



športuj doma

SLOVENSKO

s kanoistkou
**Martinou Gogolovou
Kohlovou!**



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s kanoistkou Martinou Gogolovou Kohlovou. 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 – ZAHRIATIE

1 Znožné preskoky na švihadle

1 × 100 opakovaní

2 Jumping jack

3 × 25 opakovaní

3 Vysoký skipping na mieste

3 × 1 minúta

ROZCVIČKA – DYNAMICKÝ STREČING

4 Striedavý výpad v podpore ležmo so strieškou

6 opakovaní pre každú stranu

Začiatočná pozícia je v podpore ležmo, vykročíme jednou nohou vpred, dĺžka výkroku je na úroveň pozície dlaní, umiestnenie chodidla je z vonkajšej strany dlane položenej na zemi. V tejto pozícii vydržíme 3-5 sekúnd, následne vrátíme nohu späť do štartovej pozície a vytlačíme bedrá smerom nahor (strieška). To isté opakujeme druhou nohou.

5 Striedavé laterálne drepy

3 × 10-20 opakovaní

Široký rozkročný postoj na dvojnásobnú šírku ramien. Opakovanie začína tým, že začneme krčiť jednu nohu a postupne presúvať ťažisko tela nad krčiacu nohu, koleno krčenej nohy je centrovane nad stredom chodidla a opačná noha ostáva počas celej doby vystretá.

6 Obojručné kružnice s expanderom

3 × 10 opakovaní

Stoj vzpriamený, v oboch rukách držíme expander alebo palicu, nájdeme si takú šírku úchopu, ktorá nám dovolí urobiť premiestnenie paží z predpaženia do zapaženia cez vystreté lakte.

Variant tohto môže byť aj: Bočné kružnice s expanderom, ktoré Martina ukáže.

7 Rotácie trupu s rukami vzpaženými

1 minúta

CVIKY

1 Drepy s minibandom

3 × 10 opakovaní

Miniband si umiestnime nad úroveň kolien a bude nám slúžiť ako reflexívna pomôcka, ktorej odpor nás bude nútiť vytláčať kolena do abdukcie (smerom von) a tým nám intenzívnejšie aktivuje sedacie svaly.

Šírka postoja je na šírku ramien. Špičky externe rotované (pomyselne akoby ručičky hodínok ukazovali na ciferníku čas za desať dve). Kolená 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.

Nádych s pohybom smerom nadol, s pohybom smerom hore výdych.

2 Bočná chôdza s minibandom

10 úkrokov na každú stranu

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

3 Unoženia s minibandom

10 opakovaní pre každú nohu

4 Hip bridge – most so zapretím hrudnej časti trupu o stoličku

3 × 15-20 opakovaní

5 Hip bridge – most s nohami na stoličke

3 × 15-20 opakovaní

6 Zanožovanie

3 × 15-20 opakovaní pre každú nohu

Pri tomto cvičení je potrebné správne držanie pozície trupu (neutrálne postavenie), hlava ostáva v predĺžení trupu a ramená sú stiahnuté smerom k bedrám. Pozícia v opore na štyroch končatinách, dlane máme umiestnené kolmo pod úrovňou ramien, kolená sú kolmo pod úrovňou bedier, špičky zapreté. V tejto pozícii zdvihneme kolená niekoľko centimetrov od zeme. Opakovanie začína zdvihnutím jednej nohy a kontrolovaným zanožením. Zanoženie znamená vystretie v kolennom kĺbe a tiež extenzia v bedrovom kĺbe. Vyvarujeme sa prehnutiu v driekovej chrbtici.

7 Rúčkovanie do kľuku

3 × 5-10 opakovaní

Začíname zo vzpriameného postoja, pomaly kontrolované prechádzame do predklonu, snažíme sa oboma rukami dohmatnúť na zem, môžeme pri tom mierne pokrčiť kolená. Oboma rukami rúčkujeme do pozície vzporu ležmo, kde vykonáme kľuk a vraciame sa späť.

8 Kľuk so strieškou

3 × 5-10 opakovaní

9 Tricepsovú kľuky o stoličku

3 × 10 opakovaní

Dostaneme sa do vzporu vzad s rukami zapretými o stoličku v šírke ramien. Trup pomaly spúšťame tesne pred lavičkou kolmo dolu, snažíme sa dotýkať chrbtom hrany lavičky a ľahko tlačiť lakty k sebe.

10 Príťahy kolien k hrudi

3 × 10-20 opakovaní

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!

Stojka na rukách

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