



FIT 5

Fitness příručka

Úroveň 4

*Special
Olympics*



NÁVOD

Úroveň 4

VYTRVALOST

Každý cvik prováděj 30 sekund. Mezi každým cvikem si minutu odpočiň. Opakuj třikrát.

SÍLA

Každý cvik opakuj 10krát a pak se přesuň na další. Minutu odpočivej. Opakuj třikrát.

OHEBNOST

V protažení vydrž 30 sekund. Nezapomeň protáhnout obě strany těla. Pokračuj s protahovacími cviky z dalších úrovní.

PŘILÍŠ SNADNÉ? ZKUS TOHLE!

Úroveň 4

VYTRVALOST

Zvolna každý cvik prodlužuj o 15 sekund, nebo zkráť čas odpočinku o 15 sekund. Tímto způsobem bude cvik náročnější. Přejdi na vytrvalostní cviky v Úrovní 5, jakmile dokážeš každý cvik provádět 1 minutu s přestávkou pouze 30 sekund mezi každým z nich.

SÍLA

Ke každému cviku přidej ještě 1 až 2 opakování, takto cvik ztížíš. Přejdi na posilovací cviky v Úrovní 4, jakmile každý cvik dokážeš zopakovat 20krát.

OHEBNOST

Lépe se protáhneš, když každý cvik postupně prodloužíš. Přejdi na protahovací cviky v Úrovní 4, když v protažení vydržíš 1 minutu.

Příručka byla vytvořena za podpory nadace Golisano (Golisano Foundation), Střediska pro prevenci a kontrolu nemocí, Finish Line a Herbalife.

Vznik této příručky byl podpořen grantem a Dohodou o spolupráci č. U27 DD001156, a sponzorován Střediskem pro prevenci a kontrolu nemocí. Obsah příručky nemusí vyjadřovat stanovisko Střediska pro prevenci a kontrolu nemocí nebo Ministerstva zdravotnictví Spojených států.

**Special
Olympics**



Panák s dřepem

1. Stůj s chodidly u sebe a rukama volně podél těla.
2. Vyskoč, roznož nohy a ruce zvedni nad hlavu.
3. Doskoč s nohama od sebe, pokrč se v kolenou a široce si podřepni.
4. Vyskoč, vrať ruce zpět podél těla a nohy k sobě.



1



2



3



4

CEO Speciálních olympiád, Mary Davis

Běh na místě s kolena nahoře

1. Klusej na místě. Snaž se kolena zdvihat co nejvýše.
2. Nezapomeň na pohyb paží.



Global messenger Speciálních olympiád Bryce Cole

Skoky ze strany na stranu

1. Stůj na pravé noze a pravé koleno měj lehce pokrčené.
2. Odraz se z pravé nohy a doskoč co nejdále na levou stranu. Dopadni na levou nohu a lehce ji pokrč v koleni.
3. Udržuj rovnováhu. Odraz se z levé nohy a skoč směrem na pravou stranu. Doskoč na pravou nohu a pokrč ji lehce v koleni.
4. Cvik opakuj z jedné strany na druhou.



Atlet Speciálních olympiád Matthew Whiteside

Výpad dozadu

1. Stůj rovně. Pro lepší rovnováhu můžeš použít židli nebo se přidržet zdi.
2. Pravou nohou zakroč dozadu. Země se dotýkej pouze špičkou zadní nohy.
3. Až získáš rovnováhu, pokrč kolena obou nohou tak, aby ses zadním kolenem skoro dotýkal/a země.
4. Pravou nohu vrať dopředu k levé a celou dobu měj rovná záda.
5. Cvik opakuj nejprve s pravu nohou, pak přejdi na levou nohu.



Atlet Speciálních olympiád Danilo Benitez

Most

1. Lehni si na záda s rukama nataženýma podél těla.
2. Pokrč kolena a chodidla nechej ležet na zemi.
3. Zpevni břicho. Zvedni boky ze země směrem ke stropu, jak jen dokážeš vysoko. Chvilí v pozici vydrž a pak zvolna boky spouštěj dolů do výchozí pozice.



Global messenger Speciálních olympiád Munir Vohra

Zapažování ve stoji v předklonu 45°

1. Předkloň se, záda měj v jedné rovině. Lehce se pokrč v kolenou. Ruce s činkami* měj před koleny.
2. Paže zvedej na obě strany až na úroveň ramen.
3. Vteřinu počkej a pak narovnané paže opět spouštěj dolů. Záda měj stále rovná, pohledem směřuj celou dobu před sebe.

* Začni s půlkilovými až 1 kilovým činkami, podle potřeby navyšuj váhu o půl až 1 kilo.



1



2



BOČNÍ POHLED

Předseda Hnutí Speciálních olympiád Tim Shriver

Tricepsový zadní klik

K tomuto cviku budeš potřebovat židli. Pro větší pocit bezpečí ji můžeš postavit ke zdi.

1. Sedni si na kraj stabilní židle nebo lavičky a rukama se přidržuj okraje. Chodidla měj na zemi zhruba půl metru před sebou.
2. Zadek posuň ze židle a váhu měj pouze na ruce a chodidlech, nejvíce však nechej pracovat paže.
3. Zády buď stále blízko židle. Pokrč se v loktech a zadek sniž dolů směrem k podlaze.
4. Narovnej paže a zvedni se zpět nahoru.



Atlet Speciálních olympiád James Black

Prkno

1. Rukama a koleny se dotýkej země. Nejdříve narovnej jednu nohu, potom druhou, země se dotýkej pouze špičkami nohou. Tělo měj v jedné přímce od ramen až po paty. Zpevni břišní svalstvo a drž rovná záda.
2. V pozici vydrž 20 sekund.

POZNÁMKA: Tento cvik je o výdrž, a ne o opakování. V těžší verzi cviku zůstaň v pozici dalších 10 sekund. Čas prodlužuj, až se dostaneš na 1 minutu.



Atlet Speciálních olympiád Terrel Limerick

Protažení zadní části stehen

1. Klekni si na koleno jedné nohy, druhou natáhni před sebe. Pata přední nohy je na zemi a špička míří vzhůru.
2. Přední nohu měj stále narovnanou a nakláněj se k ní trupem. Rukama se opři po stranách přední nohy, nejlépe na úrovni kolene. V zadní části stehna přední nohy ucítíš protažení.
3. Protažení opakuj s druhou nohou nataženou dopředu.

POZNÁMKA: Pro lepší rovnováhu se můžeš přidržet zdi nebo židle.



Atletka Speciálních Olympiád Alicia Gogue

Protažení boční části trupu

1. Stůj rovně s nohama mírně rozkročenýma o něco více než na šířku boků.
2. Levou ruku zvedni vzhůru blízko ucha.
3. Ohýbej se v pase směrem do prava. Paži měj celou dobu v blízkosti ucha. Na levé straně trupu ucítíš protažení.
4. Cvik zopakuj s pravou rukou nahoře a úklonem na levou stranu.



Global messenger Speciálních olympiád Benjamin Collins

Extenze a flexe zápěstí

1. Stůj nebo sed' s rovnými zády a pažemi před sebou.
2. **Extenze:** Zápěstí směřuje dolů a dlaň k tělu. Pomocí druhé ruky zatlač do hřbetu natažené ruky směrem k zemi.
3. **Flexe:** otoč nataženou ruku dlaní vzhůru. Pomocí druhé ruky zatlač do prstů směrem vzad k tělu.
4. Vyměň ruce a cviky zopakuj.



EXTENZE



FLEXE

Atlet Speciálních Olympiád Robbie Albano