

Vše co potřebujete pro kompletní cvičení:

Bedýnka pro step je jediná cvičební pomůcka, kterou budete potřebovat. Díky cvičení si zlepšíte nejen svou kondici, činnost srdce a plic, ale také vypracujete nohy. Během cvičení si můžete procvičit a vypracovat tak horní část těla.

Bedýnka pro step je neobyčejně všestranná. Můžete se propracovat tímto cvičebním programem, který zahrnuje tři části. Můžete si zvolit lehkou nebo náročnou úroveň cvičení. Bloky pro nastavení výšky jsou snadno nastavitelné a mohou zvýšit bedýnku o 10cm.

Bedýnka pro step se skládá ze dvou částí:

1. bedýnka pro step
2. bloky pro nastavení výšky

Pokyny pro cvičení:

Pro cvičení byste si měli vybrat pohodlnou přesto náročnější úroveň. Pokud jste začátečník, cvičte zpočátku 3-4 minuty, poté můžete postupně zvyšovat. Jak se Vaše kondice bude zlepšovat, můžete dobu cvičení zvýšit. Když budete končit cvičení, měli byste ještě 3-4 minuty cvičit mimo bedýnku, abyste se zklidnili např. chůzí nebo zahřívacím cvičením.

Měli byste také opakovat protažení, které pomáhá předejít ztuhlosti a namožení svalů.

Při používání bedýnky pro step musíte zajistit, aby stála rovnoměrně. K bedýnce si stoupněte v mírné vzdálenosti, ne příliš daleko abyste mohli udělat výpad a ne příliš blízko abyste nezavadili nohou o bedýnku.



Vždy vystupujte na bedýnku ze zadní strany, nikdy z přední.



Vyberte si vhodnou výšku, nízkou nebo vyšší. Pokud si zvolíte vyšší úroveň a při cvičení budete příliš unaveni, měli byste úroveň snížit.

Zahřívací cvičení

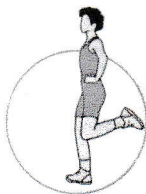
Předtím než začnete cvičit, měli byste se rozcvíčit, a tím se připravit na cvičení. Začněte chůzí a pak pochodováním na místě. Postupně přidejte další cviky, zvedání kolen, zakopávání a pak ještě procvičte záda. V tomto cvičení byste měli vytrvat 3-4 minuty.



Chůze

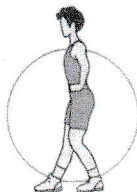
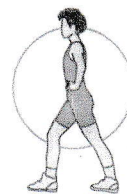
zvedání kolen
-při tomto cvičení byste měli
v jedné pozici vytrvat 6-8 sekund





Zakopávání

Protažení lýtky
-zakročíme jednou nohou,
patu přitiskneme k podlaze
-obě chodidla směřují vpřed



Protažení zadní části nohy (kolenní šlacha)
-jednu nohu dáme dopředu a napneme ji
-přeneseme váhu na zadní nohu
a pokrčíme koleno
-poté se lehce předkloníme



Procvičení páteře
-úklony do boku

Procvičení ramen
-krouživými pohyby
procvičte ruce



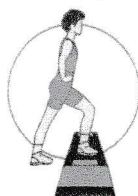
Procvičení steh
-stoupneme si na jednu
nohu a mírně pokrčíme
-rukou si přitáhněte druhou
nohu k hýždím
-pro udržování rovnováhy
se můžete přidržovat židle nebo stěny

STEP

Základní step:

Základní cvičení je rozdělené na 4 doby. Začínáme vždy jednou nohou, po 1 minutě byste měli nohy vystřídat.

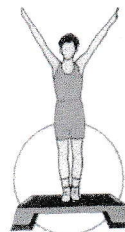
1. Krok nahoru pravou nohou.
2. Krok nahoru levou nohou.
3. Krok dolů pravou nohou.
4. Krok dolů levou nohou.



Při tomto cvičení můžete přidat i ruce, pomáhají zvýšit intenzitu cvičení a udržují rovnováhu.



