



DOMÁCÍ PŘÍPRAVA V DOBĚ KARANTÉNY

Předkládáme jednoduchý návod na domácí přípravu, ať se do bazénu vrátíte plni síly a odhodlání. Čím více se budete v době nutných omezení sami doma připravovat, tím lépe se vám bude v bazénu začínat.

Začněte rozvíčkou-strečkem, to mohou děla skutečně všechny děti 8+ .

Další body jsou již posilování, tady je to pro kategorie 10+, počet opakování či jednotlivé cviky je nutné přizpůsobit věku i aktuální výkonnosti jednotlivce. U mladších prosíme o spolupráci rodiče, starší to již jistě zvládnou.

Posílíte nejen svaly, ale i ducha. Cvičit sám není žádná sranda.

1. STREČINK – nezbytný min 1x denně pro všechny věkové kategorie

- Statický: viz příloha, celá sestava při opakování každého cviku 2x s výdrží zabere 30-45min (obrázky na dalších stránkách)
- Dynamický: viz odkaz, vhodné pro venkovní cvičení + doplněk ke statickému strečinku

<http://www.fsps.muni.cz/strecink/?stranka=aplikace-strecinku&podstranka=dynamicky>

2. POSILOVÁNÍ

- Hluboký stabilizační systém

<https://www.youtube.com/watch?v=S6ymfOOX0WI>

- Záda + mezi lopatkové svaly

<https://www.youtube.com/watch?v=9xLq-fWyLMY>

- Nohy

https://www.youtube.com/watch?v=m_eXRuXg_Tc

- Paže

<https://www.youtube.com/watch?v=-Z6b9byxCTQ>

3. KARDIO – 70 cviků, systém je práce:odpočinek v poměru 3:2 (Např 1min práce + 40'' odpočinek, 30'' :20'', 15'' :10'' ...), max 10 kol a po té pauza ½ času všech cvičení i s pauzami)

- <https://www.youtube.com/watch?v=7o39NrSwfb8>

Sportu zdar a plavání obzvláště.

Trenérský team Slavie Liberec

v čele s metodikem Ing.Štěpánem Matkem



