



športuj doma

SLOVENSKO

s rýchlostným kanoistom
Samuelom Balážom!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s rýchlostným kanoistom Samuelom Balážom. 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

Uvedené rolovacie techniky sú zaradené do predtréningových, ale aj do po-tréningových rutín. Ide jednak o druh automasáže svalov, ako aj o uvoľnenie spojivových tkanív – tzv. myofasciálne uvoľnenie. To v laickom vysvetlení znamená, že každý sval je obalený blanami, ktoré sú navzájom pospájané – blana jedného svalu nadväzuje na druhú. Často sa stáva, že tieto blany sú buď prilepené, alebo sú v tenzii. Všetky tieto rolovacie rutiny nám teda uvoľňujú svaly, odlepujú fascie od seba, uvoľňujú fascie a roztláčajú spúšťacie body vo svaloch.

1 Rolovanie hrudnej chrbtice

5-6 opakovaní

Rozsah rolovania chrbta je iba v rozsahu rebier – tzn. tam, kde končia rebrá je najspodnejší bod, kam ide roller.

2 Rolovanie najširšieho svalu chrbta v ľahu

5-6 opakovaní

3 Rolovanie sedacích svalov

10-12 opakovaní pre každú stranu

4 Rolovanie zadných svalov stehna

5-6 opakovaní

5 Rolovanie lýtkových svalov

5-6 opakovaní

6 Rolovanie prednej hrany stehna

5-6 opakovaní

7 Brušné dýchanie v ľahu

2 × 1 minúta

Toto cvičenie je zamerané na aktiváciu hlbokého stabilizačného systému, prostredníctvom dýchacích techník.

Úlohou je aktivovať bránicu (hlavný nádychový sval), ktorou naženieme vzduch do brucha – čím zvýšime vnútrobrušný tlak. Tento tlak nam excentricky aktivuje priečny brušný sval a tiež maličké svaly umiestnené medzi jednotlivými stavcami (multifidi a rotátory). V globále môžeme povedať, že je to predtréningová rutina na aktiváciu hlbokých svalov trupu.

ROZCVIČKA – DYNAMICKÝ STREČING

8 Chôdza vpred s prítiahmi kolien k hrudi

1 × 10-20 krokov

Stojíme na jednej nohe, zatiaľ čo druhú nohu chytíme oboma rukami za predkolenie a snažíme sa ju vytiahnuť k hrudníku. Stojná noha je zatiaľ vystretá v kolene a zadok je aktívny.

Cvik je zameraný na natiahnutie svalov bedier a aktiváciu sedacích svalov.

9 Leg cradle walk – chôdza s vytiahnutím nohy do kolísky

1 × 10-20 krokov

Úzky postoj s chodidlami pri sebe, stojné koleno sa snažíme držať v úplnej extenzii, zdvíhajúcu nohu si chytíme za päť a celé predkolenie sa snažíme vytiahnuť na úroveň bedier. Po vytiahnutí predlaktím súhlasnej ruky zatlačíme do kolena, čím zvýrazníme natiahnutie sedacích svalov. Po dokončení opakovania vykročíme s ňaťahujúcou nohou vpred a prestriedame strany.

Cvik je zameraný na natiahnutie svalov bedier, sedacích svalov a zároveň aktiváciu svalov chodidla a sedacích svalov stojnej nohy

10 Lastovička

1 × 10-15 krokov

Stojíme na ľavej nohe, pokrčíme koleno pravej nohy a chytíme si priehlavok pravej nohy pravou rukou. Päť pravej nohy pritiahneme k zadku, čím začíname strečovať quadriceps pravej nohy. Postupne sa dostávame do predklonu, kedy sa snažím udržať neutrálne postavenie chrbta - v tejto fáze začínam cítiť výrazné natiahnutie svalov zadnej strany stehna stojnej nohy. Po dokončení opakovania urobíme krok vpred a prechytíme nohy – opakujeme to isté na opačnú stranu.

Cvik je zameraný na natiahnutie hamstringov a celej skupiny svalov zadného stehna stojnej nohy a natiahnutie predného svalu stehna (quadricepsu).

11 Výpadová chôdza vpred

1 × 10-20 krokov

12 Rozcvičenie zápästí a prstov

1 minúta

13 Krúženie predlaktí

2 × 10 opakovaní

14 Krúženie ramien

2 × 10 opakovaní

15 Jumping jack

1 minúta

TRÉNING

1 Kľuky

3 × 10-15 opakovaní

2 Extenzia chrbta so zdvihnutím oboch rúk a nôh

2 × 10 opakovaní

3 Plank hold – podpor ležmo

2 × 1 minúta

4 Plank hold – podpor ležmo so zapretím o jednu nohu

2 × 1 minúta

5 Bočný plank – podpor ležmo na boku

2 × 15-30 sekúnd pre každú stranu

6 Výdrž v sede s nohami zdvihnutými a rukami predpaženými

2 × 1 minúta

7 Zdvíhanie oboch nôh do prednoženia v ľahu

2 × 10-15 opakovaní

Pri tomto cviku je veľmi dôležité udržať celý driek nalepený na zemi.

8 Šikmé skracovačky

2 × 10-15 opakovaní pre každú stranu

Pri tomto cviku je veľmi dôležité udržať celý driek nalepený na zemi.

9 Priame skracovačky

2 × 10-15 opakovaní

Pri tomto cviku je veľmi dôležité udržať celý driek nalepený na zemi.

10 Kolíska

2 × 20-30 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!

Bočné zdvíhanie nôh vo vise

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