

ULTRAZADOK TRÉNING 16

Šprintérsky štart 70+



<https://www.youtube.com/watch?v=Tn-xDmILcMM>

Šprintérsky štart začínaš akoby v bežeckom bloku. Daj sa do pozície dlhšieho výpadu - zadná noha takmer úplne vystretá. Zadok musí byť nižšie ako sú ramená.

Z tejto pozície sprav akoby výpad vpred s tým, že v hornej pozícii sa dostaneš na jednu stojnú nohu a koleno druhej nohy ide pred seba.

Dbaj aj na pravidelné striedanie paží. V začiatočnej pozícii musíš mať ruky opäť striedavo (diagonálne). Ak je ľavá noha vzadu, tak pravou rukou musíš ísť tiež dozadu.

Plank bokom s unožovaním 70+

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

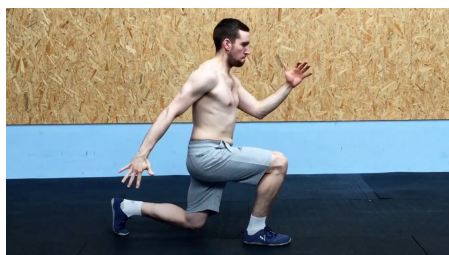
Následne vykonávaš unoženie a upaženie, ako by si sa chcel/a dostať do hviezdice.

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

SUPERSÉRIA:



Výpady vzad 4x10 - 15, 1x max

<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 kontra-pohyboch, čiže ľavá ruka pravá noha.

Hip thrust 4x10 - 15, 1xmax



<https://youtu.be/zVGjb6T4pzQ>

Hip thrust je jedno z TOP cvičení na zadok.

Ľahni si na lavičku alebo gauč, či dve stoličky, tak že máš vyložené len ramená, paže a lopatky.

Nohu, ktorá bude vykonávať pohyb si daj v spodnej pozícii cca 15 cm od zadku. Následne druhú nohu zdvihneš a vykonávaš zdvhinutie panvy.

Pohyb musíš robiť cez zadok a bedrový kĺb, nie cez chrbát. Snaž sa zadok poriadne zatiahnuť a spevniť. Hlava je stále v predĺžení chrbtice, čiže v hornej pozícii sa pozeraj smerom hore, nie pred seba.

Dole je nádych hore, po prekonaní odporu je výdych.

ULTRAZADOK TRÉNING 17

Levitačný výpad 70+



<https://youtu.be/9euCSvswvCk>

Technika levitačného výpadu je veľmi podobná klasickému výpadu vzad. - 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 rovnako.

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

Lakte majú pokrčené v pravom uhle a koleno ide tiež do pravého uhlu. Snaž sa pracovať v ramene a kontralaterálne, čiže ľavá ruka ide vpred vtedy keď je pravé koleno vpred.

Výpad do strany na jednej nohe 70+

https://www.youtube.com/watch?v=f2YU2KYTQ_s



Výpady na jednej nohe do strán sú náročné cvičenie najmä na stabilitu. Robíš akoby klasický výpad do strany, ale snažíš sa byť nohou vo vzduchu. Koleno stojnej nohy sa snaž smerovať stále rovno, aby sa ti nevbočovalo.

Ruky môžeš držať vpäť, aby si vytvoril/a väčšie napätie v tele.

ĽAHŠÍ VARIANT:

- Nohu vždy polož na zeme miernym dotykom
- Klasický výpad do strany

SUPERSÉRIA: Zdvíhanie panvy s vyloženými nohami

<https://www.youtube.com/watch?v=nnvLCK2vQuo>



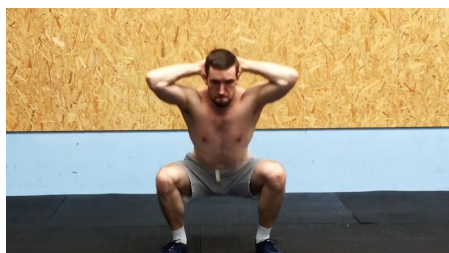
Zdvíhanie panvy s vyloženými nohami je ťažším variantom klasického zdvíhania. Lahni si na chrbát, paže sú vedľa tela cca 45 stupňov.

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.

Väzenské drepy 4x10 - 15, 1xmax



<https://www.youtube.com/watch?v=lf3HMI2rAI>

Väzenské drepy sú náročnejším variantom klasických drepov.

Vykonávaš klasický drep len ruky máš v tyl (za hlavou). 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 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

ULTRAZADOK TRÉNING 18

Výpady s vysokým kolenom 70+

<https://www.youtube.com/watch?v=o4r3yC4BDAG>



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.

Následne pri pohybe smerom vpred prednoženie. Lakte maj pokrčené v pravom uhle a koleno ide tiež do pravého uhlu. Snaž sa pracovať v ramene a kontralaterálne, čiže ľavá ruka ide vpred vtedy keď je pravé koleno vpred.

