

CVIČENIE NA FITLOPTE

Ponúkame Vám 6 základných cvikov na fitlopte, ktoré sú zamerané na precvičenie hlavných svalových partií. Vaším cieľom by malo byť odcvičenie všetkých 6 cvikov za sebou a to iba s prestávkou na zmenu polohy. To je prvá séria. Následne si oddýchnite 120 sekúnd a znovu zopakujte rovnakých 6 cvikov s doporučeným počtom opakovaní (15 krát za sebou) znovu iba s prestávkou na zmenu polohy. V prípade, že ste začiatočník a nezvládnete vykonávať 15 opakovaní, snažte sa odcvičiť aspoň 7-10 opakovaní.

Na začiatku každého tréningu sa nezabudnite poriadne rozcvičiť a zahriať si svoje telo. Môžete to urobiť priamo na fitlopte. Sadnite si na ňu s nohami ohnutými v kolenách a položte chodidlá na podložku. Následne nadskakujte na fitlopte tak, aby ste nohy prisunuli k sebe a znovu ich rozťahli. Pre zvýšenie intenzity, zapojte aj vaše ruky. Ohnite ich v lakťoch do pravého uhla pred telom a spolu s pohybom nôh cvičte i s rukami – lakte k sebe a od seba. Skúste vydržať aspoň 3 minúty. Po tomto čase by vaše telo malo byť už dostatočne zahriate a pripravené na ďalšie cviky na fitlopte. Po absolvovaní tréningu nezabudnite na strečingové cvičenia.

Dbajte na správnu veľkosť a nafúkanie fitlopty. Ak si sadnete na vrchol lopty, vaše nohy by mali byť ohnuté v pravom uhle v bedrových aj v kolenných kĺboch. Stehná budú teda rovnobežne s podlahou.

1. drep s fitloptou

Samotný drep patrí medzi absolútne základné cviky, ktoré veľmi dobre vplývajú na budovanie svalov celého tela, najmä na partie zadku, hamstringov, ako aj kvadriricepsov či stred tela.

Nohy sú rozkročené na šírku ramien, na zemi stojíme celou plochou chodidiel, telo je prirodzene vystreté, hlava vzpriamená. Pri klesaní do drepu sa zadok vysúva dozadu (ako keď si sadáte na stoličku), kolená by nemali presahovať špičky nôh. Pohyb zastavte, keď budú stehná rovnobežne s podlahou. V klesaní sa nadychujte a úplne vydýchnite pri návrate do východiskovej polohy. Po celú dobu cvičenia držte fitloptu v predpažení pred telom.



2. skracovačky na fitlopte

Tento cvik je alternatívou klasických sed-ľahov. Zapájate pri ňom hornú, strednú i dolnú časť brušných svalov.

Nohy máte stále opreté o podložku, opierajte sa o fitloptu sedacími svalmi, dolnou a strednou časťou chrbta. Ruky si dajte za temeno hlavy, prsty ale neprepletajte. S výdychom zdvihnite trup z fitlopty, pričom sa vyvarujte švihovým pohybom a ťahaním hlavy vpred. Neohýnajte krčnú chrbticu! S nádychom nosom sa vraciate do východiskovej polohy.



3. plank na fitlopte

Veľmi účinný izometrický cvik, ktorý trénuje stabilitu tela a pomáha zvyšovať silu celého trupu.

Urobte podporu na fitlopte, ruky pokrčené v laktóch sú priamo pod ramenami, hlava je v predĺžení chrbtice, trup je vystretý a spevnený. Nohy sú od seba vzdialené na šírku bokov. V priebehu cvičenia plynule dýchajte. Vydržte v tejto polohe aspoň 30 sekúnd. Pri ťažšej variante cviku držte ruky vystreté.



4. Alternatívne predĺženie ramien a nôh

Cvičenie je určené na posilnenie svalov chrbta.

Ľahnite si opäť bruchom na vrch lopty, brušné svaly zatláčajte do fitlopty a udržiavajte rovnováhu rukami a nohami položenými na zemi. Predĺžte ľavú ruku a pravú nohu smerom hore a do diaľky. Po krátkej prestávke ich s nádychom spustite naspäť a vymeňte strany.



5. kľuky

Cvičenie je zamerané na ramená, ruky, ale aj hrudník a brucho.

Ľahnite si bruchom na fitloptu a ruky potiahnite dopredu na zem, až kým sa lopta zastaví pod vašimi kolenami. Ohýbajte lakty ako pri klasickom kľuku. Držte hlavu v predĺžení chrbtice. Pri pohybe smerom dole sa nadychujte a pri pohybe smerom nahor vydychujte.



6. rolovanie na fitlopte

Pri cvičení posilňujete svalstvo celého trupu.

Kľaknite si na karimatku tvárou k lopte. Obe predlaktia položte celou plochou na fitloptu. Spevnite trup a s výdychom rolujte loptu po zemi dopredu, až kam dosiahnete. S nádychom sa vráťte späť.

