

FITBOX INFORMACE

FITBOX: je komplexní licencované skupinové aerobní cvičení pod vedením instruktora (minimálně s licenci FITBOX basic) a za doprovodu hudby. FITBOX je velmi jednoduchá záležitost, neboť se neučí choreografie.

FITBOX: doporučujeme rukavice otevřené a bandáže neelastické.

FITBOX RUKAVICE: jsou otevřené a výhodou je, že ruka větrá a má snadné a účinné zpevnění zápěstí. Materiál koženka. Na rukavice jsou dobré reference z řad lidí, kteří přišli do styku s podobnými rukavicemi.

FITBOX BANDÁŽE: na FITBOX doporučujeme neelastické bandáže, s elastickými jsme měli problémy, stahují příliš ruku a začátečník neodhadne utažení bandáže – hrozí nedokrvení ruky. Levné bandáže klienti po 10 lekcích vyhodili do koše. Na druhou stranu FITBOX bandáže se osvědčily.

ROZFÁZOVÁNÍ LEKCE A JEJÍ DÉLKA:

Celková délka lekce FITBOX je max. 50 min.

FITBOX lekce je obecně rozfázována na *úvod lekce (warm up, pre-stretching)*, *hlavní část lekce (SENIOR, SLIM, FITNESS, POWER ZÓNA)* a *závěr lekce (cool down, flookwork, stretching)*, které je nutné dodržet pro zaručené zvýšení výkonnosti organismu.

FITBOX fáze a jejich doporučená doba trvání:

- | | |
|--|----------------------------|
| a) Úvod (Warm up - zahřátí, pre-stretching) | délka trvání: 5 – 10 min. |
| b) Hlavní část (kde se mohou prolínat všechny 3 zóny) | délka trvání: 10 – 30 min. |
| c) Závěr (cool down, flookwork, stretching) | délka trvání: 10 – 15 min. |

ad. a) Úvod (Warm up - zahřátí, pre-stretching)

Příprava organismus na zátěž, zahříváme svaly a klouby.

Charakteristické jsou:

- Údery pouze do vzduchu
- Dechová cvičení
- Učíme techniku provedení jednotlivých kopů a úderů
- Zvyšujeme koncentraci na hlavní část lekce
- Pre-stretching (úvodní stretching) – využití dynamického stretchingu popis viz. kapitola stretching

Co probíhá v těle při úvodní fázi? Postupně se zvyšuje přívod kyslíku ke svalům a vnitřním orgánům. Dochází ke zvýšení srdečního výkonu. Krev se v krevním řečišti přerozdělí

z trávících orgánů do svalů a CNS. (centrálního nervového systému). Zlepšuje se nervosvalová koordinace a elasticita kloubů a šlach.

VYVARUJTE SE:

- zařazování silových prvků
- hyperextenze kolenních kloubů ve stoji
- stretchingová cvičení neprovádějte do krajních rozsahů
- záklonů hlavy

ad. b) Hlavní část (kde se mohou prolínat všechny 4 zóny)

Organismus je v zátěži, která odpovídá typu zvolené zóny v dané lekci (SENIOR, SLIM, FITNESS, POWER zóna).

Charakteristické jsou:

- Kopy a údery do totemu i mimo něj
- Boxérské poskakování
- Učení jednotlivých cvičebních prvků a jejich následné spojování do složitějších kombinačních celků, které skládáme na hudební motiv 4 x 8 poops viz. metody výuky
- Různé metody učení – řetězová, bloková, californská, apod.
- Mírná až velmi vysoká intenzita

Hudba v tempu: 130 – 160 BPM (beat per minute – počet těžkých dob za minutu)

Co probíhá v těle? Organismus je již po úvodní části připraven na maximální výkon – srdce, plíce, cévní systém, svaly, klouby, šlachy. Hurá do toho. Začínají se *uvolňovat tukové zásoby* a to za předpokladu dostatečného množství kyslíku a Carnitinu. *Uvolňují se Endorfiny* – hormony dobré nálady.

