



TRÉNING NA VIBROGYME

4 SKVELÉ
PROGRAMY
NA MIERU

www.inSPORTlineTrenér.cz
www.inSPORTline.sk



inSPORTline Tréner radí



Prečo cvičiť na VibroGyme

- posilňuje svalstvo
- zlepšuje krvný obeh
- zvyšuje hustotu kostí
- zvyšuje hladinu hormónu serotonínu
- zvyšuje hladinu kolagénu a testosterónu
- zlepšuje rovnováhu
- skracuje dobu tréningu
- umožňuje tréning s menšou námahou

Prečo využiť e-tréning

- motivujeme Vás a vedieme Vás
- pripravíme Váš osobný tréningový plán
- ste vždy pod kontrolou profesionálov
- šetríme Váš čas

Spoločnosť inSPORTline tréner si kladie za cieľ zlepšiť Váš zdravý životný štýl.

Máme za sebou dlhoročné skúsenosti v oblasti fitness, výživy a vrcholového športu. Poradíme Vám, ako skĺbiť tréning a výživu tak, aby ste dosiahli svoje úspechy a cítili sa skutočne fit.

Naším cieľom je ponúkať kvalitné služby s individuálnym prístupom ku každému klientovi.

Petr Kopřiva, hlavný tréner

- 3. miesto Majstrovstvá Európy v dlhom triatlone, Praha (2009)
- Víťaz slovenského pohára v duatlone (2008)

Predstavujeme Vám 4 základné programy pre správne cvičenie na vibromasážnom stroji.

- **Chudnite na maximum - odporúčame ženám**
- **Vytvaruj si postavu - odporúčame ženám**
- **Spevní telo - odporúčame mužom**
- **Relaxuj a uvoľni sa**

Odporúčame novú službu e-tréning pre efektívnejšiu kontrolu a úspech Vášho tréningu.

E-tréning - inovatívny online tréning pre aktívnych ľudí

S trénerom skonzultujete Váš tréning, máte všetko pod kontrolou a vďaka komunikátoru ste v každodennom kontakte.

Náš tím ponúka služby zostavené na mieru len pre Vás.



Nechajte sa viesť !

www.inTrenor.cz | www.inSPORTline.sk

email: trener@intrenor.cz Tel: +420 733 123 389

PROGRAM 1

Chudnite na maximum - odporúčame ženám

Zostava cvikov je určená pre stroje s horizontálnymi a vertikálnymi (3D) vibráciami.
Pre ďalšie stroje typu Rose a Lilly neodporúčame vykonávať cviky označené "hviezdičkou".

Jedná sa o špeciálne cvičenia pre efektívne chudnutie na VibroGyme. Cvičenie je zamerané predovšetkým na problémové partie dolných končatín a trupu.

Pred samotným cvičením odporúčame kvalitné 10-minútové rozohriatie organizmu.
Kardio aktivity: beh, svižná chôdza, jazda na bicykli.

Tréningová jednotka na VibroGyme by mala trvať maximálne 20 minút a skladá sa zo strečingu, posilňovania a relaxácie.



Chudnite na maximum - odporúčame ženám / 01 // Strečing



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie krku a trapézového svalu.

Popis cvičenia: Sed na plošine, vzpažte ruku až prsty dosiahnu na hornú časť ucha. V tejto pozícii tlačte silno hlavu smerom k ramenu. Druhá ruka je zapretá za okraj stroja.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Natiahnutie pletenca ramenného.

Popis cvičenia: Sed na plošine, ohnite ruku za telom, mierne zatlačte smerom nadol dlaňou druhej ruky na lakeť.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany)

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie prsných svalov.

Popis cvičenia: Stoj na plošine, ruky sú spojené za telom, lakte napnuté.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



Fyziologický účinok: Pretiahnutie zadnej strany stehien.

