

## **Domáci tréning 3**

### **Príprava na domáci tréning**

(2 série)

1. Dosahovanie jednou pažou za seba
  - Pri vytáčaní zachovaj napriamený trup, snaž sa neukláňať do strán
  - Snaž sa o dosah jednou rukou pred seba a druhou za seba
  - Rotácia by sa mala diať prevažne v trupe
  - 8 opakovaní na každú stranu
2. Dynamické rotácie vo výkroku
  - Stojíš pevne na prednej nohe na celom chodidle
  - Pohyb je vedený švihom - šikmo hore, pohľad smeruješ za rukou
  - Vykonaj 8 opakovaní na každú stranu
3. Postupný pomalý predklon
  - Snažíš sa o postupne krčenie chrbtice do predklonu – stavec po stavci
  - Návrat hore je rovnako pomalý a postupný – tiež stavec po stavci
  - V závere pohybu sa snažíš o dosah na strop – cez špičky s vtiiahnutým bruchom
  - Vykonaj 5 opakovaní v pomalom tempe
4. Úklony do strán
  - Ukláňaš sa na stranu opornej nohy – druhú nohu prekrížiš vzadu
  - Snažíš sa natiahnuť najskôr do výšky a následne do strany
  - Pozor na predklon alebo záklon
  - Vykonaj 8 opakovaní na každú stranu

Celé opakujeme 2x

## Hlavná časť 1/2

- 3 série
- 1. Zdvíhanie panvy cez jednu nohu
  - Tlakom päty do zeme a mierne k telu zdvíhaš panvu do zeme
  - Končíš pri dosiahnutí roviny stehna a trupu
  - Dávaj pozor na prehnutie chrbtice a nakláňanie panvy zo strany na stranu
  - Mal by si cítiť zadné stehná a zadok
  - Opakuj 10 – 15 x na každú
- 2. Stabilita na jednej nohe
  - Stojíš v miernom podpore na jednej nohe
  - Druhou nohou dosahuješ do oboch strán a za seba
  - Telo sa snaží držať nehybné a nenakláňaj sa do strán
  - Opakuj 5x do každého smeru na obe nohy
- 3. Príťah ku stoličke
  - Vyber si vhodnú stoličku alebo stôl a pritiahni sa k nej hrudníkom
  - Telo ale aj krk z hlavou drží v napriamenej polohe
  - Skús vydržať 30 sekúnd alebo vykonaj 15 opakovaní
- 4. Spiderman push up
  - Pri tejto variante kľukov sa snažíš dotknúť kolenom jedného lakťa
  - V smere kolena mierne vytáčaš aj telo
  - Pokús sa vykonať 10 opakovaní
  - Ak zvolíš klasickú variantu nič sa nedeje

## Hlavná časť 2/2

- 3 série
- 1. Výdrž v podrepe na jednej nohe s rýchlym pohybom lopty
  - V podrepe na jednej nohe sa snaž vykonávať pohyby loptou čo najrýchlejšie
  - Dôležité je aby si pri tom zachoval rovnováhu a nenarušil pozíciu trupu podrepu
  - Pohyb vykonaj 15x na každú nohu
- 2. Rýchle pohyby vystretých rúk so strany na stranu v podrepe
  - V pozícii podrepu vystrieš ruky pred seba a pomocou trupu sa nimi snažíš o čo najrýchlejšie pohyby zo strany na stranu
  - Cvičenie vyzerá komicky, no je naozaj náročné ak sa snažíš o čo najvyššiu rýchlosť
  - Vydrž aspoň 10 sekúnd
- 3. Rýchle nohy – skipping na mieste
  - Snaž sa o čo najrýchlejší pohyb nohami no nezabúdaj aj na ruky, ktoré pracujú v pomalšom tempo ako nohy
  - Vydrž 20 sekúnd a po minútovej pauze sériu opakuj znovu, celkovo 3x