

ULTRAZADOK TRÉNING 1

Výpady na mieste 55+
Plank bokom s unožovaním 55+

SUPERSÉRIA: Drepky + Zdvíhanie panvy 4x10 + 1xmax

VÝPADY NA MIESTE



<https://youtu.be/i3JxndCgqB4>

Výpady vpred sú ideálne na rozvoj sily celých nôh. V tomto prípade robíme výpad smerom vpred na mieste.

Ako prvé si nastav dĺžku kroku:

Dĺžka kroku je taká, že v kolenách a trupe máš približne pravé uhly. Zapamätaj si túto vzdialenosť.

Pri výpadoch je najpodstatnejšie, aby si držal panvu v neutrálnej pozícii a aby smerovala dole, nie dopredu k prednej nohe. Ťažisko sa snaž mať rozložené na oboch nohách rovnakom.

Sleduj si polohu predného kolena, ktoré by sa pri výpadoch nemalo vbočovať, ale malo by smerovať priamo v smere špičky.

PLANK BOKOM S UNOŽOVANÍM



<https://youtu.be/Mj6DinrEpC4>

Preverím tvoju bočnú stabilitu tela vďaka tomuto cvičeniu.

Vychádzaš z pozície podpor na lakti bokom (side plank alebo bočný plank) s kolenami na podložke a panvou zdvihnutou vo vzduchu. V tejto pozícii musíš mať rovný chrbát bez prehnutia alebo

guľatenia. Lopatky a ramená stále ťahaj od uší a snaž sa akoby odtlačiť hrudník od zeme. Chrbtica je v jednej rovine ako pravítko.

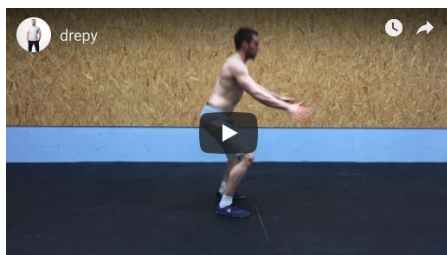
Následne vykonávaš unoženie a upaženie, ako by si sa chcel/a dostať do hviezdice.

Celý čas musíš držať telo čo najviac spevnené.

ĽAHŠÍ VARIANT: len staticky držať bočný plank

ŤAŽŠÍ VARIANT: druhá polovica videa, kolená nie sú opreté o zem

DREPY



<https://youtu.be/Au7p4oXPtHA>

Drepy sú základným cvičením na nohy.

Vykonávaš klasický drep, kde pohyb začínaš v bedrovom kĺbe, nie v drierkovej časti chrbtice a taktiež nie v kolenách. Tvojou úlohou je dostať panvu pod úroveň kolena. Chceš si akokeby

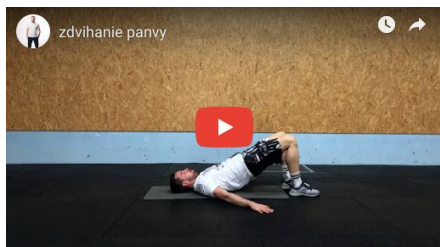
sadnúť na päty. Pri drepovaní by si mal/a kolena stále tlačiť smerom von, nemali by ti ísť dovnútra. Drž ich v smere špičky. Nezabudni vo vrchnej pozícii spevniť čo najviac brucho (predstav si, že máš dostať úder) a drž ho tak počas celého pohybu. Pri týchto drepoch je dôležité zapajať zadok, preto sa snaž ísť hore vzpriameným trupom bez predklonu. Paže sú na začiatku vedľa tela. V spodnej pozícii idú pred teba do predpaženia, aby si lepšie vyrovnal ťažisko, následne nimi akoby švihni dozadu, pomôže ti to vystrieť sa.