Popis cvičenia: Noha je na plošine, vykonajte výpad vpred, prednú nohu pokrčte, stehno s lýtkom zvierá uhol 90 °, koleno držte kolmo nad členkom, zadné chodidlo je opreté, koleno prepnuté, trup je v predĺžení nohy, hlava je v predĺžení chrbtice, ruky sú opreté o koleno.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany)

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie prednej strany stehien.

Popis cvičení: Stoj na plošine, stojnú nohu zľahka pokrčte v kolene, druhú nohu uchopte za priehlavok a pritiahnite pätu na zadok.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany)

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).

Chudnite na maximum - odporúčame ženám / 02 // **Nohy**



Fyziologický účinok: Posilňovanie stehenných svalov.

Popis cvičenia: Stoj rozkročný na plošine, kolená a špičky smerujú von, s pokrčenými kolenami vykonajte podrep, mierne podsadte panvu a uveďte si stiahnutie zadku, ruky majte v bok.

Doba cvičenia: 30-90s výdrž v polohe

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35 až 40 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie stehenných svalov.

Popis cvičenia: Stoj na plošine, predpažte, nohy postavte do šírky bokov a vykonajte podrep.

Doba cvičenia: 30-90s

1. možnosť: výdrž v polohe 30-90s

2. možnosť: robte drepy

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35 až 40 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie stehenných svalov.

Popis cvičenia: Stoj bokom k plošine, urobte výpad do strany, ruky sú v predpažení.

Doba cvičenia: 30-90s. Robte výpady do strany, opakujte i na druhú stranu.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35 až 40 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie lýtkových svalov.

Popis cvičenia: Stoj na plošine, zdvihnite päty od podložky, vykonajte výpon, ruky za hlavou.

Doba cvičenia: 30-90s

1. možnosť: výdrž v polohe

2. možnosť: opakované výpony

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35 až 40 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie stehenných svalov.

Popis cvičenia: Stoj pred plošinou, urobte výpad jednou nohou vpred. Snažte sa došliapnúť celým chodidlom na stred, stehno s lýtkom zvierajú pravý uhol. Stojnú nohu nedopínajte, naopak tlačte koleno k zemi. Potom sa vráťte späť do staja pred plošinou.

Doba cvičenia: 30-90s

1. možnosť: výdrž vo výpade

2. možnosť: vykonajte výpady do staja

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35 až 50 Hz).

Chudnite na maximum - odporúčame ženám / 3 // **Trup**



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov

Popis cvičenia: Ľah na plošine, dolné končatiny sú pokrčené v kolenách, ruky za hlavou, priťahujte hornú časť trupu smerom k nohám. Bedrá tlačte do podložky.

Doba cvičenia: 30s.

1. možnosť: výdrž v uhle 45°
2. možnosť: vykonajte sed-fah

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40 Hz)



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov

Popis cvičenia: Ľah na plošine, dolné končatiny zvierajú s trupom 90°, zdvihnite panvu nahor.

Doba cvičenia: 30s.

1. možnosť: výdrž v polohe
2. možnosť: zdvíhanie panvy

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz)



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie sedacích svalov

Popis cvičenia: Ľah bokom na plošine, ste opretý o ruku a predlaktie, ohnite chodidlo, nekrčte koleno zdvihnite nohu a uvoďte do úrovne bokov (bedrového kĺbu).

Doba cvičenia: 30s.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40 Hz)



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie sedacích svalov

Popis cvičenia: Ľah na bruchu, horné končatiny sú opreté o podložku, dolné končatiny sú pokrčené v kolenách a mierne zdvihnuté nahor.

Doba cvičenia: 30s.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie svalov v oblasti panvy

Popis cvičenia: Ľah na chrbte na gymnastickej lopte, skrčte mierne roznožené dolné končatiny, ktoré sú na plošine, zdvihnite panvu, ruky dajte v tyl.

Doba cvičenia: 30-90s.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L vibrácií (35-50 Hz)

Chudnite na maximum - odporúčame ženám / 04 // Relaxácia



Fyziologický účinok: Uvoľnenie krčnej chrbtice.

