



# športuj doma

SLOVENSKO

s boxerom

Tomášom „Kid“ Kováčsom!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s boxerom Tomášom „Kid“ Kováčsom. 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

- 1 Beh na mieste**  
3 minúty
- 2 Beh na mieste s rotáciou**  
30 sekúnd
- 3 Beh na mieste s predkopnutím v každom treťom kroku**  
1 minúta
- 4 Striedavé prítahy kolien nad úroveň bedier v stoji**  
20 opakovaní
- 5 4 kroky vpred s vysokými kolenami**  
10 opakovaní

6 **Jumping jack**

1 minúta

7 **Predožadné zastreňovanie rúk s predozadným pohybom nôh**

1 minúta

8 **Predožadné zastreňovanie rúk s bočným pohybom nôh**

1 minúta

9 **Bočný pohyb rúk z upaženia do vzpaženia pri predozadnom pohybe nôh**

1 minúta

10 **Znožné poskoky s rotáciou**

1 minúta

HLAVNÁ ČASŤ CVIKOV

1 **Drepy**

3 × 15-20 opakovaní

2 **Výpady**

3 × 15-20 opakovaní

### 3 Excentrické hamstringové zdvihy s kľukom

3 × 6-8 opakovaní

Cviky zamerané na skupinu svalov zadného stehna

### 4 Mŕtvy ťah s bremenom

3 × 6-8 opakovaní

### 5 Zanožovanie s pokrčenou nohou

3 × 10 opakovaní

Pri tomto cvičení je potrebné neutrálne držanie trupu, hlava ostáva v predĺžení trupu a ramená sú stiahnuté smerom k bedrám. Pozícia v opore na štyroch končatinách, dlane máme umiestnené kolmo pod úrovňou ramien, kolená sú kolmo pod úrovňou bedier, špičky zapreté. Opakovanie začína zdvihnutím jednej nohy a kontrolovaným zanožením. Zanoženie znamená vystretie v extenzia v bedrovom kĺbe. Častá chyba býva tá, že človek sa prehne aj v drienkovej chrbtici. Tomuto sa snažíme vyvarovať.

### 6 Zanožovanie s vystretou nohou

3 × 10 opakovaní

Pri tomto cvičení je potrebné neutrálne držanie trupu, hlava ostáva v predĺžení trupu a ramená sú stiahnuté smerom k bedrám. Pozícia v opore na štyroch končatinách, dlane máme umiestnené kolmo pod úrovňou ramien, kolená sú kolmo pod úrovňou bedier, špičky zapreté. Opakovanie začína zdvihnutím jednej nohy a kontrolovaným zanožením. Zanoženie znamená vystretie v extenzia v bedrovom kĺbe. Častá chyba býva tá, že človek sa prehne aj v drienkovej chrbtici. Tomuto sa snažíme vyvarovať.

## 7 Plank – podpor ležmo s tlesknutím rúk s partnerom

3 × 20-60 sekúnd

Základná pozícia je v podpore na predlaktiach, trup ostáva v neutrálnom postavení so zapretými špičkami nôh, hlava je v predĺžení trupu. Ide o izometrický cvik – výdrž v statickej pozícii s tým, že v rovnakej pozícii je zrkadlovo partner oproti nám. A našou úlohou je tlesknúť si opozitnými rukami s partnerom bez akéhokoľvek pohybu trupu.

## 8 Kľuky

3 × 10 opakovaní

Cvik zameraný na malý a veľký prsný sval, deltový sval (svaly ramena) a na triceps.

## 9 Kľuky z podporu do vzporu

3 × 6 opakovaní pre každú ruku

Ide o kľuky, pri ktorých meníme pozíciu zo vzporu ležného (na vystretých rukách) do podporu ležného (na rukách v opore o predlaktia). Cvik zameraný na svaly horných končatín a svaly trupu.

## 10 Hip bridge – most v bedrách s nohami na stoličke

3 × 15-20 opakovaní

## 11 Hip bridge – most v bedrách s nohou na stoličke

3 × 15-20 opakovaní

## 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!

## Čínske kľuky

### AKO NA TO?

1. Pozrite si výzvu na dnešný deň na stránke [www.sportujdomaslovensko.sk](http://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