Pozor: Moc složité spojení několika prvků, může u klientů způsobit různá zranění. Proto doporučujeme držet se rčení: „Méně znamená někdy více“.

VYVARUJTE SE:

- hyperextenze kolenních kloubů a beder
- při jumping jack (viz. kapitola názvosloví pro FITBOX) máme špičky vytočené ven a kolena nad kotníky (ne ostrý úhel)
- Ne ostrý úhel je třeba si hlídat i při různých výpadech (do strany, dopředu, dozadu), krocích, poskocích
- záklonů hlavy
- techniku boxovacích poskoků (shuffle up) neprovádíme příliš dlouho (ne déle než 32 dob)

ad. c) Závěr (cool down, flookwork, stretching)

Tato závěrečná fáze je určena k tomu, aby se organizmus posílil (fázické svaly „svaly které ochabují“) a zároveň dostal zpět do počátečního – nezátěžového stavu.

Cool down:

Neboli zklidnění, které trvá u každého jedince různě dlouhou dobu, v závislosti na jeho momentální kondici. Čím trénovanější, tím kratší doba pro cool down.

Charakteristické jsou:

- Snižování intenzity TF pod 50% max. TF
- Psychické uvolnění
- Dechová cvičení
- Stretching (dynamický nebo i statický stretching popis viz. kapitola stretching)
- Hry s energií – využití umění dálného východu

Hudba v tempu (cool down): 110 – 120 BPM

Co probíhá v těle? Srdce se pomalu zklidňuje, klouby a svaly jsou dobře zahřáté, a proto se můžeme dostávat při stretchingu do nižších pozic. Odbourávají se tuky. Ze svalů se uvolňuje, během lekce díky vysoké intenzitě, nahromaděná kyselina mléčná.

VYVARUJTE SE:

- hyperextenze kolenních kloubů a beder
- záklonů hlavy
- poklesu hlavy pod úroveň srdce (V hlavní části vystoupala TF nahotu, srdce rychle pumpovalo do krevního oběhu zvýšené množství krve a pokud bychom právě v tento okamžik zastavili, mohlo by dojít k srdečnímu kolapsu. Proto je důležité opravdu pomalé zklidnění).

Floor work:

V této fázi posilujeme problémové partie – oblast břicha, hýždí, zad, vnitřních stran stehen.

Charakteristické jsou:

- TF pod 50% max TF
- Psychické uvolnění a koncentrace na provedení posilovacího cviku
- Dechová cvičení
- Stretching posilovaného svalu

Hudba v tempu: 110 – 160 BPM

Co probíhá v těle? TF je již snížena pod 50% maxima. Svaly dobře reagují na následující posilovací zátěž. Šlachy a vazy působí na kosti, tím předcházíme řídnutí kostí – osteoporóze. Vyrovňávají se svalové dysbalance jako např. *hyperlordóza*, *skolióza*, *hyperkyfóza*

VYVARUJTE SE:

- posilování břišních svalů s propnutými končetinami – velké zatížení na bederní část páteře (hyperlordóza)
- střední až vysoké intenzitě
- kliky provádíme raději ve vzporu klečmo – zabráníme prohnutí v bedrech
- při posilování hýždí v kleku zanožujeme pouze do výšky kyčelního kloubu

Fáze floorwork může být vyřazena z FITBOX lekce a tím prodloužena hlavní část. Záleží pouze na instruktorovi, zda-li zařadí do své lekce nebo nikoli, nicméně doporučujeme, aby alespoň dvě takové lekce za týden nechyběly v rozvrhu.

Stretching

Protahujeme celé tělo s důrazem na nejvíce zatěžované svalové skupiny během lekce. Hlavním úkolem je maximální možné sklidnění organismu a načerpání pozitivní energie.

