



# športuj doma

SLOVENSKO

s biatlonistkami  
Ivonou a Paulínou  
Fialkovými!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning so známymi sestrami – biatlonistkami. 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 Rozbehanie

10 × 200 m alebo 10 minút

#### 2 Predklony v širokom postoji roznožné

1 minúta kontrolovaných predklonov

Cieľom je ponaťahovanie zadnej línie svalov chrbta a nôh.

V širokom postoji rozkročmo vykonávame ľahké predklony k jednej nohe, následne na stred a k druhej nohe.

**Neodporúčame ľuďom s problémami s chrbticou.**

## KRUHOVÝ TRÉNING

3-4 série

každý cvik sa cvičí minútu

### 1 „Plank hold“ – podpor ležmo na predlaktiach

3 × 1 minúta s 10-sekundovou pauzou

Základná pozícia je v podpore na predlaktiach, trup ostáva v neutrálnom postavení so zapretými špičkami nôh, hlava je v predĺžení trupu. Ide o izometrický cvik, to znamená, že je dôležitá výdrž v statickej pozícii a cvik je zameraný na svaly nôh, trupu, paží.

### 2 Bočný plank – podpor ležmo na boku

3 × 1 minúta s 10-sekundovou pauzou

### 3 Tricepsovú klúky o lavičku

3 × 1 minúta

Posadíme sa na lavičku, ruky zaprieme o lavičku v šírke ramien, trup pomaly spúšťame tesne pred lavičku kolmo dolu, snažíme sa dotýkať chrbtom hrany lavičky a ľahko tlačiť lakty k sebe. Ide o cvik zameraný najmä na tricepsovú svaly paží.

### 4 Drepy s využitím balančných pomôcok a medicinbalu

3 × 1 minúta

Postoj na šírku ramien. Špičky chodidiel externe rotované (pomyselne akoby ručičky hodín ukazovali na ciferníku čas o desať dve). Kolená sú v centrovanej pozícii – nad druhým-tretím prstom chodidla.

Spodná pozícia drepu by mala končiť tak, že panva sa dostáva 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 – v tomto bode využívame rýchlosť z bedier.

Dievčatá vo videu využívajú na sťaženie drepu externú záťaž – medicinbal a balančné pomôcky, ktoré ich nútia zapájať viac motorických jednotiek na udržanie rovnováhy.

Taktiež využívajú výdrž v dolnej pozícii, čím robia cvik náročnejší.

## 5 Brušáky

3 × 1 minúta

Dávať si pozor na kontrolované pohyby.

**Nesprávne prevedenie cviku môže spôsobiť zranenie chrbtice.**

## 6 Russian Twist (ruský twist)

3 × 1 minúta

Tento cvik vykonávame kontrolovanou rotáciou vychádzajúcou z bedier.

Pri nesprávnom prevedení tohto cviku sa často stáva, že rotácia vychádza z driekovej časti chrbtice, čo môže viesť k zraneniu driekovej chrbtice. Pri nesprávnom prevedení ide o rizikový cvik.

**Dôležité je udržať počas celého prevedenia cviku napriamený trup bez akejkoľvek flexie.**

Začiatčikom odporúčame robiť toto cvičenie bez pridanej záťaže a iba s obmedzenou rotáciou rúk do strán.

## 7 Odhody medicinbalu ponad hlavy

3 × 1 minúta

Vzpriamený postoj, chodidlá na šírku ramien. Vzpažíme ruky, trup dostaneme do extenzie, môžeme využiť taktiež výpon. Z hornej pozície využívame dynamickú flexiu v bedrách a bez flexie v ostatnom trupe hádžeme loptu na zem.

Tento plyometrický cvik je zameraný na rozvoj sily horných končatín.

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!

## Brušáky s odhodmi medicinbalu od prs

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