



# športuj doma

SLOVENSKO

s rýchlým kanoistom  
**Adamom Botekom!**



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s rýchlostným kanoistom Adamom Botekom. 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

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

1 minúta

#### ② Rolovanie sedacích svalov a hamstringov

1 minúta

**3 Brušné dýchanie v pozícii ľahu na chrbte so zdvihnutými nohami**

1 minúta (prípadne 10-20 nádychov)

**4 Pozícia holuba s rotáciou v hrudnej chrbtici**

10-15 opakovaní

TRÉNING

**1 Odhody medicinbalu sponad hlavy**

2 × 10 opakovaní

**2 Odhod medicinbalu jednoručne od hrude s výkrokom vpred**

2 × 10-20 opakovaní

**3 Úklony v trupe so závažím**

2 × 10-20 opakovaní na každú stranu

**4 Diagonálne zdvíhanie kotúču v kľaku**

6 × 10 opakovaní na každú stranu

**5 Roll out – rolovanie s kolieskom v kľaku**

5-10 opakovaní

**6 Mŕtvy chrobák**

3 × 8 opakovaní

**7 Rotácia trupu v ľahu na chrbte**

3 × 8 opakovaní

**8 Výbušné predozadné drepy s preskokom**

3 × 12 opakovaní

**9 Angličáky**

3 × 12 opakovaní

**10 Kľuky**

3 × 12 opakovaní

**13:18 – Plankový komplex – z podporu ležmo rolovanie do podporu bokom**

3 série po 4 opakovania

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!

## Chôdza po štyroch

AKO NA TO?

1. Pozrite si výzvu na dnešný deň na stránke [www.sportujdomaslovensko.sk](http://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