

# Dušan Chromý

## VŠEOBECNÝ KONDIČNÝ TRÉNING VOZIČKÁRI

### Tréning CV1

(Popis tréningu pre nevidiacich)

#### ROZCVIČKA

- krúženie hlavou – opisujeme bradou kľúčne kosti a hrudnú kosť
- striedavá rotácia hlavou vľavo a vpravo
- krúženie zápästiami s prepletenými prstami
- krúženie ramenami – lakte vystreté
- krúženie predlaktiami von a dnu – ramená v upažení
- prekrížovanie ramenami a dopnutými laktami pred a za telo s palicou medzi rukami

#### SILOVÁ ČASŤ

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

- svätožiara / halo – rotácia závažia okolo hlavy s úchopom v oboch rukách, dôraz na stabilný a pevný stred tela
- arnold press – tlak činky / závažia nad hlavu s vonkajšou rotáciou do vzpaženia a úplnej extenzie v lakťových kĺboch. Pohyb začína s činkou na úrovni brady, lakte v maximálnej flexii takmer priliehajú na hrudný kôš a dlane sú vyrotované smerom k telu.
- expander row – obojručný príťah expandra k hrudi. Expander je fixovaný vo výške prs k pevnej konštrukcii. Ramená tlačím smerom vzad a dolu

- ramená pripažené pri tele, 90° flexia v lakti, pomalá vonkajšia rotácia predlaktia smerom von a pomalý návrat do východiskovej polohy, medzi rukami sa nachádza expander

## **CORE CVIČENIA**

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

- obojručné predpažovanie expandra s bočnou fixáciou expandra ku konštrukcii v úrovni ramien . Sed bočnou stranou k fixácií.
- mŕtvy chrobák - ľah na chrbte, činka / závažie v jednej ruke, ruka v predpažení, fixovaný chrbát, podsadená panva a postupné spúšťanie vystretej ruky smerom nad hlavu k podložke a pomalý kontrolovaný návrat do východiskovej polohy