Viac o správnom drepovaní nájdeš v mojom videu TU:

<https://www.youtube.com/watch?v=NyCXFtpym7Q>

ĽAHŠÍ VARIANT: drepy s dosadnutím na lavičku/ stoličku

ZDVÍHANIE PANVY



<https://youtu.be/d31OQBgiwIE>

Zdvíhanie panvy je jednoduché, ale veľmi účinné cvičenie na zadok.

Ľahni si na chrbát, paže sú vedľa tela cca 45 stupňov. Pokrč nohy v kolenách a päty daj približne 15-20cm od zadku. Nedávaj ich príliš blízko, ani

príliš ďaleko.

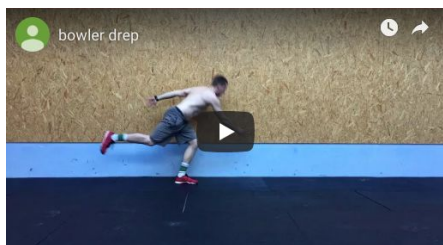
Následne sa nadýchni smerom do brucha, ktoré musíš spevniť. Zdvihni panvu smerom do stropu a zatni zadok. Dôležité je vykonávať pohyb cez zadok a bedrové kĺby, nie cez chrbát. Ak pri tomto cvičení cítiš napätie v chrbte, tak ho robíš zle. Musíš sa čo najviac sústrediť na zatiahnutie zadku.

ULTRAZADOK TRÉNING 2

Bowler drep 55+ Výpady do strany 55+

SUPERSÉRIA: Unožovanie v ľahu + Prednožovanie v moste 4x10 - 15, 1xmax

BOWLER DREP



<https://youtu.be/CX2ojyJDlg4>

Bowler drep je cvičenie na rozvoj sily nôh, zapojenie zadného svalového reťazca a silu sedacích svalov. Je to skvelé cvičenie na zadok. Postavíš sa na jednu nohu.

Pohybom v bokoch vykonávaš predklon na stojnej, pokrčenej nohe. Rukami sa dotýkaš steny diagonálne, čiže ak stojíš na pravej nohe tak ideš ľavou rukou doprava. Následne sa vráť hore, tak že druhé koleno ide pred seba (vysoké koleno).

Snaž sa dodržiavať pravidelný pohyb paží.

ĽAHŠÍ VARIANT:

po každom opakovaní polož nohu, prípadne sa rukou dotkni steny pre lepšiu stabilitu

VÝPADY DO STRANY



<https://youtu.be/tBRjMO9-VGo>

Výpady do strán sú vynikajúce na rozvoj sily sedacích svalov a stehien.

Postavíš sa do širokého postoja, špičky len veľmi mierne vytočené smerom von (do V postavenia)

Prvý pohyb musí začínať v bokoch, ako by si si chcel/a sadnúť alebo urobiť drep. Ťažisko tela

presúvaš na stranu. Koleno pokrčenej nohy smeruje v línii so špičkou, nemalo by sa vbočovať dovnútra alebo ísť príliš von.

Druhá noha musí ostať vystretá (nekrčiť koleno). Drž pavné brucho a reguluj chrbát. Ruky idú do predpaženia, aby sme vyrovnali zmenu ťažiska. Pohľad pred seba.

UNOŽOVANIE V ĽAHU



<https://youtu.be/RTCruMECBBY>

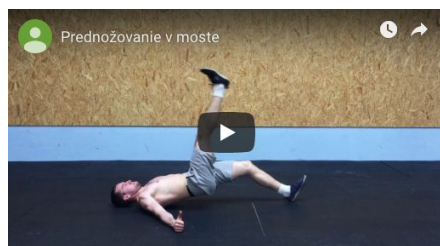
Unožovanie v ľahu je skvelé cvičenie na zadok. Dôležité pri ňom je takisto aj brucho. Ľahni si na bok, hlavu si podopri rukou alebo valcom, prípadne inou podložkou.

Nohy sú vystreté. Brucho spevnené. Nemala by si ležať bočnou stranou brucha na zemi, ale je vhodné mať tam miernu medzeru a aktívne tlačiť spodnou nohou do zeme.

