



športuj doma

SLOVENSKO

s majstrom sveta vo fitness
Michalom Barbierom!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s majstrom sveta vo fitness Michalom Barbierom. 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 **Jumping jack**
30 sekúnd
- 2 **Jumping jack z predpaženia pokrčmo do upaženia**
30 sekúnd
- 3 **Bežkár**
30 sekúnd
- 4 **Vysoký skipping na mieste**
30 sekúnd
- 5 **Horolezec**
30 sekúnd

SPODNÁ ČASŤ TELA

1 Jednonožné drepy**3 × 8 opakovaní**

Cvičenie odporúčame skúsenejším cvičencom. Cvik je zameraný na svaly stehna.

2 Kontrolované klesanie trupu z vysokého kľaku**3 × 6-12 opakovaní pre každú nohu**

Je dôležité udržať počas celého pohybu stabilný trup. Pohyb je vykonávaný iba z kolenného kľbu. Cvik je zameraný na predný sval stehna – kvadriceps.

3 Hamstringové prítahy chodidiel v mostíku**3 × 6-12 opakovaní***Pomôcky: kĺzavá podlaha a handričky*

Cvik je zameraný na hamstringy a sedacie svaly.

4 Kopenhagenský plank – kopenhagenský podpor ležmo**3 × 10-20 sekúnd pre každú stranu**

Ide o verziu bočného planku, kde výrazne zatažujeme svaly na vnútornej strane stehna hornej nohy.

HORNÁ ČASŤ TELA

5 Horizontálne prítahy trupu k palici s pokrčenými nohami (ľahšia verzia)**3 × 10-15 opakovaní***Pomôcky: palica a dve stoličky*

Cvik na posilnenie svalov chrbta.

6 Horizontálne prítahy trupu k palici s vystretými nohami (ťažšia verzia)

3 × 10-15 opakovaní

Pomôcky: palica a dve stoličky

Cvik na posilnenie svalov chrbta.

7 Klúk cez kolená (zľahčená verzia)

3 × 10-15 opakovaní

8 Klúk so zapretím o vyvýšený predmet (zľahčená verzia)

3 × 10-15 opakovaní

9 Ostatné verzie klúkov

3 × 10-15 opakovaní

10 Rúčkovanie zo striedky do vzporu ležmo

3 × 5-7 opakovaní

Dôležité je udržať stabilný trup bez zmeny postavenia driekovej chrbtice.

Cvik zameraný na svaly ramien a trupu.

11 Rúčkovanie zo striedky do vzporu ležmo s nohami umiestnenými na vyvýšenej podložke

3 × 5-7 opakovaní

12 Výdrž v kolíske

3 × 20-30 sekúnd

13 Výdrž v kolíske s pokrčenými kolenami (zľahčená verzia)

3 × 20-30 sekúnd

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!

Drep na jednej nohe

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. júna 2020.

#SPORTUJDOMASLOVENSKO