1. Krok nahoru pravou nohou, ruce upažíme.
2. Krok nahoru levou nohou, ruce nahoru.
3. Krok dolů pravou nohou, ruce upažíme.
4. Krok dolů levou nohou, ruce připažíme.

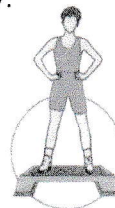


„V“ step:

Jde o variantu základního stepu, kdy cvičíme do písmene V.



1. Krok nahoru do strany pravou nohou.
 2. Krok nahoru do strany levou nohou.
 3. Krok dolů pravou nohou.
 4. Krok dolů levou nohou.
- nohy jsou u sebe



Cvičení je rozdělené na 4 doby. Během cvičení vystřídejte obě nohy. Pro zvýšení intenzity cvičení můžete přidat ruce.

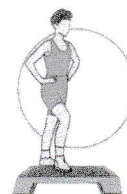


1. Krok nahoru pravou nohou, zvedneme pravou ruku.
2. Krok nahoru levou nohou, zvedneme levou ruku.
3. Krok dolů pravou nohou, pravou ruku připažíme.
4. Krok dolů levou nohou, levou ruku připažíme.

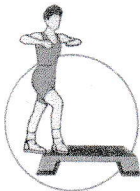


Střídavý step:

1. Stoupněte si uhlopříčně k bedýnce otočení tváří na levou stranu, krok nahoru pravou nohou.
2. Krok nahoru levou nohou, stojíme rovně tváří vpřed a mírně rozkročení.
3. Krok dolů pravou nohou, otočíme se uhlopříčně k bedýnce tváří na pravou stranu.

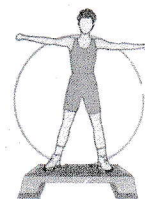


4. Krok dolů levou nohou, zůstaneme otočení uhlopříčně k bedýnce a pokračujeme znovu tentokrát levou nohou. Při tomto cvičení můžete přidat i ruce. Pomáhají zvýšit intenzitu cvičení a udržují rovnováhu.



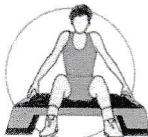
1. Stoupněte si uhlopříčně k bedýnce, otočení tváří na levou stranu, krok nahoru pravou nohou, zvedneme obě ruce
2. Krok nahoru levou nohou, stojíme rovně tváří vpřed a mírně rozkročení, ruce upažíme.

3. Krok dolů pravou nohou, otočíme se uhlopříčně k bedýnce, otočení tváří na pravou stranu, ruce opět pokrčíme.
4. Krok dolů levou nohou, zůstaneme otočení uhlopříčně k bedýnce, ruce připažíme a pokračujeme znovu tentokrát levou nohou.



Procvičení svalů:

Po cvičení byste si měli procvičit svaly. Procvičení pomáhá předejít ztuhlosti a namožení svalů. Při každém cviku byste měli v jedné pozici vydržet 8-10 sekund.



Procvičení ramen:

1. Sedněte si na bedýnku, narovnejte záda a ramena zvedněte nahoru.
2. Chvilí vydržte a pak ramena uvolněte.

Procvičení horní části zad:

1. Sedněte si na bedýnku, kolena dejte od sebe a natáhněte ruce před sebe.
2. Pokuste se dát lopatky co nejdál od sebe a chvíli vydržte.

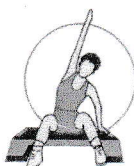


Procvičení zad:

1. Sedněte si na bedýnku a narovnejte záda.
2. Dejte ruce za záda, pomalu je zvedněte a chvíli vydržte.

Procvičení ramen a zadní části ruky (triceps):

1. Sedněte si na bedýnku a narovnejte záda.
2. Dejte pravou ruku k levému rameni, levou rukou ji přidržte za loket a chvíli vydržte.
3. Poté ruce vyměňte a cvik opakujte.



Procvičení pasu:

1. Sedněte si na bedýnku a narovnejte záda.
2. zvedněte jednu ruku nahoru a nakloňte se na jednu stranu, chvíli vydržte.



Procvičení hýžďových svalů:

Lehněte si na podlahu a za pomoci rukou si přitáhněte kolena k hrudníku, chvíli vydržte.

