ZÁZNAMOVÝ ARCH

Denní záznamy cvičení (posilování)

Zadání: V radách od trenéra jste se mohli dozvědět základní informace o tom, proč je důležité posilovat některé partie těla. Zejména je důležité zaměřit se na střed těla, který nám pomáhá s jeho správným držením. Přirozeně posilujeme i u některých aktivit během dne. Zamyslete se, jakými běžnými aktivitami během dne posilujete tělo. Pokud jich moc nenajdete, pokuste se zařadit posilovací cviky do domácího cvičení nebo si udělejte krátkou posilovací pauzu při jiném pohybu, například na procházce, výletu na kole, běhu apod. Jak na to?

Vyberte si ty, u kterých cítíte, že je zvládnete, jejichž provedení je pro vás „příjemnější" a zkuste si udělat třeba sérii tří posilovacích cviků – dřepy, klik o stěnu nebo na kolenou a třeba cvik „diagonála se závažím" (podrobný popis opět na webu u obrázků) a sed leh. Každý ze cviků opakujte 5krát a pak přejděte na druhý. Postupně můžete zvyšovat počet sérií.

Cvik		Stanovený počet opakování:	Den /Počet opakování	Den /Počet opakování	Den /Počet opakování	Den /Počet opakování	Den /Počet opakování	Den /Počet opakování	Den /Počet opakování
1.									
2.									
3.									