S nádychom a so spevnením brucha sprav unoženie (zdvihni nohu) cca do výšky 30 - 40 stupňov, ale len do takej výšky, aby si sa neprehla v bruchu a chrbte. Hornú ruku si polož na bok, aby si cítila, či tam nedochádza k pohybu.

Cieľom je zapojiť čo najviac zadok a nie dostávať nohu čo najvyššie na úkor pozície brucha, chrbtu a panvy.

PREDNOŽOVANIE V MOSTE



<https://youtu.be/Rril5tu2-Cc>

Prednožovanie v moste cvičenie zamerané na posilnenie sedacích svalov a zadných a predných stehien.

Začíname v ľahu na chrbte, ruky vedľa tela. Tvojim cieľom je zdvihnúť panvu zo zeme pomocou jednej, len mierne pokrčenej nohy.

Dôležité je čo najviac spevniť zadok. Skús ho vedome zatiahnuť ako päšť. Dávaj pozor, aby pohyb nevychádzal zo spodnej časti chrbtu. Akonáhle cítiš z tohto cvičenia kríže, tak ho robíš zle a musíš viac zapojiť zadok.

Druhá noh smeruje do prednoženia (do stropu), špičku ťaháš mierne k sebe a držíš nohu vystretú počas celého pohybu. Takto striedaj obe nohy.

ULTRAZADOK TRÉNING 3

Bulharské drepky o stenu 55+

(alebo obyčajné bulh. drepky)

Plank bokom s unožovaním 55+

SUPERSÉRIA: Sumo drepky + Vstávanie z lego sedu 4x10 + 1xmax

BULHARSKÉ DREPY O STENU



<https://youtu.be/JbozWw81ICY>

Bulharské drepky sú ideálne na rozvoj sily celých nôh. Výška, v ktorej máš nohu by mala byť cca na úrovni tvojho kolena. Ako prvé si nastav dĺžku kroku: dĺžka kroku je taká, že v kolenách a trupe máš približne pravé uhly.

Pri bulharských drepoch je najpodstatnejšie, aby si držal panvu v neutrálnej pozícii a aby smerovala dole, nie dopredu k prednej nohe. Ťažisko sa snaž mať rozložené na oboch nohách rovnakom.

Sleduj si polohu predného kolena, ktoré by sa pri týchto drepoch alebo aj pri výpadoch nemalo vbočovať, ale malo by smerovať priamo v smere špičky.

PLANK BOKOM S UNOŽOVANÍM



<https://youtu.be/Mj6DinrEpC4>

Preverím tvoju bočnú stabilitu tela vďaka tomuto cvičeniu.

Vychádzaš z pozície podpor na lakti bokom (side plank alebo bočný plank) s kolenami na podložke a panvou zdvihnutou vo vzduchu. V tejto pozícii musíš mať rovný chrbát bez prehnutia alebo

guľatenia. Lopatky a ramená stále ťahaj od uší a snaž sa akoby odtlačiť hrudník od zeme. Chrbtica je v jednej rovine ako pravítko.

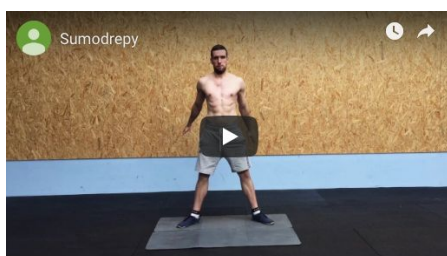
Následne vykonávaš unoženie a upaženie, ako by si sa chcel/a dostať do hviezdice.

Celý čas musíš držať telo čo najviac spevnené.

