



športuj doma

SLOVENSKO

s rýchlostným kanoistom
Csabom Zalkom!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s rýchlostným kanoistom Csabom Zalkom. 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 Poskoky na mieste s protirotáciou

3 × 1 minúta

Stoj znožmo s vzpriameným trupom. Začíname robiť poskoky, pri ktorých rotujeme dolnú časť trupu na jednu stranu. Hornú časť trupu zatiaľ rotujeme na opačnú stranu. Funkciou tohto cviku je zvýšiť cirkuláciu krvi v tele a zrýchliť metabolizmus.

2 Skákanie na mieste s protismerným zastrihávaním nôh

3 × 1 minúta

Funkciou tohto cviku je zvýšiť cirkuláciu krvi v tele a zrýchliť metabolizmus.

3 Tlaky do pozície „kobra“

V ľahu na bruchu s rukami vzpaženými a dlaňami opretými o zem sa vytlačáme smerom hore. Lakte ostávajú vystreté a my sa dostávame do záklonu. Tento záklon je vlastne rozvinutá extenzia chrbta vychádzajúca pozdĺž celej chrbtice. Tento cvik zapája vzpriamovače chrbtice, svaly ramien a tricepsy.

4 Mačací chrbát

3 × 5 opakovaní

Pozícia v opore na štyroch končatinách, dlane máme umiestnené kolmo pod úroveň ramien, kolená sú kolmo pod úroveň bedier, špičky zapreté.

Postupne začíname rozvoj flexie naprieč celej chrbtice tým, že si pomaly oprieme bradu o hrudník a kontrolovane vyhýbime chrbát smerom nahor. V tejto pozícii zotrváme 5-10 sekúnd, predýchame pozíciu a postupne začíname rozrolovať túto pozíciu cez pohyb hlavy, krčnej chrbtice, hrudnej chrbtice až po driekovú chrbticu a dostávame sa do pomyselnéj „vaničky“ (hyperextenzie). V tejto pozícii zotrváme 5-10 sekúnd a predýchame si ju.

Cvik je zameraný na rozvoj mobility všetkých segmentov chrbtice.

5 „Hip Bridge“ – Bedrový most

3 série po 15-20 opakovaní

V ľahu na chrbte pokrčíme kolená, chodidlá oboch nôh máme zapreté o zem a šírka postavenia chodidiel je na šírku ramien. Vykonávame zdvihnutie bedier nad úroveň zeme, snažíme sa dosiahnuť vrchnú pozíciu, ktorá je determinovaná kompletnou extenziou v bedrových kĺboch. Túto extenziu vykonávame aktivitou primárne sedacích svalov. Pozor na hyperextenziu v drieku.

Ide o precvičenie zadných svalových zretázení – hamstringy a sedacie svaly.

TRÉNING

1 Strečing predných stehenných svalov

3 × 10 opakovaní

Vo vysokom kláku na oboch nohách so vzpriameným trupom začíname robiť pomalé klesanie vzad (flexiu v kolenách). V trupe nevykonávame žiadny pohyb a sústredíme sa na to, aby kolená ostali na zemi. Vykonávame pomalé a kontrolované pohyby.

② Thruster – drep s výrazom fľaší nad hlavu

3 × 10 opakovaní

Ide o cvik zložený z dvoch pohybov, a to drepu a tlaku nad hlavu. Cvik je zameraný na svaly nôh, trupu a paží.

Správne prevedenie drepov:

Šírka postoja na šírku ramien. Špičky nôh externe rotované. Kolená sú v centrovanom postavení. Spodná pozícia drepu končí tak, že panva sa dostane tesne pod paralelu stehenných kostí a panva ostáva v neutrálnom postavení.

Vrchná pozícia drepu je determinovaná úplnou extenziou v kolenách, ako aj v bedrách – v tomto bode využívame rýchlosť z bedier – pri dynamickej extenzii, ktorú využívame na plynulé vytlačenie fľaší nad hlavu. Konečná pozícia je vykonaná, keď máme vystreté kolená, bedrá, ramená vzpažené a lakte taktiež v extenzii.

③ Výpady vpred

3 × 10-12 opakovaní na každú nohu

Vzpriamený postoj s chodidlami umiestnenými na šírku panvy. Výpad začíname ná krokom vpred, kedy koleno prednej nohy môže smerovať mierne pred úroveň špičky predného chodidla, zadné koleno je krčené až do úrovne, kedy sa ľahko dotkne zeme, čím môžeme zdefinovať spodnú pozíciu výpadu vpred.

Horná pozícia je, keď prednú výkrokovú nohu aktívnym krokom vzad prikročíme do symetrického obojnožného postavenia.

④ Striedavý dotyk protismerného ramena v pozícii „medveďa“ v opore na štyroch so zdvihnutými kolenami

3 × 10 opakovaní

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 ľavej ruky a kontrolovaným dotykom protismerného ramena. Trup pri tomto manévri zostáva bez zmeny. Ľavou rukou sa následne dostaneme späť do opory o zem a prestriedame tento manéver opačnou rukou.

Cvik patrí do kategórie izometrických (statická výdrž) s antirotačným cieľom a zameriava sa na svaly trupu.

5 Striedavé zanožovanie nôh v pozícii „medveďa“

3 × 10 opakovaní

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. Častá chyba býva, že dôjde aj k prehnutiu driekovej chrbtice, čomu sa snažíme vyhnúť.

6 Roll out v pozícii „medveďa“

3 × 5 opakovaní

V pozícii medveďa s oporou predlaktí opretých o roller sa snažíme pomaly posúvať lakty smerom vpred. Rozsah pohybu laktov závisí od toho, ako dokážeme udržať chrbát v neutrálnom postavení. Pri akomkoľvek prevalení drieku smerom nadol, je toto cvičenie nesprávne vykonávané. Cvik môže byť zľahčený tým, že si oprieme kolená na zemi. Obdobná verzia cviku môže byť o fitloptu.

7 Mŕtvy chrobák s použitím minibandu

3 × 8 opakovaní

V pozícii ľahu na chrbte predpažíme ruky, nohy zdvihneme zo zeme a pokrčíme v kolenách do uhla 90 stupňov. Dôležitou podmienkou cvičenia je udržať zakrivenie drieku v kontakte s podložkou. Opakovanie začíname kontrolovaným klesaním protismernej nohy a ruky smerom k zemi. Odporúčame vykonávať pohyb v bedre – nevystierať koleno. Ruka robí pohyb so stabilnou lopatkou, ktorú držíme v kontakte s hrudným košom. Konečná fáza je determinovaná protismerným klesnutím ruky a nohy do takej krajnej pozície, kde dokážeme stále udržať driek v kontakte s podložkou. V tejto pozícii sa snažíme vykonať extra nádych a výdych a postupne kontrolovane vrátime končatiny do východzej pozície. Tento istý manéver zopakujeme na opačnú stranu.

Sťažený variant je s minibandom umiestneným na priehlavkoch.

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 polohe „medved“ so striedavou zmenou opory rúk

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