Plank bokom s unožovaním 70+

<https://www.youtube.com/watch?v=je0fl8yKliM>



Plank bokom s vystretými nohami, s unožovaním je opäť ťažší variant. Pri tomto cvičení opäť držíš neutrálnu panvu, pevné brucho, bradu zatiahnutú, lopatky stabilné. Chrbát neprehýbaj a následne sa snaž zdvihnúť nohu aj ruku zároveň. Snaž sa držať celé telo vystreté, nohu pokladaj vždy pred seba,

nie za seba.

SUPERSÉRIA:

Zdvíhanie panvy cez jednu nohu +



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

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

Začíname 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 križe, tak ho robíš zle a musíš viac zapojiť zadok.

Drepy s výskokom 4x 10-15 1xmax

<https://www.youtube.com/watch?v=Vk16o629Pfu>



Toto cvičenie začínaš drepom.

Z drepu následne vykonávaš výskok čo najvyššie. Snaž sa opäť dostať do drepu pri dopade.

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

Techniku drepu si naštuduj v mojom videu TU:

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

ĽAHŠÍ VARIANT: drepy bez výskoku

ULTRAZADOK TRÉNING 19

Cross step up 70+

<https://www.youtube.com/watch?v=G7uuspTHHj4>



Postav sa vedľa vyvýšenej podložky. Napr. Stolička, gauč, múrik alebo lavička.

Vonkajšou nohou vystúp cez prekrok vnútornej (stojnej) nohy. Snaž sa akoby pretlačiť danú podložku smerom do zeme. Mysli na to, že do tohto pohybu musíš zapojiť zadok. Paže vykonávajú pohyb akoby si behala, čiže ľavá

ruka pravá noha.

Smerom dole sa snaž ísť pomaly, nemalo by tvoj telo voľne padnúť dole. Pohyb musí byť kontrolovaný a vedomí.

Pred opakovaním je nádych, po prekonaní odporu a vystúpení na lavičku je výdych.

Ak si chceš cvičenie sťažiť ostaň v hornej pozícii na jednej nohe

Ľahší variant:

- po vystúpení hore vždy prinož a postav sa na obe nohy.

Korčuliarské preskoky 70+

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



Pod' si zakorčuľovať trochu touto modifikáciou korčuliarských výpadov.

Postav sa na jednu nohu. Ruky drž v pästí, 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

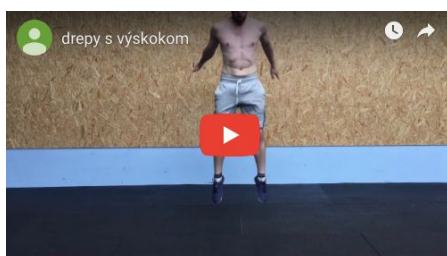
polodrepu na jednej nohe. Vykonaj jemný dotyk zeme a opäť preskoš na druhú nohu.

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

SUPERSÉRIA:

Väzenské výpady +

<https://www.youtube.com/watch?v=3zR4Xd-e7oA>



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/a 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.

Ruky máš celý čas v tyl (za hlavou).

Hip thrust 4x10 - 15, 1xmax



<https://youtu.be/zVGjb6T4pzQ>

Hip thrust je jedno z TOP cvičení na zadok.

Ľahni si na lavičku alebo gauč, či dve stoličky, tak že máš vyložené len ramená, paže a lopatky.

Nohu, ktorá bude vykonávať pohyb si daj v spodnej pozícii cca 15 cm od zadku. Následne druhú nohu zdvihneš a vykonávaš zdvihnutie panvy.

Pohyb musíš robiť cez zadok a bedrový kĺb, nie cez chrbát. Snaž sa zadok poriadne zatiahnuť a spevniť. Hlava je stále v predĺžení chrbtice, čiže v hornej pozícii sa pozeraj smerom hore, nie pred seba.

Dole je nádych hore, po prekonaní odporu je výdych.

ULTRAZADOK TRÉNING 20

Výpadové preskoky 150x na čas

<https://www.youtube.com/watch?v=9yD9eunvPIE>



Výpady vpred sú ideálne na rozvoj sily celých nôh. V tomto prípade robíme výpadové preskoky. Postav sa do výpadovej pozície. Následne sa snaž dynamicky odraziť a vyskočiť. Vo výskoku musíš zmeniť nohy a dopadnúť opäť do výpadu.

Ako prvé si nastav dĺžku kroku pri výpade: - Dĺžka kroku je taká, že v kolenách a trupe máš približne pravé uhly. Zapamätaj si túto vzdialenosť.

ri 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.

L'AHŠÍ VARIANT:

- obyčajné výpady bez preskoku