ĽAHŠÍ VARIANT: len staticky držať bočný plank

ŤAŽŠÍ VARIANT: druhá polovica videa, kolena nie sú opreté o zem

SUMO DREPY



<https://youtu.be/LJFTOMWTI-E>

Sumodrepy sú náročnejším variantom klasických drepov. Vykonávaš klasický drep postavenie nôh je širšie a špičky sú vytočené von. Pohyb začínaš v bedrovom kĺbe, nie v drienkovej časti chrbtice a taktiež nie v kolenách. Tvojou úlohou je dostať

panvu pod úroveň kolena. Pri drepovaní by si mal/a kolená stále tlačiť smerom von, nemali by ti ísť dovnútra. Drž ich v smere špičky.

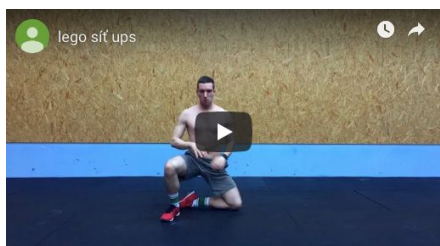
Nezabudni vo vrchnej pozícii spevniť čo najviac brucho (predstav si, že máš dostať úder) a drž ho tak počas celého pohybu. Pri týchto drepoch je dôležité zapajať zadok, preto sa snaž ísť hore vzpriameným trupom bez predklonu.

Viac o správnom drepovaní nájdeš v mojom videu TU:

<https://www.youtube.com/watch?v=NyCXFtpym7Q>

ĽAHŠÍ VARIANT: obyčajné drepy

VSTÁVANIE Z LEGO SEDU



<https://youtu.be/EKTCIc1PklY>

Vstávanie z lego sedu je skvelé cvičenie na posilnenie sedacích svalov.

Sadni si na zem, nohy pokrč a následne ich "preklop" od jednej strany. V tejto pozícii máš kolená v cca 90 stupňovom uhle. Následne sa snaž

vstať do polohy na kolenách. Zapojuj pritom najmä zadok. Pomôcť si môžeš aj pohybom paží, ktoré vyrovnávajú ťažisko.

ŤAŽŠÍ VARIANT: ak si chceš cvičenie zťažiť, tak jednu nohu polož vonkajšou stranou kolena na zem do 90 stupňového uhla a druhá je opretá šlapou o zem. Zdvíhaj sa z tejto pozície.

ULTRAZADOK TRÉNING 4

Predklony na 1 nohe 55+

Cross výpad vzad 55+

SUPERSÉRIA: Čelné drepý + Zdvíhanie panvy, 4x10-15, 1x max

PREDKLONY NA JEDNEJ NOHE



<https://youtu.be/p5MuvzmFVi0>

Predklony na jednej nohe sú cvičenie na rozvoj sily sedacích svalov a zadného stehna.

Začínaš v stoji na jednej nohe. Vykonávaš predklon cez bedrový kĺb tak, že sa snažíš udržať chrbát čo najrovnejšie (môžeš použiť aj palicu, ktorú si držíš

na chrbte a dotýka sa hlavy, hrudnej chrbtice a krížovej kosti). Paže vystieraš smerom vpred.

Dôležité je nerotovať panvu a držať ju stále v jednej rovine, taktiež by sme nemali prenášať príliš veľa ťažisko na stojnú nohu.

Noha, ktorá ide smerom dozadu môže byť mierne pokrčená. Snaž sa ju držať v jednej línii s panvou. Nemala by sa dostávať do línie so stojnou nohou alebo stredom chrbtu.

Pri cvičení drž stále totálne spevnené brucho, ako by si mal/a dostať úder.

CROSS VÝPAD VZAD



<https://youtu.be/hepkwWXs5ZA>

Toto cvičenie je modifikáciou bežných výpadov.

Postav sa na jednu nohu. Následne poza stojnú nohu sa snaž spraviť akoby klasický výpad. Ťažisko tela presuň na obe nohy.

Podstatné je držať čo najviac stabilnú stojnú nohu. Pozor na to, aby ti príliš nelietalo koleno do strán,

najmä dovnútra.

