



športuj doma  
SLOVENSKO

s vodným slalomárom  
**Matejom Beňušom!**

#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s držiteľom striebornej medaily z olympijských hier v Riu 2016. Najskôr si pozrite video a potom sa podľa podrobného plánu smelo pustite do tréningu a športujte aj doma!



Tréning prebiehal pod odborným dohľadom a komentárom kondičného trénera a pohybového terapeuta **Dominika Hopjaka**.

## Ideme na to?

Cviky na rozohriatie horných a dolných končatín:

ROZCVIČKA

### Rozcvička horných končatín

Cviky na podporu cirkulácie krvi do horných končatín, ktoré budú neskôr zaťažované, ako aj na mobilitu ramien.

- 1 **Zastrihávanie rúk pred sebou** 1 séria po 20-30 zastrihnutí
- 2 **Krúženie paží** 1 séria po 20-30 kružníc pre každú ruku
- 3 **Vzpažovanie a pripažovanie** 1 séria po 10 opakovaní

### Rozcvička horných končatín

Cviky na prekrvenie aktivovaných svalov, ako aj na rozvoj mobility členkových a bedrových kĺbov. Zároveň pri týchto troch cvikoch stojí Matej na jednej nohe, čo spôsobuje prebudenie sedacích svalov. Keďže nás v tréningu čakajú cviky ako drepy a výpady, je táto aktivácia sedacích svalov vítaná.

- 1 **Krúženie členkov** 1 séria po 30 sekúnd, každý kĺb na obe strany
- 2 **Krúženie predkolenia** 1 séria po 30 sekúnd, každý kĺb na obe strany
- 3 **Krúženie bedier** 1 séria po 30 sekúnd, každý kĺb na obe strany

# „Angličáky“

1 séria po 25 opakovaní

Angličáky sú považované za cvik, ktorý do práce zapojí celé telo, zvyšuje metabolickú prácu organizmu a tým je prítomné aj rýchlejšie spaľovanie kalórií.

*Pri problémoch s driekovou chrbticou („krížami“) sa pred cvičením poraďte s odborníkom alebo so svojím lekárom.*

## SILOVÝ TRÉNING

### 1 Kluky

3 série  
10-15 opakovaní

### 2 Kluky s pridanou hmotnosťou

3 série  
5-10 opakovaní

*Pri problémoch s chrbticou sa pred cvičením tohto cviku poraďte s odborníkom alebo so svojím lekárom.*

### 3 Drepy

3 série  
15-20 opakovaní

Správne prevedenie:

- Šírka postoja na šírku ramien, špičky externe rotované (na ciferníku hodiniek „o desať dve“)
- Kolená v centrovanom postavení (t.j. nad druhým/tretím prstom chodidla)
- Spodná pozícia drepu by mala končiť tak, že panva sa dostane tesne pod paralelu stehenných kostí a panva ostáva v neutrálnom postavení
- Vrchná pozícia drepu = úplné vystretie v kolenách aj v bedrách
- Dýchanie: pohyb smerom nadol nádych, pohyb hore výdych
- Nezdvíhať špičky chodidiel

## 4 Výpady vpred

3 série

20 opakovaní

Správne prevedenie:

- Postoj na šírku panvy
- Výpad začína náklonom vpred, kedy sa koleno prednej nohy dostáva pred úroveň špičky predného chodidla
- zadné koleno je krčené až do úrovne, keď sa ľahko dotkne zeme
- Finálna pozícia – keď prednú výkrokovú nohu aktívnym krokom vzad prikročíme do symetrického obojnožného postavenia.

## 5 Drep s pridanou hmotnosťou na hrudi

3 série

10 opakovaní

Pozor na predklon, ktorý môže nastať pri ťažkom bremene.

## 6 Výpady s pridanou hmotnosťou na hrudi

3 série

10 opakovaní

## 7 Výstup na lavičku

3 série po 1 minúte na 1 nohu

Ide o náročnejšie cvičenie, akým sú drepy, keďže sú vykonávané cez jednu nohu. Pozor na predklon vo fáze vystupovania hore na lavičku.

## 8 Nadhod s balením vody

3 série

8-12 opakovaní

Postoj na minimálne šírku panvy. Chrbát pri zdvíhaní v neutrálnom postavení (vystretý) a svaly trupu, ako aj sedacie svaly aktívne.

## 9 Tlaky nad hlavu obojručne

3 série

8-12 opakovaní

Postoj na šírku bedier, špičky smerujú dopredu, trup je stabilný. Pracujú svaly paží.

## 10 Bicepsovú zdvihy

3 série

8-12 opakovaní

Postoj na šírku bedier, špičky smerujú dopredu, trup je stabilný. Pracujú svaly paží.

## 11 Jednoručné prítahy v predklone

3 série

8-12 opakovaní

Postoj symetrický alebo v ľahkom predozadnom postavení. Chrbát v napriamenej (neutrálnej) pozícii. Pohyb vykonáva iba paža, v ktorej držíme záťaž. Trup nerobí žiadnu rotáciu. Výdych pri prítahu bremena, pri uvoľňovaní paže nádych.

## 12 Podpor na predlaktiach (plank hold)

20-80 sekúnd

Zľahčená verzia môže byť cez kolená.

## 13 Podpor na vystretých rukách – dotyk protismerného ramena

3 série

20 opakovaní

Pozor na pevné držanie tela – trup bez akejkoľvek rotácie. Odporúčame najmä pokročilým cvičencom.



## Výzva šampiónov

# VÝZVA



## športuj doma SLOVENSKO

**Zvládnete náročný cvik rovnako dobre ako náš elitný športovec?**

Prijmite našu výzvu #sportujdomaslovensko a vyhrajte balíček výživových doplnkov Nutrend v hodnote 100 eur!

## Kľuky dole hlavou

### AKO NA TO?

1. Pozrite si výzvu na dnešný deň na stránke [www.sportuj slovensko.sk](http://www.sportuj slovensko.sk).
2. Natočte video, v ktorom nám ukážete, že ste výzvu splnili.
3. Video uverejnite verejne vo „feede“ na svojom Instagrame.
4. Pridajte #sportujdomaslovensko alebo #sportuj slovensko a označte @slovenskyolympijskytim.
5. To je všetko! Ste v hre o skvelé olympijské výhry.

Do našej výzvy sa súťažne môžete zapojiť do 30. júla 2020.

#SPORTUJDOMASLOVENSKO