Procvičení vnějších stehen:

1. Sedněte si na podlahu a natáhněte pravou nohu před sebe.
2. Pokrčte levou nohu a dejte ji přes pravou nohu.



Procvičení vnitřních stehen:

1. Sedněte si na podlahu a narovnejte záda.
2. Dejte chodidla k sobě a přidrže je rukama.
3. Kolena pomalu tlačte k zemi a chvíli vydržte.

Procvičení přední části stehna, lýtky a zadní části nohy jsou obsaženy v zahřívací části cvičení.

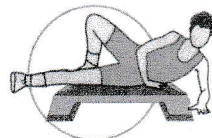
Posilování:

Posílení a zpevnění svalů:

V této části cvičení si posílíme a vypracujeme svaly. Pro zlepšení vytrvalosti je nezbytné cvičit pod maximální úrovní Vašich možností. Například, pokud jste schopni udělat 10-11 opakování, je lepší udělat jen 7-8 opakování a toto cvičení po chvíli znovu opakovat. Každou sadu byste měli opakovat 2-3krát, mezi každým cvičením by měla být krátká pauza. Během této pauzy byste mohli cvičit jiné svaly. Například, střídavě dolní a horní část těla. Měli byste být schopni udělat 6 opakování v jedné sadě cvičení. Měli byste vždy cvičit v pohodlné pozici. Pokud Vás začnou svaly bolet nebo pálit, přestaňte cvičit a odpočiňte si.

Vnější stehna:

Lehněte si na stranu na bedýnku, opřete se jednou rukou o bedýnku a druhou o podlahu. Horní nohu mírně pokrčte a záda držte v jedné rovině. Zvedněte horní nohu a poté ji dejte dolů. Cvik opakujte a pak vystřídejte strany.

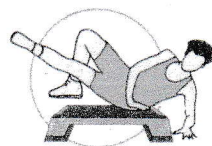


Náročnější úroveň:

Opřete se oběma rukama o zem, pokrčte i spodní nohu, cvik opakujte a pak vystřídejte strany.

Vnitřní stehna:

Lehněte si na stranu na bedýnku, opřete se jednou rukou o bedýnku a druhou o podlahu. Pokrčte horní nohu a opřete chodidlo o bedýnku, záda držte v jedné rovině. Zvedněte spodní nohu a poté ji dejte dolů. Vystřídejte strany.

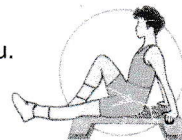


Náročnější úroveň:

Pokrčte i spodní nohu, cvik opakujte a pak vystřídejte strany.

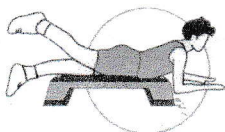
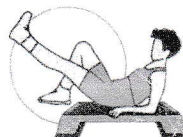
Přední strana steh:

Sedněte si na bedýnku a ruce dejte za sebe a opřete se o bedýnku. Pokrčte pravou nohu, levou nohu zvedněte a poté ji dejte dolů. Cvik opakujte a pak vystřídejte nohy.



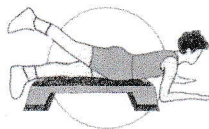
Náročnější úroveň:

Lehněte si na záda a opřete se lokty o bedýnku. Cvik opakujte a pak vystřídejte nohy.



Hýžďové svaly a kolenní šlacha:

Lehněte si na bedýnku a ruce opřete o podlahu. Zvedněte nohu nahoru a dolů, přitom držte pánev stále na bedýnce. Cvik opakujte a vystřídejte nohy.



Náročnější úroveň:

Lehněte si na bedýnku tak, aby větší část trupu byla nad zemí a ruce opřete o podlahu. Cvik opakujte a pak vystřídejte nohy.

Břicho:

Lehněte si na záda na bedýnku a pokrčte kolena. Dejte obě ruce za hlavu a pomalu zvedejte hlavu a trup. Cvik opakujte.



Náročnější úroveň:

Lehněte si na záda na bedýnku, jednu ruku dejte za hlavu a druhou natáhněte před sebe. Cvik opakujte a pak vystřídejte ruce.