Popis cvičenia: Kľaknutie pred plošinou, ruky sú natiahnuté a opreté o plošinu. Chrbát držte rovno, hlava je voľne medzi ramenami.

Doba cvičenia: 30-90s.

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie hornej polovice tela.

Popis cvičenia: Sed s pokrčenými dolnými končatinami, lakte sú opreté o plošinu.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie bedrovej časti chrbtice.

Popis cvičenia: Sed na plošine, vykonajte predklon trupu.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie horných končatín.

Popis cvičenia: Ľah bokom k plošine, položte hornú končatinu na plošinu.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie dolných končatín.

Popis cvičenia: Ľah bokom k plošine, pokrčenú nohu položte na plošinu.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).

PROGRAM 2

Vytvaruj si postavu - odporúčame ženám

Zostava cvikov je určená pre stroje s horizontálnymi a vertikálnymi (3D) vibráciami.
Pre ďalšie stroje typu Rose a Lilly neodporúčame vykonávať cviky označené "hviezdičkou".

Jedná sa o cvičenie pre efektívne spevnenie oslabených svalových skupín na VibroGyme.
Cvičenie je zamerané predovšetkým na spevnenie panvového dna.

Pred samotným cvičením odporúčame kvalitné 10-minútové rozohriatie organizmu.
Kardio aktivity: beh, svižná chôdza, jazda na bicykli

Tréningová jednotka na VibroGyme by mala trvať maximálne 20 minút a skladá sa zo strečingu, posilňovania a relaxácie.



Vytvaruj si postavu - odporúčame ženám / 01 // Strečing



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie krku a trapézového svalu.
Popis cvičenia: Sed na plošine, vzpažte ruku až prsty dosiahnu na hornú časť ucha. V tejto pozícii tlačte silno hlavu smerom k ramenu. Druhá ruka je zpretá za okraj stroja.
Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie pletenca ramenného.
Popis cvičenia: Sed na plošine, ohnite ruky za telom, mierne zatlačte smerom nadol dlaňou druhej ruky na lakeť.
Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie prsných svalov.
Popis cvičenia: Stoj na plošine, ruky sú spojené za telom, lakte napnuté.
Doba cvičenia: 30s
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



Fyziologický účinok: Pretiahnutie zadnej strany stehien.
Popis cvičenia: Noha je na plošine, vykonajte výpad vpred, prednú nohu pokrčte, stehno s lýtkom zvierajú uhol 90 °, koleno držte kolmo nad členkom, zadné chodidlo je opreté, koleno prepnuté, trup je v predžení nohy, hlava je v predžení chrbtice, ruky sú opreté o koleno.
Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie prednej strany stehien.
Popis cvičenia: Stoj na plošine, stojnú nohu zľahka pokrčte v koleno, druhú nohu uchopte za priehlavok a pritiahnite pätu na zadok.
Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany)
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).

Vytvaruj si postavu - odporúčame ženám / 02 // Brušné svaly



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah na plošine, nohy zvierajú s hornou časťou tela 90 °, zdvihnite hlavu a hornú časť trupu, stiahnite brušné svaly a pritlačte bedrovú časť chrbtice k plošine, priťahujte paže k členkom.

Doba cvičenia: 30s

1.možnosť: výdrž v polohe

2 možnosť: kmitanie

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu
L vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah na plošine, jedna dolná končatina je pokrčená, ruky sú v predpažení, priťahujte trup k pokrčenej dolnej končatine.

Doba cvičenia: 30s

1.možnosť: výdrž v polohe

2 možnosť: kmitanie

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu
L vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah na plošine, dolné končatiny sú pokrčené, členok je zaprený za koleno, protiľahlá ruka je v tyl, natočte trup, mierne sa predkloňte a priťahujte lakte' ku kolenu.

