



športuj doma

SLOVENSKO

so slovenským skejtbordistom
Richardom Turym!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning so skejtbordistom Richardom Turym. 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?

CVIKY

1 Drepy

3 × 10 opakovaní

Šírka postoja na šírku ramien, špičky externe rotované (na ciferníku hodínok „o desať dve“). Kolená 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 úplným vystretím v kolenách aj v bedrách. Dýchanie je tak ako pri každom cviku veľmi dôležité. Pohyb smerom nadol nádych, pohyb hore výdych. Nezdvíhame špičky chodidiel.

2 Výpady vpred s vonkajšou rotáciou trupu

3 × 8 opakovaní

Šírka postoja na šírku panvy. Ruky máme umiestnené v predpažení. Výpad začíname ná krokom vpred, keď koleno prednej nohy môže smerovať mierne pred úroveň špičky predného chodidla, zadné koleno je krčené až do úrovne, keď sa ľahko dotkne zeme, čo definuje spodnú pozíciu výpadu.

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

Cvik je zameraný na kvadriceps, hamstringy a sedacie svaly.

3 Polkruhy paží s therabandom (z predpaženia cez vzpaženie do zapaženia)

3 × 8 opakovaní

Cvik určený na mobilitu ramien.

4 Naťahovanie therabandu z predpaženia do upaženia

3 × 12 opakovaní

Cvičenie na posilnenie svalov ramien a lopatiek.

5 Sidewalk – bočná chôdza s minibandom

3 × 10 úkrokov na každú stranu

Miniband máme umiestnený pod alebo nad úrovňou kolien. Vychádzame z postoja na šírku bedier. Vykonávame úkrok nohou do strany tak, že koleno držíme centrovane kolmo nad chodidlom. Dve sekundy držíme v širšom postoji, v ktorom stále pôsobíme oboma kolenami proti odporu expanderu. Potom urobíme príkrok druhou nohou. Obe chodidlá stále smerujú vpred a nerobia žiadnu rotáciu.

Cvik zameraný na aktiváciu sedacích svalov.

6 Plank hold – podpora ležmo na predlaktiach

1 minúta

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.

7 **Bulharský drep** (split squat)

3 × 10 opakovaní

8 **Znožné výskoky na lavičku**

3 × 8 opakovaní

9 **Hip bridge – most v bedrách so zapretím hrudnej časti trupu o lavičku s minibandom**

3 × 15-20 opakovaní

10 **Obojručné horizontálne príťahy expanderu**

3 × 12 opakovaní

Upneme si expander o úchytný bod tak, aby sme ho vedeli uchopiť oboma rukami. V stoji vzpriamenom začíname robiť príťah oboch rúk súčasne k telu.

11 **Vzpažovanie rúk s expanderom upnutým za sebou**

3 × 12 opakovaní

Upneme si expander o úchytný bod tak, aby sme ho vedeli uchopiť oboma rukami. Stojíme chrbtom od bodu upnutia. V stoji vzpriamenom začíname vykonávať opakovanie s oboma rukami umiestnenými na ramenách. Z tejto pozície kontrolovane vzpažujeme obe ruky nad hlavu.

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!

Chytanie predmetu laktami

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