Charakteristické jsou:

- Klidová TF
- Psychické uvolnění
- Dechová cvičení
- Stretching (statický stretching popis viz. kapitola stretching)
- Hry s energií – využití umění dálného východu

Hudba v tempu relaxace při závěrečném stretchingu

Co probíhá v těle? Srdce se pomalu zklidňuje, klouby a svaly jsou dobře zahřáté, a proto se můžeme dostávat při stretchingu do nižších pozic. Odbourávají se tuky. Ze svalů se uvolňuje, během lekce díky vysoké intenzitě, nahromaděná kyselina mléčná. Tělo rehabilituje, zklidňuje se.

VYVARUJTE SE:

- prudkých pohybů
- hmitání
- krátkých výdrží
- hodin bez stretchingu
- natahování svalů přes bolest s třesoucími se svaly – již neprotahujete svaly, ale pouze natahujete šlachy.

BĚHEM FITBOX LEKCE SE KLIENTI MOHOU NACHÁZET V NÁSLEDUJÍCÍCH ZÓNÁCH:

SENIOR, SLIM, FITNESS A POWER ZÓNA

FITBOX ZÓNY	Intenzita zatížení v % max. TF
POWER	80-100%
FITNESS	70-80%
SLIM	60-70%
SENIOR	50-60%

Intenzitu zatěžování organismu je nutné volit v závislosti na věku a zvolenému cíli pohybové aktivity. Informativní pásma, zóny, příslušné intenzity zatížení představuje výše uvedená tabulka FITBOX zón. Rozdělení těchto FITBOX® zón bylo provedeno na základě způsobu hrazení energie. Každá z nich je určena pro jinou intenzitu cvičení a sleduje jiný cíl. FITBOX® zóny byly navrženy tak, aby rozdělily tréninkové lekce dle tepové frekvence do různých úrovní zdatnosti.

V optimálním zdravotním stavu je prvním krokem úspěšného tréninkového programu vytvoření aerobního základu kondice.

Jestliže dobře vybudujeme aerobní základ, můžeme do tréninkového plánu včlenit anaerobní cvičení, které umožní dostat tělo do vrcholové formy.

Při pravidelném tréninku bude srdce silnější – bude pumpovat více krve, kapacita plic se zvýší a práce v jednotlivých zónách bude efektivnější.

Pro každou zónu jsou určeny jiné parametry tepové frekvence.

SENIOR ZÓNA	50-60% max. TF
-------------	----------------

Pohyb pro zdraví: Tato oblast je dosud málo využívána, neboť dosud je zakořeněn mylně pojatý názor, že „když při cvičení nelapáme po dechu a druhý den nebolí celé tělo, je cvičení zbytečné a neúčinné“. Skutečnost je však právě opačná! Pokud následující den cítíte bolesti ve svalch, vypovídá to o daleko prudší reakci organismu na danou zátěž, nežli by měla správně být. Tato zóna je vhodná právě pro začátečníky a starší osoby nebo jedince s vysokou nadváhou.

Charakteristika:

- Spalování tuků
- Zlepšuje látkovou výměnu
- Připravuje organismus na vyšší zátěž
- hromadění energie
- koncentrace na dobré provedení prvku
- převážně zaměstnáváme mysl
- napomáhá a urychluje zotavení po náročném zatížení organismu

Hlavním úkolem senior zóny je, aby se klienti cítili lépe a uvolněněji. Údery a kopy jsou vedeny plynule a bez velkého důrazu, pouze zpevnění a koncentrace.

Trénink ve senior zóně je o dechu, soustředění mysli na sval a jeho dokonalou práci. Klienti by se měli pohybovat mezi 50 – 60% maximální tepové frekvence. Pokud klient překročí tuto hranici, měl by zmírnit zátěž a počkat dokud se frekvence nesníží.

Pojměte tuto hodinu jako meditaci u totemu, kdy pracujete s klienty na rovnováze (lektor přidává různá dechová rovnovážná cvičení související s kopy a údery FITBOXU), dýchání, duševní harmonii a omlazení těla.

