



športuj doma

SLOVENSKO

rýchlostným kanoistom
Petrom Gellem!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s rýchlostným kanoistom Petrom Gellom. Najskôr si pozrite video a potom sa podľa podrobného plánu smelo pustíte 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 Vstávanie z kláku sedmo do vysokého kláku

3 × 10 opakovaní

Dôležité je udržať stabilný trup. Pohyb vychádza iba z kolien a bedier. Cvičenie je zamerané na posilnenie svalov bedier, nôh a na uvedomenie si držania stabilného torza.

2 Šikmé vstávanie z kláku sedmo do vysokého kláku

3 × 10 opakovaní

Dôležité je udržať stabilný trup. Pohyb vychádza iba z kolien a bedier. Cvičenie je zamerané na posilnenie svalov bedier, nôh a na uvedomenie si držania stabilného torza.

3 Predo-zadný pohyb stabilného trupu na štyroch

3 × 10 opakovaní

4 Predo-zadný pohyb stabilného trupu na štyroch so zdvihnutými kolenami

3 × 10 opakovaní

Pozícia v opore na štyroch končatinách, dlane máme umiestnené kolmo pod úrovňou ramien, kolena sú kolmo pod úrovňou bedier, špičky 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 udržať stabilné. Postupne sa vraciame späť a odtláčame sa smerom vpred.

HLAVNÁ ČASŤ CVIKOV

1 Drep s podrepom

4 × 10 opakovaní

Postoj je na šírku ramien, špičky nôh externe rotované – akoby ručičky hodinek ukazovali na ciferníku čas za desať dve. Kolena sú 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 je determinovaná úplnou extenziou/vystretím v kolenách ako aj v bedrách.

S pohybom smerom nadol sa nadychujeme, s pohybom smerom hore vydychujeme. V tomto cvičení sa opakovanie ráta až keď urobíme jeden a pol drepu. To znamená, že začíname fázou pohybu drepu smerom nadol, z dolnej pozície ideme iba do podrepu, znovu sa vrátíme do spodnej pozície, z ktorej smerujeme hore do štartovacej pozície (1 opakovanie).

2 Jednonožné mŕtve ťahy

3 × 10 opakovaní na každú stranu

Postoj na jednej nohe, vzpriamený trup, v súhlasnej ruke držíme fľašu s vodou. Mierne pokrčíme koleno stojnej nohy, začíname vytvárať dominantný pohyb v bedrách, zatiaľ čo koleno stojnej nohy ostáva v konštantnom uhle.

Kyvadlová noha sa dostáva do zanoženia, čím trup naopak dosahuje pozíciu predklonu. Toto cvičenie vykonávame iba v takom rozsahu, v ktorom dokážeme udržať celý trup v neutrálnom postavení.

Cvičenie je zamerané na posilnenie a natiiahnutie zadných svalov stehna, ako sú hamstringy a sedacie svaly.

3 Hip bridge – most v bedrách

3 × 15-20 opakovaní

Cvik zameraný na sedacie svaly.

4 Obojručné bicepsovú zdvihy s vonkajšou rotáciou vedená do tlaku nad hlavou

3 × 10-12 opakovaní

V znožnom postavení vzpriamenom vykonávame oblúkovitý pohyb v laktových kĺboch (flexiu) s vonkajšou rotáciou, po ktorej nasleduje tlak činiak nad úroveň hlavy. Toto počítame ako jedno opakovanie.

5 Tlaky metly za hlavou v stoj

3 × 10-12 opakovaní

Cvik zameraný na posilnenie svalov ramien a chrbta.

6 Tlaky metly za hlavou v ľahu na bruchu

3 × 10-12 opakovaní

Cvik zameraný na posilnenie svalov ramien a chrbta.

7 Striedavé príťahy kolien k laktom v podpore ležmo

3 × 10 opakovaní

V postavení so zapretými špičkami nôh, hlava je v predĺžení trupu. V tejto pozícii sa snažíme pritiahnúť koleno jednej nohy k laktú súhlasnej ruky bez toho, aby sme urobili akýkoľvek pohyb v trupe. Striedame strany.

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!

Kľuky v stojke

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