

Dušan Chromý

VŠEOBECNÝ KONDIČNÝ TRÉNING

Tréning C2

(Popis tréningu pre nevidiacich)

ROZCVIČKA

- krúženie hlavou – opisujeme bradou kľúčne kosti a hrudnú kosť
- striedavá rotácia hlavou vľavo a vpravo
- krúženie ramenami – lakte vystreté
- krúženie predlaktiami von a dnu – ramená v upažení
- rotácia trupu do strán – ruky za hlavou
- hlboký drep, dosadnutie na päty, aktívny rovný chrbát – vonkajšia rotácia trupu do strany a hore so vzpažením jednej ruky
- výpad do strany s rotáciou a zmenou orientácie celého tela do strany, obe ruky do vzpaženia a následný mierny záklon trupu
- stoj na jednej nohe, druhá prechádza švihom z prednoženia do zanoženia s flexiou v kolennom kĺbe

SILOVÁ ČASŤ

3 série – 12- 15 opakovaní – pauza cca 60-90 sekúnd

- kliky – rôzne variácie
- ramená v upažení – 90° flexia v lakti, pomalé spúšťanie predlaktia smerom vpred a pomalý návrat do východiskovej polohy

- ramená pripežené pri tele, 90° flexia v lakti, pomalá vonkajšia rotácia predlaktia smerom von a pomalý návrat do východiskovej polohy
- mostík v ľahu na chrbte, nohy vo flexii v kolennom a členkovom kĺbe, poloha tela s oporou o vrchnú a strednú časť chrbta a päty - dvíhanie panvy
- zakopávanie v ľahu na bruchu, koleno v 90° flexii a tlakom sedacích svalov a panvovej oblasti do podložky
- split drep – pokľak na jednom kolene, v oboch kolenách je 90° flexia – pohyb vychádza z postupnej extenzie kolenného, bedrového a členkového kĺbu a končí tesne pred úplnou extenziou prednej nohy, zadná pôsobí ako stabilizačný prvok