



športuj doma

SLOVENSKO

s reprezentantkou v športovom lezení

Vandou Michalkovou!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s lezkyňou Vandou Michalkovou. 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 – DYNAMICKÝ STREČING

- 1 **Kmitanie rukami**
30 sekúnd
- 2 **Kmitanie trupom k nohám**
30 sekúnd

Rizikový cvik na driekovú časť chrbtice, neodporúčame osobám s problémom chrbtice.

- 3 **Striedavé bočné drepy s nízkym presunom**
30 sekúnd

1 Cvik na posilnenie tricepsu a bicepsu s partnerom

3 × 12 opakovaní

2 Partnerské drepy s prítahom uteráku

3 × 15-20 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.

3 Tlieskanie vo vzpore ležmo (v planku)

3 × 30 sekúnd

Základná pozícia je vo vzpore na vystretých rukách, trup ostáva v neutrálnom postavení so zapretými špičkami nôh, hlava je v predĺžení trupu. Ide o izometrický cvik tzn. výdrž v statickej pozícii.

Prevedenie s tleskaním s partnerom – ide o zložitejší variant, kedy sa dostávame zo štvorbodovej opory na trojbodovú, tým pádom musíme udržať trup v pozícii a zabrániť rotácii – ide teda o antirotačný izometrický cvik.

Cvičenie je zamerané najmä na svaly nôh, trupu a paží.

4 Odtlačanie rúk z upaženia do pripaženia s partnerom

3 × 10 opakovaní

Cvik je zameraný na svaly ramien, chrbta a prsné svaly.

5 Drepy na jednej nohe s oporou o partnera

3 × 5-10 opakovaní pre každú nohu

Prevedenie by malo byť do takej hĺbky, aby sme dokázali udržať chrbát v neutrálnom postavení počas celého priebehu cviku.

6 Odhody nôh v ľahu na chrbte s partnerom

3 × 30 sekúnd

Rizikový cvik na driekovú časť chrbtice, neodporúčame osobám s problémom chrbtice.

7 Strihanie nohami

3 × 30 sekúnd

Zameranie cviku na svaly trupu a nôh.

ZÁVEREČNÝ STREČING

1 Cviky na natiahnutie svalov krku

30 sekúnd pre každý smer

2 Cviky na natiahnutie svalov ramien a chrbta

30 sekúnd pre každú stranu

3 Úklony trupu v stoji široko rozkročnom

30 sekúnd pre každú stranu

4 Natiahnutie predného stehenného svalu

30 sekúnd pre každú stranu

5 Striedavé pretláčanie ramien v drepe

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!

Výdrž v zhybe nadhmatom

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