.
- Předkloňte kolena a lehce bok. Udržte si rovná záda a hlava je přitom nahoře.
- Ovlivněná oblast: trapézový sval, dvouhlavý sval, předloktí, čtyřhlavý sval a holenní sval.



### Postranní zvedání

- Postoj: držte pás a zvedejte lehce paže. Kolena jsou v předklonu 20-30 stupňů.
- Pnutí je v bocích a břiše.
- Ovlivněná oblast: trapézový sval, deltový sval, holenní kost a lýtka.



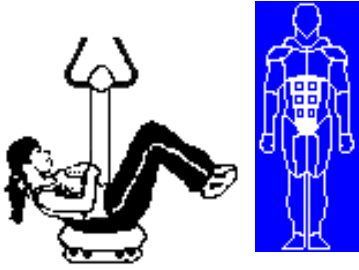
### Zvedání

- Postoj: umístěte ruce doprostřed desky s rameny v rozpětí.
- Udržujte nohy a kolena v rovné poloze. Předkloňte lokty okolo 90 stupňů a stáhněte se zpět ke startovací pozici.
- Ovlivněná oblast: deltový sval, prsní svaly, předloktí a tricepsy.



### Tricepsový úhel

- Postoj: umístěte ruce doprostřed desky s roztaženými rameny. Prsty směřují směrem od cvičícího. Chodidla umístěte v pohodlné vzdálenosti blízko stroje kolena jsou mírně ohnuta s nadzvednutými paty udržujte tento postoj těla pouze pomocí paží a chodidel.
- Ovlivněná oblast: trapézový sval, deltový sval, předloktí, tricepsy a prsní sval.



### Břišní kliky (obtížné)

- Postoj: umístěte nějakou podložku nebo ručník na desku a sedněte si na ni. Zvedejte nohy a mírně je ohýbejte, pohybujte horní částí těla směrem ke kolenům jak se zvedají (pokud nejste schopni vykonat obě akce, opřete chodidla na výšku desky na podložku s boky do šířky).
- Ovlivněná oblast: břišní svaly.



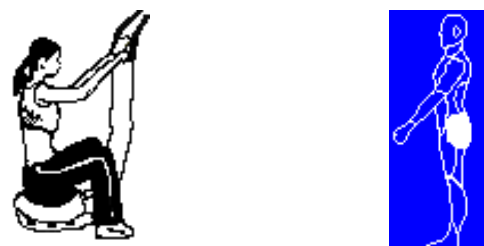
### Pánevní vyrovnání

- Postoj: umístěte na zem podložku. Umístěte palce na desku a udržujte přitom chodidla.
- Udržujte své tělo v rovné poloze.
- Ovlivněná oblast: břišní svaly.



### Břišní ohýbání

- Postoj: Sedněte si na desku, obě ruce jsou za zády a držte desku k zachování balance těla.
- Nohy ohněte do úhlu okolo 45 stupňů.
- Ovlivněná oblast: břišní svaly.



### Masáž boků

- Postoj: Čelně před cvičícím strojem. Položte si podložku nebo ručník na desku, posaďte se na ni a umístěte každou nohu na obě strany cvičícího zařízení. Držte rukojeť. Udržujte záda v rovné poloze.
- Ovlivněná oblast: hýžďový sval



### Svíráni zad

- Umístěte obě ruce doprostřed desky, roztáhněte ramena s prsty směřující od vás. Chodidla umístěte v pohodlné vzdálenosti blízko stroje kolena jsou mírně ohnuta, tělo udržujte v pozici jen za pomoci chodidel a paží.
- Ovlivněná oblast: hlavní prsní sval.



### Boční pohyby

- Postoj: udržujte rovná záda. Umístěte jedno chodidlo doprostřed desky, držte rukojeť a ohýbejte kolena přibližně o 60-90 stupňů. Udržujte záda v rovné poloze.
- Rovnováha je v této pozici udržována, brada nepatrně nahoru.
- Ovlivněná oblast: čtyřhlavý sval.










### Přední vztyčení







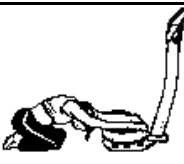
- Postoj: Umístěte jedno chodidlo doprostřed desky, držte rukojeť a ohýbejte nepatrně kolena. Zachovejte si rovná záda. V této pozici si udržte rovnováhu, bradu nepatrně zvedněte nahoru.
- Ovlivněná oblast: boční deltový sval.

## PŘEHLEDY PROGRAMOVÉHO REŽIMU








### REŽIM 1 - CELÉ TĚLO

Pohyb	Aktivní čas	Frekvence	Odpočinek
 Lýtka	45 vteřin	35Hz	20 vteřin
 Stoj na jedné noze (L)	30 vteřin	40Hz	20 vteřin
 Stoj na jedné noze (R)	30 vteřin	40Hz	20 vteřin
 Boční zvedání	45 vteřin	45Hz	20 vteřin
 Předklon tažením	45 vteřin	45Hz	20 vteřin
 Základní břicho	30 vteřin	35Hz	20 vteřin
 Boky	45 vteřin	40Hz	20 vteřin








## REŽIM 2 - HORNÍ ČÁST TĚLA

Pohyb	Aktivní čas	Frekvence	Odpočinek
 Přední vztyčení	60 vteřin	45Hz	20 vteřin
 Předklon tažením	30 vteřin	45Hz	20 vteřin
 Božní zvedání	45 vteřin	45Hz	20 vteřin
 Vztlačení	30 vteřin	35Hz	20 vteřin
 Tricepsový úhel	30 vteřin	35Hz	20 vteřin
 Svírání zad	60 vteřin	45Hz	20 vteřin
 Hrudní roztažení	30 vteřin	50Hz	20 vteřin

**REŽIM 3 - DOLNÍ ČÁST TĚLA**

<b>Pohyb</b>	<b>Aktivní čas</b>	<b>Frekvence</b>	<b>Odpočinek</b>
 Lýtka	60 vteřin	35Hz	20 vteřin
 Boční pohyb (L)	30 vteřin	40Hz	20 vteřin
 Boční pohyb (R)	30 vteřin	40Hz	20 vteřin
 Postoj na jedné noze (L)	30 vteřin	40Hz	20 vteřin
 Postoj na jedné noze (R)	30 vteřin	40Hz	20 vteřin
 Svíraní zad	60 vteřin	45Hz	20 vteřin
 Boky	45 vteřin	40Hz	20 vteřin

**REŽIM 4 - BŘIŠNÍ SVALY**

Pohyb	Aktivní čas	Frekvence	Odpočinek
 <p>Lýtka</p>	60 vteřin	35Hz	20 vteřin
 <p>Základní břišní svaly</p>	30 vteřin	35Hz	20 vteřin
 <p>Stabilizace pánve</p>	20 vteřin	35Hz	20 vteřin
 <p>Úhlopříčné posílení (L)</p>	15 vteřin	40Hz	20 vteřin
 <p>Úhlopříčné posílení (R)</p>	150 vteřin	40Hz	20 vteřin
 <p>Břišní svaly, nadzvednuté ohnuté nohy</p>	30 vteřin	35Hz	20 vteřin
 <p>Masáž zad</p>	60 vteřin	45Hz	20 vteřin