



športuj doma

SLOVENSKO

s kladivárom

Marcelom Lomnickým!



SLOVAKIA



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s kladivárom Marcelom Lomnickým. 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 Brušné dýchanie v pozícii ľahu na chrbte

2 × 1 minúta (prípadne 10-20 nádychov)

Toto cvičenie je zamerané na aktiváciu hlbokého stabilizačného systému, prostredníctvom dýchacích techník.

Úlohou je aktivovať bránicu (hlavný nádychový sval), ktorou naženieme vzduch do brucha – čím zvýšime vnútrobrušný tlak. Tento tlak nam 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.

2 Rotácia so stabilným trupom v ľahu

3 × 6 opakovaní na každú stranu

3 Strečing zadnej línie svalov nôh vo vzpore ležmo

1 × 12 opakovaní

④ **Dynamické zmeny z polohy vzpor ležmo do a zo striedky**

1 × 12 opakovaní

CVIKY

① **Striedavé výpady vzad so záťažou**

3 × 8 opakovaní pre každú nohu

Vzpriamený postoj na šírku panvy. Výpad začíname nákokom vzad, kedy koleno prednej nohy môže smerovať mierne pred úroveň špičky predného chodidla, zadné koleno je krčené až do úrovne, v ktorej sa ľahko dotkne zeme, čím môžeme zdefinovať spodnú pozíciu výpadu vzad.

Horná pozícia, keď dokončíme opakovanie je, keď prednú výkrokovú nohu aktívnym krokom vzad prikročíme do symetrického obojnožného postavenia.

② **Výpady vzad s kotúčom držaným vo vzpažení**

3 × 8 opakovaní pre každú nohu

③ **Kozácke drepy – bočné drepy s rotáciou vystretej nohy**

3 × 8 opakovaní pre každú nohu

Postoj je výrazne širší ako pri klasických drepoch. Pri tomto type drepov výrazne pôsobíme na vnútorné svaly stehna, tzv. adduktory.

④ **Trh s kotúčom (alebo s iným bremenom)**

3 × 4-12 opakovaní v závislosti od záťaže

Ide o komplexný cvik, pri ktorom zapájame svaly nôh, trupu ramien, pri menšej hmotnosti môže mať funkciu zvýšenia metabolizmu.

5 Rotácie kotúča (alebo iného bremena) okolo hlavy

3 × 6 opakovaní na každú stranu

Práca vychádza iba z ramien, pracujú horné končatiny v kruhovom pohybe okolo hlavy, ostatný trup je odizolovaný a maximálne stabilný.

6 Rotácie trupu s kotúčom

3 × 6 opakovaní na každú stranu

7 Russian Twist (ruský twist)

3 × 10 opakovaní na každú stranu

Tento cvik vykonávame kontrolovanou rotáciou vychádzajúcou z bedier. Často sa pri nesprávnom cvičení tohto cviku stáva, že rotácia vychádza z driekovej časti chrbtice, kde sa robí protismerný pohyb tzv. skrutka, čo môže viesť k zraneniu driekovej chrbtice. Ide teda o rizikový cvik.

Dôležité je udržať počas celého prevedenia cviku napriamený trup, a to bez akejkoľvek flexie. Začiatočníkom odporúčame toto cvičenie vykonávať bez pridanej záťaže, iba s obmedzenou rotáciou rúk do strán.

8 Úklony trupu v stoju so záťažou

3 × 10 opakovaní na každú stranu

16:15 Good morning – predklony so záťažou umiestnenou na lopatkách

3 × 12 opakovaní

Cvičenie zamerané na zadné svalové partie nôh. Je dôležité, aby pri tomto cvičení sme vykonávali predklon v bedrách a aby sme udržali stabilný trup bez akéhokoľvek pohybu medzi stavcami.

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!

Plank so skloneným bokom

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