

ULTRAZADOK TRÉNING 6

Výpady vzad 60+ Korčuliarské výpady 60+

SUPERSÉRIA: Sumo drepy + Zdvíhanie panvy cez jednu nohu 4x10, 1xmax

VÝPAD VZAD



<https://youtu.be/KBSaljl4PPo>

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.

Skús ruky používať v kontrapohyboch, čiže ľavá ruka pravá noha.

KORČULAIRSKE VÝPADY



<https://youtu.be/hG3QPLpEIhk>

Pod' si zakorčuľovať trochu touto modifikáciou bežných výpadov.

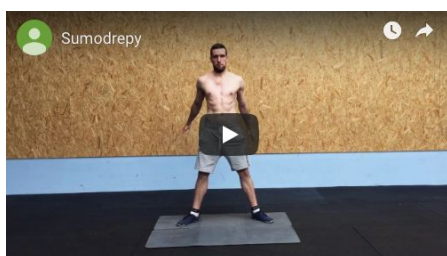
Postav sa na jednu nohu. Ruky drž v päst', aby si vytvoril/a čo najväčšie napätie v tele.

Následne poza stojnú nohu sa snaž dotknúť čo najďalej od tela špičkou druhej nohy. Dostaň sa do

polodrepu na jednej nohe. Vykonaj jemný dotyk zeme a opäť prinož.

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

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 drierkovej časti chrbtice a

taktiež nie v kolenách. Tvojou úlohou je dostať panvu pod úroveň kolena.

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 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 CEZ JEDNU NOHU



<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 7

Predklony na jednej nohe 60+

Cross step up 60+

360 stupňové výpady 4x10 + 1max

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 STEP UP



<https://youtu.be/hepkwWXs5ZA>

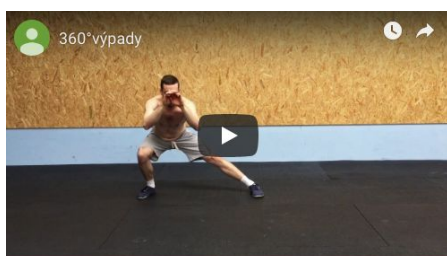
Toto cvičenie je modifikáciou bežných výpadov.

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.

360 STUPŇOVÉ VÝPADY



<https://youtu.be/5Ek2rPpaZTw>

Výpady vpred sú ideálne na rozvoj sily celých nôh. V tomto prípade robíme výpady v 360° uhle.

V podstate je to kombinácia všetkých výpadov, ktoré sme robili, čiže začínaš výpad vpred, potom výpad do strany a nakoniec výpad vzad. Následne

ideš to isté ale druhou nohou. Dbaj na kvalitnú techniku výpadov.

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.

Technika výpadov do strany: 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.

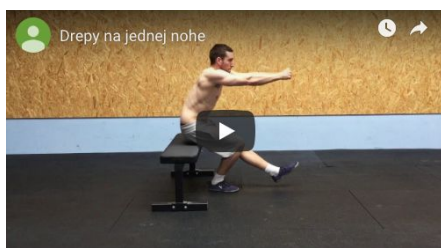
Druhá noha musí ostať vystretá (nekrčiť koleno). Drž pavné brucho a negulať chrbát. Ruky idú do predpaženia, aby sme vyrovnali zmenu ťažiska. Pohľad pred seba.

ULTRAZADOK TRÉNING 8

Drepy na jednej nohe 60+
Výstupy bokom (laterálne) 60+

SUPERSÉRIA Unožovanie v ľahu + Zdvíhanie panvy s vyloženými nohami 4x10
- 15, 1x max

DREPY NA JEDNEJ NOHE



<https://youtu.be/GQpEnuGeT8w>

Drepy na jednej nohe sú náročnejším variantom klasických drepov.

My budeme používať stoličku, na ktorú si sadneš. V sede prednožíš jednu nohu a druhú poriadne zaprieš o zem. Následne sa snaž zatlačiť na stojnú

nohu a zdvihnúť sa zo stoličky tak, že celý pohyb vykonáš na jednej nohe bez toho, aby si sa musel/a druhou dotknúť zeme. V hornej pozícii sa poriadne vystri a zatni zadok. Ruky drž v predpažení a zatni päšť, pomôže ti to spevniť celé telo.

ĽAHŠÍ VARIANT: vyššia stolička
mierna opora o zem druhou nohou

ŤAŽŠÍ VARIANT: nižšia stolička
bez stoličky skrátený rozsah pohybu (nemusíš ísť úplne dole)
klasický drep na jednej nohe

VÝSTUPY BOKOM LATERÁLNE



<https://youtu.be/a55varzVRW8>

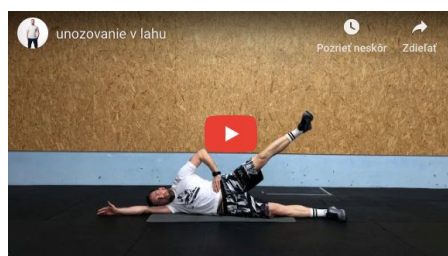
Výstupy bokom zapájajú v podstate všetky svaly zadku. Postav sa vedľa vyvýšenej podložky, môže použiť bedničku, stoličku, pevný gauč alebo múrik.

