



športuj doma

SLOVENSKO

s vodným slalomárom
Jakubom Grigarom!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s naším úspešným reprezentantom vo vodnom slalome Jakubom Grigarom. 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?

ROZCVIČKA

Všetky uvedené rolovacie techniky sú zaradené do predtréningových, ale aj do potréningových rutín. Ide jednak o druh automasáže svalov, ako aj o uvoľnenie spojivových tkanív – tzv. myofasciálne uvoľnenie. To v laickom vysvetlení znamená, že každý sval je obalený blanami, ktoré sú navzájom pospájané – blana jedného svalu naväzuje na druhú. Často sa stáva, že tieto blany sú buď prilepené alebo sú v tenzii. Všetky tieto rolovacie rutiny nám teda uvoľňujú svaly, odlepujú fascie od seba, uvoľňujú fascie a roztláčajú spúšťacie body vo svaloch.

00:40 – Rolovanie lýtkových svalov

5-6 opakovaní

01:40 – Rolovanie zadných svalov stehna

5-6 opakovaní

02:53 – Rolovanie vonkajšej hrany stehna

5-6 opakovaní

02:53 – Rolovanie vonkajšej hrany stehna

5-6 opakovaní

03:30 – Rolovanie prednej hrany stehna

5-6 opakovaní

04:35 – Rolovanie hrudnej chrbtice

5-6 opakovaní

Rozsah rolovania chrbta je iba v rozsahu rebier – tzn. tam, kde končia rebrá je najspodnejší bod, kam ide roller.

Nasledujúce cviky sú so zameraním na dynamickú neuromuskulatúrnu stabilizáciu (DNS). Ide o fyzioterapeutickú metódu, keď sa dostávame do polôh, v akých sa nachádza novorodenec počas prvého roku vývinu. Hlavnou osobnosťou tejto metódy je Dr. Pavel Kolář. V zátvorke uvádzame aj mesiac vývinovej kineziológie, v ktorej sa nachádza novorodenec počas prvého roku vývinu.

01:15 – Brušné dýchanie v pozícii ľahu na chrbte so zdvihnutými nohami (3. mesiac)

2 × 1 minúta (prípadne 10-20 nádychov)

Úlohou je aktivovať bránicu (hlavný nádychový sval), ktorou naženieme vzduch do brucha – čím zvýšime vnútrobrušný tlak. Tento tlak nám excentricky aktivuje priečny brušný sval a tiež maličké svaly umiestnené medzi jednotlivými stavcami (multifidi a rotátory). V globále môžeme povedať, že je to predtréningová rutina na aktiváciu hlbokých svalov trupu. Toto cvičenie je zamerané na aktiváciu hlbokého stabilizačného systému, prostredníctvom dýchacích techník.

03:40 – Ľah na chrbte s nohami zdvihnutými vo vzduchu (6. mesiac)

V tejto pozícii je dôležité udržať driek položený na podložke, oboma rukami si chytíme členky – prípadne lýtka a ľahko začíname tlačiť lakte do vnútorných hrán oboch stehien, čím umocňujeme strečing vnútorných svalov stehna a samozrejme aj svalov bedier. Počas tejto pozície sa snažíme stále predýchať do brušnej dutiny.

04:18 – Pozícia s odtláčaním trupu vpred a vzad (7. mesiac)

Pozícia v opore na štyroch končatinách, dlane máme umiestnené kolmo pod úroveň ramien, kolená sú kolmo pod úroveň bedier, špičky nôh nie sú zapreté. Chrbtica je v neutrálnom postavení a hlava je v predĺžení trupu. Z tejto pozície začíname robiť pohyb v ramenách a v kolenách. Kontrolovane sa začíname odtláčať smerom vzad – tento pohyb je naozaj veľmi kontrolovaný a dbáme na to, aby sme neurobili čo i len mikropohyb v trupe. Hľadáme hraničnú pozíciu, v ktorej to dokážeme zadržať super stabilné. Postupne sa vraciame späť a odtláčame sa smerom vpred.

05:55 – Úľavová pozícia v sede na päťach

Kľáčime na kolenách so širšou pozíciou stehien, zadok je posadený na päťach. Kontrolovane pomaly dostávame trup do predklonu, mierne vyhrbíme chrbát, čím začneme naťahovať vzpriamovače chrbtice, taktiež je to strečing aj na svaly na prednej strane stehien (quadriiceps), ako aj vnútorné svaly stehna (adduktory).

07:25 – Medved' (7. mesiac)

08:16 – Medvedia chôdza vpred a vzad

08:26 – Medvedia chôdza do strán

08:47 – Úľavová pozícia v sede na päťach

09:30 – Šikmý sed

Účel je natiahnutie sedacích svalov a svalov vonkajšej strany stehna.

Výzva šampiónov

VÝZVA



športujdoma
SLOVENSKO

Zvládnete náročný cvik rovnako dobre ako náš elitný športovec?

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

Postavenie sa a posadenie sa na fitlopte

AKO NA TO?

1. Pozrite si výzvu na dnešný deň na stránke www.sportujdomaslovensko.sk.
2. Natočte video, v ktorom nám ukážete, že ste výzvu splnili.
3. Video uverejnite verejne vo „feede“ na svojom Instagrame.
4. Pridajte #sportujdomaslovensko 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