



športuj doma

SLOVENSKO

s atlétmi

Gabrielou Gajanovou
a Andrejom Paulíny!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s atlétmi Gabrielou Gajanovou a Andrejom Paulínym. 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 Krúženie hlavy**
10 opakovaní na každý smer
- 2 Upažovanie v stoji rozkročmo**
10 opakovaní
- 3 Krúženie trupu v bedrách**
10 opakovaní na každý smer
- 4 Krúženie v členkovom kĺbe**
10 opakovaní na každý smer
- 5 Predozadný a krúživý pohyb predkolení v stoji na jednej nohe**
10 opakovaní na každý smer

6 Krúženie v členkovom kĺbe

10 opakovaní na každý smer

7 Predozadný a krúživý pohyb predkolení v stoji na jednej nohe

3 × 10-15 opakovaní

8 Krúženie vzad v bedrách v stoji na jednej nohe

10 opakovaní na každý smer

9 Drepy do strán

20 opakovaní

10 Kmitanie v predklone

10 opakovaní

CVIKY

1 Brušáky s odhodom medicinbalu (cvičenie vo dvojici)

3 × 10 opakovaní

Rizikový cvik pre ľudí s problémom dolného chrbta

2 Odhody medicinbalu v ľahu na bruchu (cvičenie vo dvojici)

3 × 10 opakovaní

Nakoľko pri hyperextenčnej pozícii trupu (v záklone) sú napnuté paravertebrálne svaly, ktoré môžu utláčať medzistavcový priestor. Cvik je zameraný najmä na vzpriamovače chrbtice a na horné končatiny

3 **Odhody medicinbalu ponad hlavu v sede s rotáciou trupu** (cvičenie vo dvojici)

3 × 10 opakovaní

Cvik zameraný na rozvoj sily trupu a horných končatín.

4 **Horizontálne odhody medicinbalu od prs** (cvičenie vo dvojici)

3 × 10 opakovaní

5 **Drepy s horizontálnym odhodom medicinbalu partnerovi**

3 × 1 minúta

Komplexné cvičenie, ktoré rozvíja silu dolných končatín s výbušnou silou horných končatín. Je to aj zaujímavý prostriedok na naštartovanie metabolizmu.

6 **Russian Twist** (ruský twist)

3 × 10 opakovaní

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

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

7 **Russian twist – ruský twist s odhodom medicinbalu do strany** (cvičenie vo dvojici)

3 × 10 opakovaní pre každú stranu

Sťažená verzia klasického ruského twistu.

8 Horolezec – striedavé prítahy kolien vo vzpore ležmo

3 × 1 minúta

Komplexný cvik , ktorý začína v pozícii vo vzpore ležmo, keď sa snažíme pritiahnúť koleno jednej nohy smerom k trupu tak, aby nám ostal celý chrbát stabilný. Celý pohyb je odizolovaný v bedrovom, kolennom a členkovom kĺbe. Toto cvičenie je zamerané na posturálne svaly a svaly nôh a ramien.

ATLETICKÁ ABECEDA

Je súčasťou každej bežeckej rozcvičky, ktorej cieľom je zahriatie svalov, nabudenia kardiovaskulárneho systému a postupného zaťaženia svalov chodidiel, predkolení, stehien, trupu a rúk.

Všetky cviky – 2 × 25 metrov

- 1 Poskoky vpred s krúžením rúk vpred
- 2 Poskoky bokom so zmenou strán po troch
- 3 Carioca – striedavé zastrihávanie nôh v behu bokom
- 4 Nízky skipping
- 5 Vysoký skipping
- 6 Zakopávanie
- 7 Prednožovanie
- 8 Vysoké kolená s medziskokom
- 9 Poskoky vpred

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!

Brušáky s medicínbalom

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