Následne zdvihni jednu nohu a pohybom smerom von vystúp na podložku. Snaž sa čo najviac zapojiť zadok. Predstav si, že chceš akoby spraviť dieru do

podložky. Dávaj pozor na predklon. Koleno nohy cez ktorú vystupuješ sa nesmie vbočovať dovnútra. Musí ísť stále v jednom smere spolu so špičkou a bedrovým kĺbom.

Paže pracujú akoby sme behali, čiže ľavá ruka a pravá noha súčasne alebo opačne. Pred opakovaním je nádych a po vystúpení je výdych.

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.

ZDVÍHANIE PANVY S VYLOŽENÝMI NOHAMI



<https://youtu.be/nnvLCK2vQuo>

Zdvíhanie panvy s vyloženými nohami je ťažším variantom klasického zdvíhania. Ľahni si na chrbát, paže sú vedľa tela cca 45 stupňov.

Pokrč nohy v kolenách a päty si vylož na lavičku, bedničku, múrik, stoličku alebo gauč.

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.

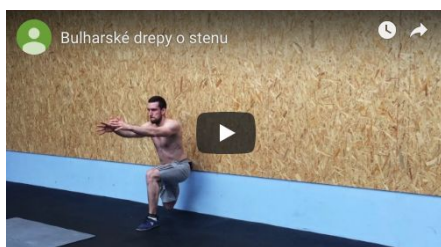
ULTRAZADOK TRÉNING 9

Bulharské drepy o stenu 60+

Cross výpad vzad 60+

**SUPERSÉRIA: Väzenské drepy + Zdvíhanie panvy cez jednu nohu vyloženú
4x10, 1x max**

BULHARSKÉ DREPY O STENU



<https://youtu.be/JbozWw81ICY>

Bulharské drepy 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.

CROSS VÝPAD VZAD



<https://youtu.be/hepkwWXs5ZA>

Toto cvičenie je modifikáciou bežných výpadov.

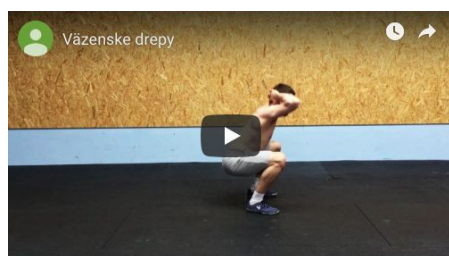
Postav sa na jednu nohu. Následne poza stojnú nohu sa snaž spraviť akoby klasický výpad. Ťažisko tela presuň na obe nohy.

Podstatné je držať čo najviac stabilnú stojnú nohu.

Pozor na to, aby ti príliš nelietalo koleno do strán,

najmä dovnútra. Pred opakovaním je nádych, po dokončení a vrátení sa späť je výdych. Do pohybu sa snaž zapojiť najmä zadok.

VÄZENSKÉ DREPY



<https://youtu.be/lfx3HMI2rAI>

Väzenské drepy sú náročnejším variantom klasických drepov.

Vykonávaš klasický drep len ruky máš v tyl (za hlavou). Pohyb začínaš v bedrovom kĺbe, nie v driadkovej 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 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 PANKY CEZ JEDNU NOHU VYLOŽENÚ



<https://youtu.be/JbYstLiNffM>

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

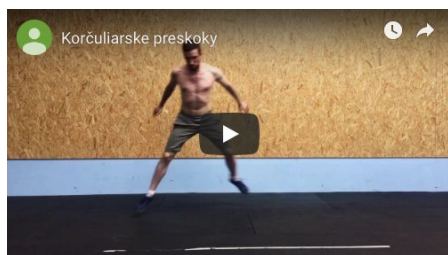
Začínáme v ľahu na chrbte. Jedna noha je na zemi pokrčená, druhá ide pred seba pokrčená v kolene. Ruky vedľa tela cca 45 stupňov. Tvojim cieľom je zdvihnúť panvu zo zeme pomocou pokrčenej nohy vyloženej na lavičke.

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 križce, tak ho robíš zle a musíš viac zapojiť zadok.

ULTRAZADOK TRÉNING 10

Cieľom dnešného tréningu je odcvičiť na čas 100 opakovaní na každú stranu. Svoj výsledok pošli do FB skupiny. Po dokončení hlavného cvičenia nezabudni na ďalší finisher.

KORČULIARSKÉ PRESKOKY



<https://youtu.be/KPbWQeoQSTk>

Pod' si zakorčuľovať trochu touto modifikáciou korčuliarských výpadov.

Postav sa na jednu nohu. Ruky drž v päšť, aby si vytvoril/a čo najväčšie napätie v tele.

Sprav preskok do strany a následne poza stojnú nohu sa snaž dotknúť čo najďalej od tela špičkou

druhej nohy. Dostaň sa do polodrepu na jednej nohe. Vykonaj jemný dotyk zeme a opäť preskoš na druhú nohu.

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