ČELNÉ DREPY



https://youtu.be/gBFHZW_BHao

Čelné drepy sú náročnejším variantom klasických drepov.

Vykonávaš klasický drep len prekřížené a položené na ramenách. Pohyb začínaš v bedrovom kĺbe, nie v drikovej časti chrbtice a taktiež nie v kolenách.

Tvojou úlohou je dostať panvu pod úroveň kolena. Lakte drž stále vysoko, ani v spodnej pozícii drepu by ti nemali padať dole.

Pri drepovaní by si mal/a kolená stále tlačiť smerom von, nemali by ti ísť dovnútra. Drž ich v smere špičky.

Nezabudni vo vrchnej pozícii spevniť čo najviac brucho (predstav si, že máš dostať úder) a drž ho tak počas celého pohybu. Pri týchto drepoch je dôležité zapájať zadok, preto sa snaž ísť hore vzpriameným trupom bez predklonu.

Viac o správnom drepovaní nájdeš v mojom videu TU:

<https://www.youtube.com/watch?v=NyCXFtpym7Q>

ĽAHŠÍ VARIANT: obyčajné drepy

ZDVÍHANIE PANVY



<https://youtu.be/PDBYoeaKXgE>

Zdvíhanie panvy cez jednu nohu je skvelé cvičenie zamerané na posilnenie sedacích svalov a zadných stehien.

Začínáme v ľahu na chrbte. Jedna noha je na zemi pokrčené, druhá ide do prednoženia. Ruky vedľa

tela. Tvojim cieľom je zdvihnúť panvu zo zeme pomocou pokrčenej nohy.

Dôležité je čo najviac zapájať zadok. Skús ho vedome zatiahnuť ako päšť. Dávaj pozor, aby pohyb nevychádzal zo spodnej časti chrbtu. Akonáhle cítiš z tohto cvičenia kríže, tak ho robíš zle a musíš viac zapojiť zadok.

Druhá noh smeruj do stropu, špičku ťaháš mierne k sebe a držíš nohu vystretú.

ULTRAZADOK TRÉNING 5

Cieľom dnešného tréningu je odcvičiť na čas aspoň 100 opakovaní. Podľa svojej úrovne výkonnosti a veľkosti svalovice si zvol počet opakovaní :)

DREPY JEDEN A POLOVIČNÉ 100 - 150X NA ČAS



<https://youtu.be/d2PcHP2TJcE>

Drepy sú základným cvičením na nohy. Avšak tento variant sme vylepšili ešte o polodrep smerom hore pre lepšie napumpovanie stehien.

Technika je takmer identická ako pri bežných drepoch.

Vykonávaš klasický drep, kde pohyb začínaš v bedrovom kĺbe, nie v drierkovej časti chrbtice a taktiež nie v kolenách. Tvojou úlohou je dostať panvu pod úroveň kolena. Chceš si akokeby sadnúť na päty. Pri drepovaní by si mal/a kolená stále tlačiť smerom von, nemali by ti ísť dovnútra. Drž ich v smere špičky.

SMEROM hore sa nevystieraš úplne, ale najprv sa vrátiš do pozície cca polovice drepu, potom ideš opäť dole, až potom sa vystrieš úplne.

Nezabudni vo vrchnej pozícii spevniť čo najviac brucho (predstav si, že máš dostať úder) a drž ho tak počas celého pohybu. Pri drepoch je dôležité zapajať zadok, preto sa snaž ísť hore vzpriameným trupom bez predklonu. Hore stiahni polky k sebe

Paže sú na začiatku vedľa tela. V spodnej pozícii idú pred teba do predpaženia, aby si lepšie vyrovnala ťažisko, následne nimi akoby švihni dozadu, pomôže ti to vystrieť sa.

Viac o správnom drepovaní nájdeš v mojom videu TU:

<https://www.youtube.com/watch?v=NyCXFtpym7Q>

ĽAHŠÍ VARIANT: Obyčajné drepy