Doba cvičenia: 30s. Cvik prevedte na obe strany.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu
L vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah na plošine, ruky sú pozdĺž tela, s výdychom stiahnite brušné svaly, bedrá zatlačte k plošine, zdvihnite ruky, ramená a hlavu od zeme, zdvihnite napnuté nohy a vydržte v tejto polohe.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu
L vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah bokom na plošine, lakte' je zaprený o plošinu, zdvíhate panvu hore.

Doba cvičenia: 30s. Cvik prevedte na obe strany.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu
L vibrácií (35-40 Hz).

Vytvaruj si postavu - odporúčame ženám
/ 03 // **Sedacie a stehenné svaly**



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie stehenných svalov.
Popis cvičenia: Sed roznožný na plošine, zdvihnite natiahnutú dolnú končatinu, ruky sú zapreté o plošinu.
Doba cvičenia: 30s. Cvik zopakujte na obe strany.
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L vibrácií (35-40 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie stehenných svalov.
Popis cvičenia: Stoj pred plošinou, urobte výpad raz. Nohou dopredu na plošinu. Pokrčená zadná noha zostáva na špičke.
Doba cvičenia: 30-90s
1. možnosť: výdrž vo výpade
2. možnosť: urobte výpady do stoja
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie sedacích svalov.
Popis cvičenia: Ľah pred plošinou, zdvihnite panvu nad zem a prednožte, vystrite chodidlo, jedna dolná končatina je zapretá o plošinu, druhá je teda prepnutá.
Doba cvičenia: 30s. Cvik urobte aj na druhú dolnú končatinu.
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L vibrácií (35-50 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie svalov v oblasti panvy.
Popis cvičenia: Ľah na lopte, dolné končatiny sú na plošine.
Doba cvičenia: 30-90s
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L vibrácií (35-50 Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie sedacích svalov.
Popis cvičenia: Ľah bokom na plošine, zaprieme lakeť o plošinu a zdvihnite pokrčenú dolnú končatinu, držte tesne nad sebou v pravom uhle.
Doba cvičenia: 30s. Cvik urobte aj na druhú stranu.
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40 Hz).

Vytvaruj si postavu - odporúčame ženám / 04 // Relaxácia



Fyziologický účinok: Uvoľnenie krčnej chrbtice.

Popis cvičenia: Kľaknutie pred plošinou, paže sú natiahnuté a opreté o plošinu. Chrbát držte rovno, hlava je voľne medzi ramenami.

Doba cvičenia: 30-90s.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie hornej polovice tela.

Popis cvičenia: Sed s pokrčenými dolnými končatinami, lakty sú opreté o plošinu.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie bedrovej časti chrbtice.

Popis cvičenia: Sed na plošine, vykonajte predklon trupu.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie horných končatín.

Popis cvičenia: L'ah bokom k plošine, položte hornú končatinu na plošinu.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie dolných končatín.

Popis cvičenia: L'ah bokom k plošine, pokrčenú nohu položte na plošinu.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).

PROGRAM 3

Spevni telo - odporúčame mužom

Zostava cvikov je určená pre stroje s horizontálnymi a vertikálnymi (3D) vibráciami.
Pre ďalšie stroje typu Rose a Lilly neodporúčame vykonávať cviky označené "hviezdičkou".

Jedná sa o cvičenie pre efektívne spevnenie oslabených svalových skupín na VibroGyme.
Tréning odporúčame prevažne mužom.

Cvičenie je zamerané na spevnenie hornej polovice tela.

Pred samotným cvičením odporúčame kvalitné 10-minútové rozohriatie organizmu.
Kardio aktivity: beh, svižná chôdza, jazda na bicykli

Tréningová jednotka na VibroGyme by mala trvať maximálne 20 minút a skladá sa zo strečingu, posilňovania a relaxácie.



Spevni telo - odporúčame mužom / 01 // **Strečing**



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie krku a trapézového svalu.

