

# Dušan Chromý

## VŠEOBECNÝ KONDIČNÝ TRÉNING VOZIČKÁRI

### Tréning C4

(Popis tréningu pre nevidiacich)

#### ROZCVIČKA

- drep s činkou / závažím nad hlavou v jednej ruke – ruka je po celý čas v plnej extenzií
- tlak činiiek / závaží nad hlavu v stoji
- jednoručný prítah expandra ukotveného ku konštrukcií vo výške hrudníka, prítah je vedený v miernom podrepe ostrým lakťom vzad

#### KONDIČNÁ ČASŤ

**30 sekúnd robíš, 30 sekúnd oddychujes – 3-4 kolá**

- horolezec – plank na vystretých rukách, striedavé dynamické prítahy jedného kolena k hrudníku pod telom, pričom druhá noha zostáva na zemi s oporou o špičku
- ruský twist - pozícia sedu s trupom v miernom záklone a spojenými nohami vo vzduchu, v rukách držíme primeranú záťaž a pomaly ju prekladáme z jednej strany na druhú v úrovni panvy
- polovičný drep s výskokom – ruky v bok, mierne pokrčenie nôh s následnou plnou extenziu dolných končatín a odrazom do výskoku, následný dopad okamžite prechádza do nasledujúceho polovičného drepu – t.j bez medzi pauzy

## CORE CVIČENIA

**4 série – 15- 20 opakovaní – pauza cca 60 sekúnd**

- mŕtvy chrobák - ľah na chrbte, činka / závažie v jednej ruke, ruka v predpažení, fixovaný chrbát ,nohy s 90° flexiou v bedrovom a kolennom kĺbe, podsadená panva a postupné spúšťanie vystretej ruky smerom nad hlavu k podložke, súčasne spúšťanie súhlasnej nohy smerom k podložke a pomalý kontrolovaný návrat do východzej polohy
- plávanie – ľah na bruchu, dvíhanie protiľahlých končatín spolu s výdychom a aktiváciou stredu tela s dôrazom na chrbát, telo sa nenakláňa