Pohyb v senior zóně urychluje proces regenerace např. po těžkém tréninku nebo z předešlé lekci FITBOXU, kdy se klient nacházel několikrát během lekce v power zóně.

Karvonenova metoda:	220 – věk (30)

	190
	190 x 0,50 = 95 tepů = 50% max. tep. Frekvence
	190 x 0,60 = 114 tepů = 60% max. tep. Frekvence
	Rozmezí tepové frekvence 30-letého klienta (muže) při senior zóně, je
	95 – 114 tepů za minutu.

Senior věk 60 let:

$$220 - \text{věk (60)}$$

$$160$$

$$160 \times 0,50 = 80 \text{ tepů} = 50\% \text{ max. tep. Frekvence}$$

$$160 \times 0,60 = 96 \text{ tepů} = 60\% \text{ max. tep. Frekvence}$$

Rozmezí tepové frekvence 60-letého klienta (muže) při senior zóně, je 80 – 96 tepů za minutu.

SLIM ZÓNA	60-70% max.TF
-----------	---------------

Regulace hmotnosti: Cvičení v tomto pásmu posiluje vaše srdce a zlepšuje jeho činnost postupně tak, aby pracovalo optimálně pro danou zátěž. Intenzita v této zóně již zatěžuje organismus takovou měrou, že dochází k pozitivním změnám ve všech tělních orgánech. Jinak řečeno, začátečnickovo srdce po několika týdnech práce v takovéto zóně získá vyšší výkonnost, svaly zesílí, zapojení energetického systému se zefektivní. Během dlouhodobého cvičení pak nebudete již pociťovat nelibost a nepřiměřenou únavu.

Charakteristika:

- Spalování tuků
- Zlepšuje látkovou výměnu
- Připravuje organismus na vyšší zátěž
- koncentrace na dobré provedení prvku

Hlavním úkolem SLIM zóny je, aby klienti věděli, že v daný okamžik spalují přebytečné tuky a že právě tato intenzita cvičení vede k regulaci hmotnosti. Pokud budeme pracovat s měřiči TF, je daleko pohodlnější si TF kontrolovat v rozmezí 60-70% max. TF.

Karvonenova metoda:

$$220 - \text{věk (30)}$$

$$190$$

$$190 \times 0,60 = 114 \text{ tepů} = 60\% \text{ max. tep. Frekvence}$$

$$190 \times 0,70 = 133 \text{ tepů} = 70\% \text{ max. tep. Frekvence}$$

Rozmezí tepové frekvence 30-letého klienta (muže) při slim zóně, je 114 – 133 tepů za minutu.

FITNESS ZÓNA	70-80% max.TF
-----------------	---------------

Rozvoj kondice: Trénink v této zóně přináší vytrvalost, posílení srdce a plic, zlepšuje se postupně schopnost plic okysličovat krev a naopak odstraňovat kysličník uhličitý. Při cvičení dochází ke snižování míry volního úsilí a hlavně ke zlepšení výkonnosti (např. rychlejší provedení prvku při stejné tepové frekvenci). Cvičení v pásmu pro rozvoj kondice nemá být nepříjemné či „bolestivé“ .

Charakteristika:

BEVITEC, s.r.o., Kollarova 731/21, 397 01 Písek, tel.: +420 608 710 444,

fax: +420 382 224 175 E-mail: info@fitbox.cz, www.fitbox.cz

- Spalování tuků
- Zvyšuje aerobní výkonnost
- Zlepšuje krevní oběh
- Koncentrace na dobré provedení prvku

Výdej energie musí být dostatečně vysoký, aby zvedl tepovou frekvenci na 70% - 80% max. tep. frekvence. Snažte se zůstat v neměnicí se tepové frekvenci, udržujte plynulý a rovnoměrný rytmus.

Při této lekci se klienti dostávají na rozhraní mezi aerobní a anaerobní zátěží. Je na nich, jestli chtějí zvýšit zátěž a na moment se dostat přes anaerobní práh a nebo zvolnit tempo a pracovat pouze v aerobní zóně.