Popis cvičenia: Sed na plošine, vzpažte ruku až prsty dosiahnu na hornú časť ucha. V tejto pozícii tlačte silno hlavu smerom k ramenu. Druhá ruka je zapretá za okraj stroja.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie pletenca ramenného.

Popis cvičenia: Sed na plošine, ohnite ruky za telom, mierne zatlačte smerom nadol dlaňou druhej ruky na lakeť.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie prsných svalov.

Popis cvičenia: Stoj na plošine, ruky sú spojené za telom, lakte napnuté.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



Fyziologický účinok: Pretiahnutie zadnej strany stehien.

Popis cvičenia: Noha je na plošine, vykonajte výpad vpred, prednú nohu pokrčte, stehno s lýtkom zvierajú uhol 90 °, koleno držte kolmo nad členkom, zadné chodidlo je opreté, koleno prepnuté, trup je v predĺžení nohy, hlava je v predĺžení chrbtice, ruky sú opreté o koleno.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie prednej strany stehien.

Popis cvičenia: Stoj na plošine, stojnú nohu zľahka pokrčte v kolene, druhú nohu uchopte za priehlavok a pritiahnite pätu na zadok.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany)

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).

Spevni telo - odporúčame mužom / 02 // Posilňovanie brucha



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Sed na plošine, zdvihnite vystreté dolné končatiny, paže sú zapreté o plošinu.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah na plošine, dolné končatiny sú prekrížené, ruky za hlavou a zdvihnite hornú polovicu tela, lakte ku kolenám.

Doba cvičenia: 30s

1. možnosť: výdrž v uhle 45 °

2. možnosť: urobte sed-fah

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednou intenzitu L vibrácií (35-40Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah na plošine, ruky dajte za týl, hlavu položte do dlaní, dolné končatiny sú pokrčené a prekrížené, zdvihnite hornú polovicu tela, lakte k protiľahlému kolenu. Pretočte sa z jednej strany na druhú.

Doba cvičenia: 30s. Cvik urobte aj na druhú stranu.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah na plošine, dolné končatiny sú pokrčené na plošine, kolená sú od seba, zdvihnite hornú časť trupu.

Doba cvičenia: 30s

1. možnosť: výdrž v polohe

2. možnosť: zdvíhanie trupu

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Posilňovanie brušných svalov.

Popis cvičenia: Ľah na plošine, dolné končatiny sú natiahnuté nad plošinou a zvierajú uhol 90 °.

Doba cvičenia: 30s. Cvik urobte aj na druhú stranu.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40Hz).



Spevni telo - odporúčame mužom / / 03 // **Posilňovanie rúk a ramien**

Fyziologický účinok: Posilňovanie pletenca ramenného.
Popis cvičenia: Stoj pred plošinou, nohy na šírku ramien upažiť, ťahajte tiaha hore.
Doba cvičenia: 30-180s
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií(35-50 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie pletenca ramenného.
Popis cvičenia: Stoj pred plošinou, nohy na šírku ramien, predpažiť, ťahajte tiaha hore.
Doba cvičenia: 30-180s
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie bicepsu.
Popis cvičenia: Stoj pred plošinou, nohy na šírku ramien, pripažiť, pokrčte paže v laktoch a ťahajte tiaha nahor.
Doba cvičenia: 30-180s
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie tricepsu.
Popis cvičenia: Vzpor ležmo chrbtom k plošine, s oporou rúk, uchopte okraj plošiny a tlačte telo nahor.
Doba cvičenia: 30s
1. možnosť: výdrž v polohe
2. možnosť: kľuky
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-45Hz).



Fyziologický účinok: Posilňovanie horných končatín.
Popis cvičenia: Vzpor ležmo, ruky sú opreté o plošinu vykonajte kľuky. Lakte držte pozdĺž tela.
Doba cvičenia: 30s
1. možnosť: výdrž v polohe
2. možnosť: kľuky
Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-45Hz).

Spevni telo - odporúčame mužom / 04 // Relaxácia



Fyziologický účinok: Uvoľnenie krčnej chrbtice.

