

# Dušan Chromý

## VŠEOBECNÝ KONDIČNÝ TRÉNING VOZIČKÁRI

### Tréning C5

(Popis tréningu pre nevidiacich)

#### ROZCVIČKA

- skoky vpred a vzad - ruky vbok , odrazy a dopady cez špičku
- striedavý výpad vpred s priblížením kolena k podložke
- skoky do strán - ruky v bok, odrazy a dopady cez špičku
- floor press – ľah na chrbte, nohy pokrčené s oporou o päty, tlak činiak / závaží z hrudníka nad hlavu do plnej extenzie rúk

#### SILOVÁ ČASŤ

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

- ľah na chrbte, nohy pokrčené s oporou o päty, činka / závažie vo vystretej ruke v predpažení, postupné spúšťanie k zemi vystretej ruky vedľa tela v pravom uhle k pozícií trupu a návrat do východzej polohy, rameno tlačíme vzad (k podložke) a dolu ( k panve)
- upažovanie v predklone do výšky ramien s miernou flexiou v laktóvom kĺbe, ramená tlačíme vzad (lopatky k sebe) a dolu ( k panve)  
- pokľak na kolenách, kontrolované spúšťanie celku stehien a trupu smerom vzad k pätám a následne za pomoci hlavne stehenných a brušných svalov návrat do východzej polohy

## CORE CVIČENIA

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

- polohy na štyroch, aktívny chrbát, podsadená panva, opačná ruka a noha idú pomaly kontrolovane a súčasne do extenzie a končia vo vodorovnej polohe. V nestabilnej polohe nedochádza k balansovaniu a náklonu trupu a panvy. Postupný návrat do východzej polohy
- ľah na chrbte, 90°flexia v bedrovom a kolennom kĺbe, nohy sú spolu, postupné spúšťanie nôh do strany, pričom kolená zostávajú v úrovni panvy a spolu, ramená zostávajú celý čas v plnom kontakte s podložkou