

# HIIT ONLINE 1. LEKCE

Ahojte všetci moji HIIT-áci!

Vzhľadom k aktuálnej situácii asi nebude možné zatrénovať si spoločne, tak to skúsime aspoň online. Na youtube je spústa dobrých videí i na domáce cvičenie a preto som sa rozhodla túto prvú "online" lekciu zostaviť práve z tréningov, ktoré už sú na youtube a tým vám dať nejaké tipy na cvičenie na doma. Schválne je každá časť tréningu od inej "cvičiteľky", aj keď cvičené partie som sa snažila rozložiť tak ako vždy- aby sme precvičili čo najviac partii.

Vyskúšajte čo vám sadne a samozrejme- dajte do toho všetko!

1. **Zahriatie** - Individuálne: Odporúčam 100 preskokov cez švihadlo alebo 130 s imaginárnym švihadlom, kto nemá normálne. (3 minúty)
2. **Krátky PRE-strečing:**



- + Ponaťahovať ramená, krk ako sme si ukazovali na hodinách HIITU (5 minút)

3. **Séria č. 1 HIIT full body**

<https://www.youtube.com/watch?v=lv-PFTaj6S0>

Na čo si dať pozor:

- pri dreloch kolená nepresahujú špičky - čiže ťahám zadok dozadu a ZÁDA mám rovné!
- výdych keď idem z drepu hore- a pri iných cvikoch pri kontrakcii svalu
- pri cvičení brucha mám stále chrbát a hlavne krížovú časť pevne na podložke, neohýbam sa, pri výdychu brucho čo najviac sťahujem dnu
- keď za ňou nebudete stačiť, držte namiesto cvičenie PLANK (dosku) ale snažte sa dodržať interval HIITU
- užite si to!

(11 minút)

4. **Séria č.2 ABS (brucho) workout**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-vuR4PJh2c&t=13s>

- Tento workout nieje na intervaly, Pamela proste jede 10 minút v kuse- môžete si však po každom cviku stopnúť na max 10 sekúnd, ale odporučila by som ísť v kuse
- Ako som písala pri prvom videu- chrbát pevne na podložke
- Nezabúdajte dýchať! Radšaj menej opakovaní ale kvalitne a s výdychmi
- Pri planku sa sústreďte na brušné svaly- ramená zaťažovať čo najmenej! A odporučila by som zrkadlo, nech vidíte či sa neprehýbate dohora alebo dodola
- PS: tento workout je fakt super, patrí medzi moje obľúbené :)  
(11 minút)

### 5. Sériá č.3 Zadok a nohy HIIT workout

<https://www.youtube.com/watch?v=SPiNNMzgTN4>

- Pri tomto videu sa sústreďme na svaly nôh a zadku- ide to v intervaloch, cvičíme keď svieti odpočet, potom v oddychových sekundách Pét'a ukazuje nasledujúci cvik
- Jediná moja pripomienka je k cviku chôdza v podrepe (9.05 minuta) ktorý sme robievali aj spolu- snažte sa byť v čo najnižšom drepe!  
(15 minút- ale nebojte, je to oddychovka :D)

### 6. Strečing na záver

<https://www.youtube.com/watch?v=C1rlu66CE4g>

- Prosím nepodceňujte strečing
- Ja viem, toto video je trošku dlhšie, ale stačí keď si v nastaveniach dáte rýchlosť 1,5 (aj tak to stihnete poriadne rozstrečovať) a výde to pekne do 20 minút :)

**Na záver- dúfam že sa vám tréning páčil a nabrali ste nejakú inšpiráciu- a veľmi dúfam že sa ešte uvidíme a zacvičíme si aj osobne! Držte sa!**

Rebeka