Popis cvičenia: Kľaknutie pred plošinou, ruky sú natiahnuté a opreté o plošinu. Chrbát držíte rovno, hlava je voľne medzi ramenami.

Doba cvičenia: 30-90s.

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie hornej polovice tela.

Popis cvičenia: Sed s pokrčenými dolnými končatinami, lakty sú opreté o plošinu.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie bedrovej časti chrbtice.

Popis cvičenia: Sed na plošine, vykonajte predklon trupu.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie horných končatín.

Popis cvičenia: L'ah bokom k plošine, položte hornú končatinu na plošinu.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie dolných končatín.

Popis cvičenia: L'ah bokom k plošine, pokrčenú nohu položte na plošinu.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).

PROGRAM 4

Relaxuj a uvoľni sa

Zostava cvikov je určená pre stroje s horizontálnymi a vertikálnymi (3D) vibráciami.
Pre ďalšie stroje typu Rose a Lilly neodporúčame vykonávať cviky označené "hviezdičkou".

Jedná sa o špeciálne naťahovacie a relaxačné cvičenia pre odbúranie stresu a únavy.

Tréningová jednotka na VibroGyme by mala trvať maximálne 20 minút a skladá sa strečingu a relaxácie.



Relaxuj a uvoľni sa/ 01 // **Strečing horných končatín**



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie krku a trapézového svalu.

Popis cvičenia: Sed na plošine, vzpažte ruku až prsty dosiahnu na hornú časť ucha. V tejto pozícii tlačte silno hlavu smerom k ramenu. Druhá ruka je zapretá za okraj stroja.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie pletenca ramenného.

Popis cvičenia: Sed na plošine, ohnite ruku za telom, mierne zatlačte smerom nadol dlaňou druhej ruky na lakeť.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie prsných svalov.

Popis cvičenia: Stoj na plošine, ruky sú spojené za telom, lakte napnuté.

Doba cvičenia: 30s

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



Fyziologický účinok: Pretiahnutie horných končatín.

Popis cvičenia: Drep na plošine, rukami uchopíme madlo, lakte sú napnuté.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie horných končatín.

Popis cvičenia: Stoj pred plošinou, rukami uchopíme madlo, zatlačíme hlavu medzi ramená.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40 Hz).

Relaxuj a uvoľni sa / 02 // **Strečing dolných končatín**



Fyziologický účinok: Pretiahnutie zadnej strany stehien.

Popis cvičenia: Noha je na plošine, vykonajte výpad vpred, prednú nohu pokrčte, stehno s lýtkom zvierajú uhol 90 °, koleno držte kolmo nad členkom, zadné chodidlo je opreté, koleno prepnuté, trup je v predĺžení nohy, hlava je v predĺžení chrbtice, ruky sú opreté o koleno.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany).

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie prednej strany stehien.

Popis cvičenia: Stoj na plošine, stojnú nohu zľahka pokrčte v kolene, druhú nohu uchopte za priehlavok a pritiahnite päťu na zadok.

Doba cvičenia: 30s (15s na obe strany)

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie dolných končatín.

Popis cvičenia: Sed na plošine, chodidlá držte pri sebe, kolenná tlačte pomocou lakťov nadol.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35Hz).



Fyziologický účinok: Pretiahnutie dolných končatín.

Popis cvičenia: Stoj na špičkách na okraji plošiny, päty tlačte nižšie ako je okraj stroja, rukami sa pridržajte madiel stroja.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L vibrácií (35-40Hz).



*

Fyziologický účinok: Pretiahnutie dolných končatín.

Popis cvičenia: Stoj na plošine, nohy držíme tesne pri sebe a prítahujeme sa za členky, kolenná sú prepnuté.

Doba cvičenia: 30s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35Hz).

Relaxuj a uvoľni sa / 03 // Uvoľnenie chrbta



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie chrbta.

