



FIT 5

Fitness příručka

Úroveň 5

*Special
Olympics*



NÁVOD

Úroveň 5

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 5

Skvělá práce!! Podařilo se ti splnit poslední úroveň cvičení! Nyní můžeš postupovat tak, že si každý cvik prodloužíš nebo si přidáš více opakování. Mezi jednotlivými cviky také můžeš odpočívat kratší dobu anebo si zopakovat cviky z předešlých úrovní.

VYTRVALOST

Zvolna každý cvik prodlužuj o 15 sekund, nebo zkrát čas odpočinku o 15 sekund. Tímto způsobem bude cvik náročnější. Postupně přidávej cviky z předešlých úrovní a prodluž si tak trénink.

SÍLA

Ke každému cviku přidej ještě 1 až 2 opakování, takto cvik ztížíš. Postupně přidávej cviky z předešlých úrovní a prodluž si tak trénink.

OHEBNOST

Lépe se protáhneš, když každý cvik postupně prodloužíš. Prováděj všechny protahovací cviky, aby sis protáhl/a celé tělo.

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

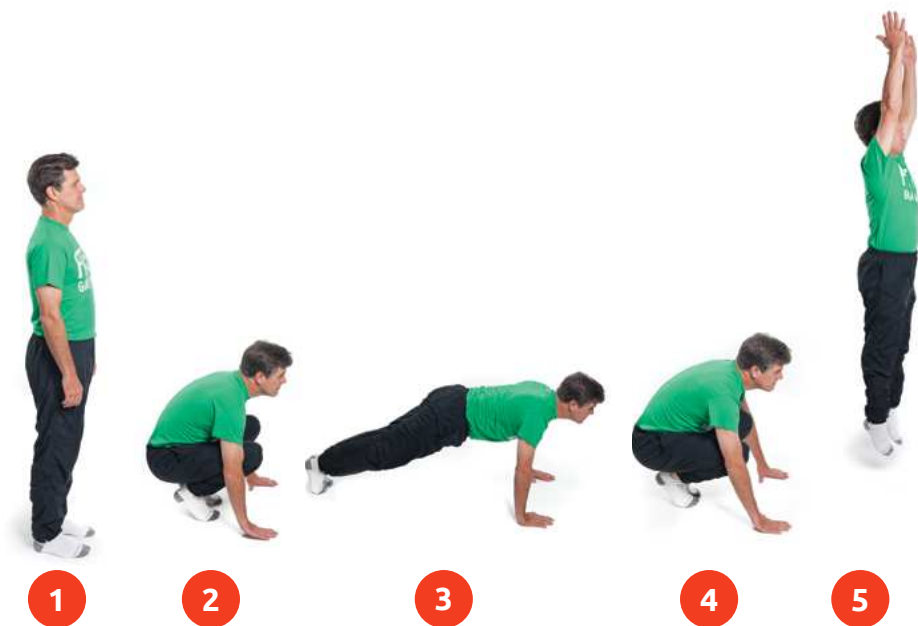
Vznik této příručky byl podpořen grantem a Dohodou o spolupráci č. U27 DD001156, a sponzorován Střediskem pro prevenci a kontrolu nemocí. Obsah příručky nemusí vyjadřovat stanovisko Střediska pro prevenci a kontrolu nemocí nebo Ministerstva zdravotnictví Spojených států.

**Special
Olympics**



Angličáky

1. Dřepni si. Rukama se dotýkej země vedle chodidel.
2. Skokem nebo kroky dojde nohama dozadu, až se dostaneš do pozice kliku.
3. Skokem nebo kroky se dostaň opět do pozice v dřepu.
4. Vyskoč vzhůru s rukama nataženýma nad hlavou. Při dopadu se lehce pokrč v kolenou.



Předseda Hnutí Speciálních olympiád Tim Shriver

Kroky na bedýnku s výskokem při výměně nohou

K tomuto cviku budeš potřebovat schodek nebo bedýnku.

1. Začni s pravou nohou na schodku nebo na bedýnce.
2. Odraz se oběma nohama, vyskoč a vyměň nohy. Levá noha je nyní na schodku a pravá na zemi.
3. Až získáš rovnováhu, znovu vyskoč a vyměň nohy. Pravá noha je nyní na schodku a levá na zemi.
4. Pokračuj ve výskocích a výměně nohou.



Global messenger Speciálních olympiád Christa Bleull

Přitáhnutí kolen k hrudi ve výskoku

1. Stůj s chodidly u sebe.
2. Rukama švihni dozadu a pokrč se v kolenou. Vyskoč co nejvýše a kolena směřuj k hrudi.
3. Při každém výskoku se snaž kolena přitáhnout k hrudi.

