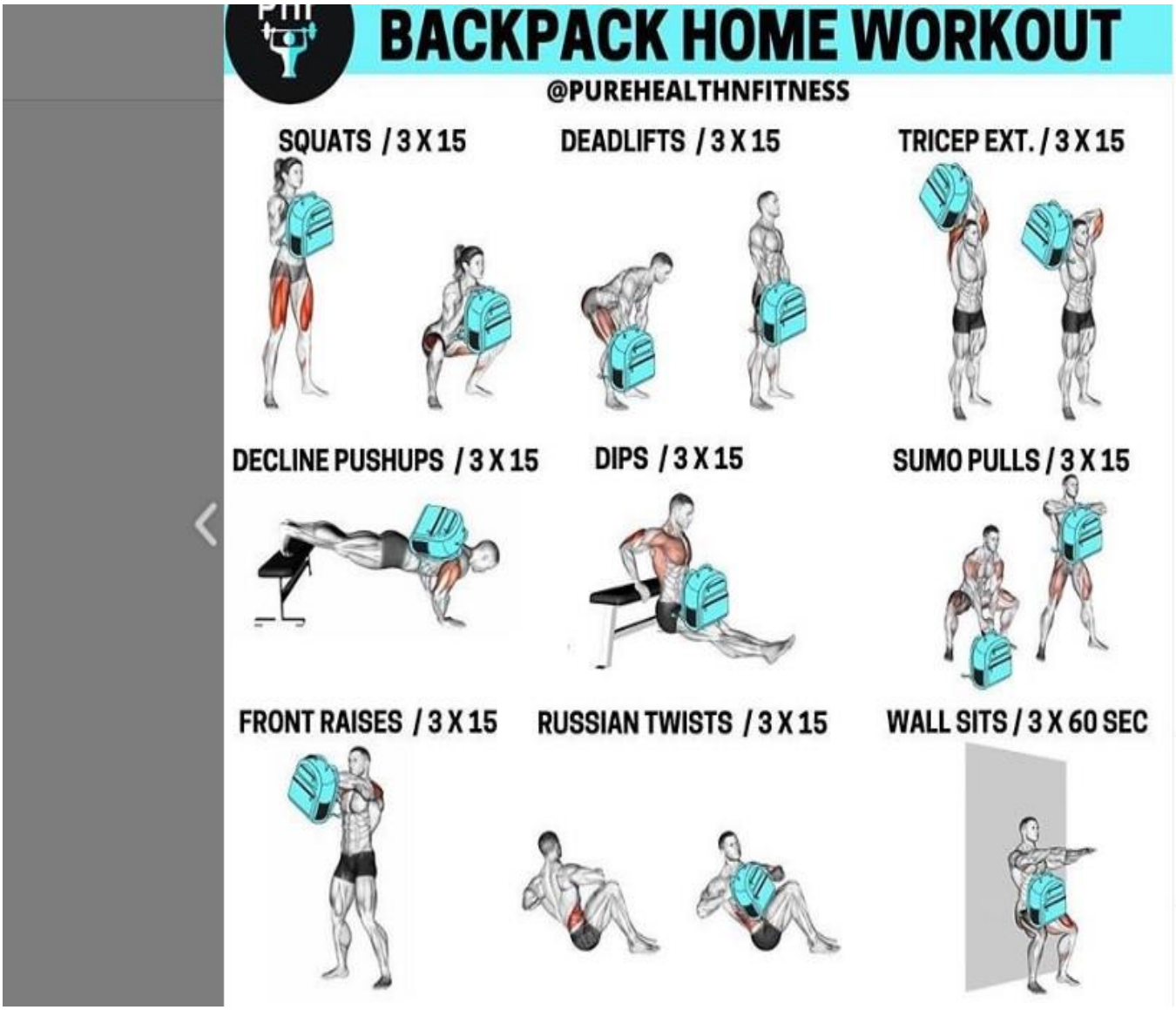
1. POSILŇOVANIE S RUKSAKOM

1. Obehnutie domčeka, paneláka, alebo vybehnutie po schodoch po celom paneláku + rozcvičenie celého tela

2. Posilňovanie celého tela s využitím ruksaka

Týmto tréningom Vám chcem opäť spestriť cvičenie a to s využitím ruksaka. Váhu ruksaka si môžete zvoliť sami, je to iba na Vás. ☺ ☺

Na obrázku je zobrazených 9 cvičení, pri ktorých si postupne precvičíme takmer celé telo. Cvičenia cvičte iba s ruksakom, hoci aj s prázdnym. .. ☺ ☺ ☺



3. strečingové a naťahovacie cvičenia zamerané na kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov

Ak budete vykonávať nejakú pohybovú činnosť pri domácich prácach na dvore, záhrade, alebo na chate, nemusíte striktne dodržiavať tieto cvičenia, berte ich ako inšpiráciu, ktorú si môžete ľubovoľne upraviť. ☺ ☺ ☺

uč. Magáč

2. Cvičenia na dvore/ záhrade/ lúke/ verejnom priestranstve

1. rozcvičenie celého tela

2. posilňovanie na dvore /záhrade/ lúke (podľa svojich možností)

Týmto tréningom sledujem pohyb na čerstvom vzduchu. Keďže všetci trávime v tomto čase veľa času pri počítači, bol by som rád, ak by ste tieto cvičenia odcvičili niekde vonku – na záhrade, dvore, lúke, ihrisku, za blokom.. ☺ ☺

Na obrázku je zobrazených 6 cvičení, 1. Je rýchla chôdza. 2. Boxovanie na mieste. 3. Vysoký skipping – beh na mieste s vykopávaním kolien do výšky. 4. Skoky na mieste. 5. Skok z miesta do diaľky alebo skok dozadu. 6. Preskoky cez švihadlo alebo nízke skoky na mieste bez švihadla.

Všetky tieto stanovištia si zopakujte 2x.



3. strečingové a naťahovacie cvičenia zamerané na kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov

Želám veľa síl, pozitívnej energie a hlavne veľa zdravíčka. ☺

uč. Magáč