Popis cvičenia: Sed na plošine, nohy držte chodidlami k sebe, hlava je uvoľnená.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie chrbta.

Popis cvičenia: Sed pred plošinou, nohy natiahnuté, chrbát držte rovno, ruky sú voľne na kolenách.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie chrbta.

Popis cvičenia: Turecký sed na plošine, uvoľnite chrbát, hlavu majte voľne, ruky spočívajú na temene hlavy.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie chrbta.

Popis cvičenia: Kľakneme na plošinu, čelo oprieme o kolená, ruky položte vedľa tela.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie chrbta.

Popis cvičenia: Kľaknutie pred plošinou, ruky sú natiahnuté a opreté o plošinu. Chrbát držte rovno, hlava je voľne medzi ramenami.

Doba cvičenia: 30-90s

Nastavenie VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).

Relaxuj a uvoľni sa / 04 // **Relaxácia a uvoľnenie**



Fyziologický účinok: Uvoľnenie krčnej chrbtice.

Popis cvičení: Kľaknutie pred plošinou, paže sú natiahnuté a opreté o plošinu. Chrbát držte rovno, hlava je voľne medzi ramenami.

Doba cvičení: 30-90s.

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku až strednú intenzitu L alebo H vibrácií (35-40 Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie hornej polovice tela.

Popis cvičení: Sed s pokrčenými dolnými končatinami, lakty sú opreté o plošinu.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie bedrovej časti chrbtice.

Popis cvičení: Sed na plošine, vykonajte predklon trupu.

Doba cvičení: 30s

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku intenzitu L vibrácií (35 Hz).



Fyziologický účinok: Uvoľnenie horných končatín.

Popis cvičení: Ľah bokom k plošine, položte hornú končatinu na plošinu.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).



*

Fyziologický účinok: Uvoľnenie dolných končatín.

Popis cvičení: Ľah bokom k plošine, pokrčenú nohu položte na plošinu.

Doba cvičení: 30-90s

Nastavení VibroGymu: Odporúčame nízku až vysokú intenzitu L alebo H vibrácií (35-50 Hz).

Rady inSPORTline trénera na záver



Tréning na VibroGyme

- po telesnej námahe podporuje rýchlejšie zotavenie organizmu
- má výborné masážne a relaxačné účinky
- zlepšuje rovnováhu a koordináciu
- je vhodný pre rehabilitačné programy
- cvičenie slúži aj ako prevencia osteoporózy
- pravidelným cvičením posilňujete svaly
- napomáha pri redukcii váhy
- umožňuje každému rýchlo a efektívne trénovať
- nepoškodzuje a nenamáha kĺby
- nie je vhodný pre tehotné ženy

Novinky inSPORTline Trénera

E- tréning



- zostavíme Vám tréningový plán na mieru a pomôžeme pri výbere fitness strojov
- s trénerom skonzultujete Váš osobný tréning
- tréning môžete realizovať ako v športovom centre, tak v pohodlí Vášho domova
- všetko máte pod kontrolou a vďaka komunikátoru ste v každodennom kontakte.

E-výživa



- poradíme ako sa správne stravovať a zostavíme Vám výživový plán
- s nami komunikujete priamo v pohodlí Vášho domova prostredníctvom webového rozhrania.
- budete pod dohľadom poradcu, ktorý vám bude každý týždeň upravovať jedálniček a na základe dosiahnutých výsledkov ďalej aktualizovať výživové odporúčania
- počas niekoľkých týždňov si osvojíte a pevne zafixujete vhodné stravovacie zvyklosti

Osobný tréning



- vysvetlíme Vám ako efektívne trénovať a cvičiť na fitness strojoch a pomôckach u Vás doma alebo vo fitness centrách



Nechajte se viesť!

Objednávky a poradenstvo

Bc. Petr Kopřiva

mob: +420 733 123 389

email: trener@intrener.cz

web: www.intrener.cz



www.inTrenner.cz // www.inSPORTline.sk