Vytrvalostní trénink s neměnicí se tepovou frekvencí fyzicky a psychicky stimuluje tělo. Zlepšuje mentální disciplínu a aerobní výkonnost.

Klient dosahuje max. výkonu ve chvíli, kdy dokáže během tréninku vydávat svoji energii rovnoměrně. Snímač tepové frekvence je cenným nástrojem.

<p>220 – věk (30)</p> <p>-----</p> <p>190</p> <p>190 x 0,70 = 133 tepů = 70% max. tep. Frekvence</p> <p>190 x 0,80 = 152 tepů = 80% max. tep. Frekvence</p> <p>Rozmezí tepové frekvence 30-letého klienta (muže) při fitness zóně, je 133 – 152 tepů za minutu.</p>

POWER ZÓNA	80-(100%) max. TF
-----------------------	-------------------

Zvyšování výkonnosti: Tato zóna je určena pouze pro ty zkušené, kteří cvičí již několik let. Cvičení zde trvá pouze několik minut a lze je považovat již za sportovní trénink v pravém slova smyslu. Nad věkovou hranici 35 let je doporučeno absolvovat zátěžový test v laboratoři pod dohledem lékaře, který posoudí zdravotní způsobilost pro takovýto trénink.

Charakteristika:

- Rozvoj svalové vytrvalosti a síly
- Rozvoj svalů
- Výraznější rozvoj kardiovaskulárního systému
- Zvyšuje odolnost vůči anaerobním stavům
- koncentrace na dobré provedení prvku

Výdej energie musí být vysoký, vedený velkou silou, aby se tepová frekvence zvýšila až na 80 – (100%) maxima. Při FITBOXU lze dosáhnout až 95% max. TF, překlenout tuto hranici a jít až na 100% max. TF jde, avšak obtížněji. Není to však cílem FITBOXU, proto uvedených 100% berte, prosím, s rezervou. *(100% max. TF spíše dosáhnete na kole nebo při běhu). Okolo 90 – 95% max. TF lze dosáhnout např. při metodě FREE STYLE viz. metody*

V této zóně se TF už většinou pohybuje v anaerobním pásmu.

Cílem tréninku je ještě více posílit kardiovaskulární systém, aby se dokázal vypořádat i s nepohodlným tempem.

Regenerace po této lekci je nezbytná. Zvýšená zátěž může způsobit uložení laktátu – kyseliny mléčné ve svalech – bolest svalů.

Power zóna posílí mentální ale i fyzickou sílu. Pomáhá obrátit protivenství v příležitost. Klienti se naučí psychicky zvládnout překážky, zvýší své sebevědomí a to ne jen při cvičení.

220 – věk (30)

190

$190 \times 0,80 = 152$ tepů = 80% max. tep. Frekvence

$190 \times 1,00 = 190$ tepů = 100% max. tep. Frekvence

Rozmezí tepové frekvence 30 letého klienta (muže) při power zóně, je
152 - 190 tepů za minutu.

V každé zóně jsou posilovány téměř všechny svalové skupiny, čímž se stává FITBOX jedinečným programem na komplexní posílení celého těla, uveďme některé jako např:

Břišní svalstvo – přímý sval břišní, šikmý sval břišní vnitřní a zevní, příčný sval břišní, svaly dna pánevního.

Zádové svalstvo – široký zádový, vzpřimovače páteře, mezi lopatkami – velký a malý sval rombický, spodní část trapézového sv.

Hýžděové svaly – velký hýžděový, střední a malý.

Svaly dolních končetin – hamstring, kvadriceps, lýtka, holení sval a další.

Svaly horních končetin – biceps, tricep, deltové svaly, svaly předloktí a další

Svaly hrudníku – velký a malý sval prsní, pilovitý sval přední, svaly mezižeberní vnitřní a zevní, bránice.

Některé krční svaly.