

FRESH STUDIO v Rumburku pořádá soutěž

„PRKENNÝ KRÁL - KRÁLOVNA“

Udrž se v pozici PRKNA co nejdelší dobu a vyhrať !!!

Klasické prkno



Pátek 13. 4. 2018 v 17h Fresh studio Rumburk

Prkno je celosvětově jedním z nejoblíbenějších a také nejefektivnějších cviků zaměřených na břišní svalstvo. Nutí pracovat nejenom břišní svalstvo a ramenní pletence, aktivní jsou při něm svaly celého těla. Samozřejmě, že nalézat se v této „zavěšené“ poloze třeba i jen dvě minuty není nic snadného.

Prkno je statický cvik. Není spojeno se žádným pohybem. Hlavní je tedy držet tělo ve správné pozici.

1. Lehněte si na břicho na zem. Ohněte ruce v loktech na 90 stupňů a vzepřete se na nich. Tělo má tvořit přímou linii, od temene hlavy až po paty.
2. Opírejte se pouze o předloktí a konečky prstů na nohách. Lokty jsou přesně pod rameny.
3. Tělo držte co možná nejrovněji, břišní svaly stáhněte a nepovolujte. Snažte se zamezit prohnutí boků směrem k podlaze.
4. Chodidla. Držte je vedle sebe. Udržet rovnováhu bude těžší, což ještě více zatíží břišní svaly.
5. Mají být rovné a napnuté, jinak by se zmenšila zátěž přímého břišního svalu bránícího prohnutí v pase.

6. Hýždě. Udržujte je napnuté od samého počátku až do konce cviku. Stažení hýžd'ových svalů zvyšuje aktivitu všeho ostatního svalstva.
7. To vůbec nejtěžší! Jestliže provádíte prkno správně, musí být oblast bederní páteře plochá. To znamená, že ji nesmíte ani vyklenovat ani prohýbat. Zkuste si představit, že ji máte pevně přitisknutou ke zdi.
8. Břicho. Vtáhněte ho a potom už vtažené se snažte ho co nejvíc přiblížit žebřím. V průběhu celého cviku držte břicho ve stejné poloze, ale nezadržujte dech.
9. Abyste neúměrně nezatížili ramena, musejí být lokty přesně pod ramenními klouby.

Rady : Cvik se provádí při výdechu a v pozici setrváme, dokud udržíme patřičné napětí svalů. Snažte se vydržet kolik můžete – pro začátek stačí i deset vteřin. Podle své kondice lidé obvykle obvykle udrží prkno od 10 vteřin do 2 minut. Začněte raději s málem a každý den maličko přidávejte.

Přihlášky : do 13.3.2018 mailem L.strachonova@atlas.cz nebo sms 773 177 454 (jméno, pohlaví, věk, profík x veřejnost), startovné 50,-Kč

Kdy a kde: 13.4.2018 v 17h v Fresh studiu,Rumburk, Jiráskova 15

Kategorie:

- veřejnost – věk ani pohlaví nerozlišujeme ... máš celé 3 měsíce na trénink, tak neztrácej ani den a uvidíš, co se svým tělem dokážeš 😊
- cvičitelé- profíci z Rumburka bez kategorií (fitness, joga, bosu, pilates, kruháč...), pokud chcete poměřit síly, bude to super výzva

Ceny: 1.místo – CHIA SHAKE SPORT lahodný nápoj pro sportovce

2.místo – permanentka na Fresh kruháč – 10 vstupů !

3.místo – Musli „Do plavek“ od MIXIT

Přijď se pobavit, zafandit a vybičovat se k výkonu 😊

Každý účastník získává vstup na fresh kruháč zdarma

Ochutnávka ChiaShake nápojů