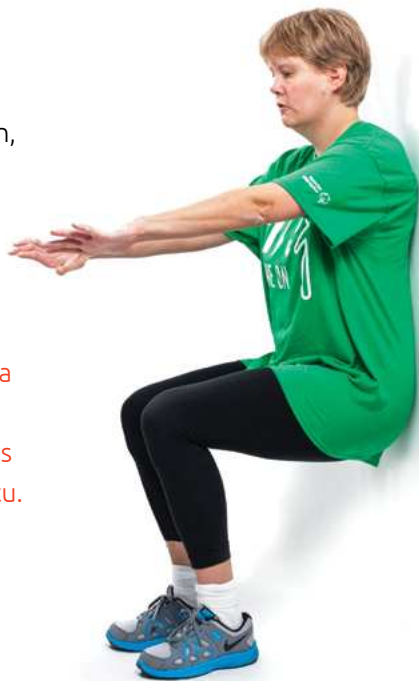


Atlet Speciálních olympiád James Black

Neviditelná židle

1. Postav se zády ke zdi. Boky se opři o zeď a chodidla měj na zemi před sebou.
2. Pokrč se v kolenou a v bocích. Vypadá to, jakobys seděl/a na neviditelné židli. Ruce měj předpažené a nedotýkej se kolen, ani stehen.
3. Tělo měj zpevněné a zády se opírej o zeď. Udrž se v pozici 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.



Zvedání zadní nohy

1. Stůj zpříma s nohama u sebe. Ruce předpaž na úroveň ramen.
2. Stůj na pravé noze.
3. Levou nohu měj nataženou. Pomalu se nakláněj dopředu a levou nohu zvedej dozadu a stále výš.
4. Opět si stoupni rovně, nohu však nepokládej na zem.
5. Opakování prováděj na jednu stranu, pak na druhou.

1



2



Atlet Speciálních olympiád Matthew Whiteside

Přední zdvihy paží

1. Stůj zpříma s rukama volně podél těla. Do rukou si vezmi činky*.
2. Natažené ruce pomalu zvedej do výše ramen. Zpevni břišní svaly, aby ramena, záda i boky byly narovnané. Nezakláněj se.
3. Ruce sniž dolů a vrať se do počáteční pozice.

* Začni s kilovými činkami a podle potřeby váhu o půl kila navyšuj. Pokud nemáš činky, použij lahve s vodou.

1



2



Atletka Speciálních olympiád Alicia Gogue

Klik

1. Začni v pozici prkna (viz Prkno v příručce Úroveň 4). Ruce měj od sebe dál než na šířku ramen.
2. Pokrč lokty a sniž tělo směrem k zemi. Snaž se hrudí dotknout země.
3. Zatlač rukama do země a zvedni se do výchozí pozice. Paty jsou v jedné přímce s rameny po celou dobu cviku.

1



2



Global messenger Speciálních olympiád Bryce Cole

Boční prkno

1. Polož se na bok, loket umístí pod rameno. Jednu nohu polož na druhou.
2. Zvedni boky do vzduchu. Tělo udržuj v jedné přímce a dívej se před sebe.
3. 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 Robert Jones

Dotkni se holení

1. Polož se na záda. Zvedni narovnané nohy do pravého úhlu a ruce polož na zem za hlavu.
2. Zvedej ruce a dotkni se holení. Hlava, krk a horní část trupu jsou zvednuté ze země. Pomalu se pokládej zpět na zem do počáteční pozice.



Global messenger Speciálních Olympiád Bryce Cole

Protažení v rotaci

1. Sedni si zpříma na zem a nohy natáhni před sebe.
2. Pravou nohu dej přes levou tak, aby chodidlo pravé nohy bylo vedle levého kolene a dotýkalo se země.
3. Otoč horní polovinu těla na pravou stranu. Pomocí pravé paže se udržuj zpříma. Levou paží se zapři do pravého kolene a pomoz si tak v rotaci. Ucítiš protažení v kyčlích a v zádech.
4. Vyměň strany a protažení opakuj.



Chief Inspiration Officer Loretta Claiborne

Protažení kyčlí

1. Polož se na zem a pravé koleno zvedni do vzduchu.
2. Kotník levé nohy polož na koleno pravé nohy.
3. Propleť ruce pod pravým stehnem. Pravé stehno si pomocí rukou přitáhni k hrudi. Ucítíš protažení v levé kyčli.
4. Vyměň nohy a cvik opakuji.



Global messenger Speciálních olympiád Munir Vohra

Protažení ramenních svalů

1. Stůj nebo sed' zpříma.
2. Pravou ruku umísti k uchu. Pokrč ji v lokti a dlaní se snaž dosáhnout co nejdále dolů po zádech.
3. Levou ruku umísti za záda. Pokrč ji v lokti a snaž se ji sunout po zádech co nejvýše.
4. Ruce by se měly propojit, ucítíš pak protažení v ramenních svalech.
5. Opakuj protažení s levou paží u ucha.



Atlet Speciálních olympiád Solomon Burke