

WARM UP

Milan Bališ

Materiál k demonstračnému videu

<http://vimeo.com/106734165>



DYNAMICKÝ STREČINK

1. Výpad vpred

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none">Stoj vzpriamenýNohy na šírku pánvyLopatky tlačím nadol	<ul style="list-style-type: none">Výpad smerom vpredKoleno v 90 stup. uhle s prekolenímKoleno v jednej osi s pánvou a členkom	Sedací svaly, predné a zadné svaly stehna + brucho	5x na každú nohu

2. Pozdrav slnku

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none">Stoj vzpriamenýNohy na šírku pánvyLopatky tlačím nadol	<ul style="list-style-type: none">Výpad smerom vpredKoleno v 90 stup. uhle s prekolenímKoleno v jednej osi s pánvou a členkomS nádychom vyťahujem ruky smerom nahor a súčasne zatlačím pávnu smerom vpred	Sedací svaly, predné a zadné svaly stehna, svaly ramenného pletenca Dôležité cítiť naťahovanie svalov pánvy	5x na každú nohu

3. Výpad s rotáciou

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none">Stoj vzpriamenýNohy na šírku pánvyLopatky tlačím nadol	<ul style="list-style-type: none">Výpad smerom vpredKoleno v 90 stup. uhle s prekolenímKoleno v jednej osi s pánvou a členkomRotácia do strany predného kolenaSnaha udržať koleno v jednej osi s pánvou a členkom	Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehna, šikmé brušné svaly	5x na každú nohu

4. Šprintér

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none">• Stoj vzpriamený• Nohy na šírku pánvy• Lopatky tlačím nadol	<ul style="list-style-type: none">• Výpad smerom vpred• Ruky na úrovni prednej päty• Snaha o vystretie prednej a zadnej nohy• Špička prednej nohy smerom nahor, päta zadnej nohy smerom nadol	Sústrediť sa na natiahnutie zadných svalov predného stehna prednej aj zadnej nohy	5x na každú nohu

5. Výpad do strany

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none">• Stoj vzpriamený• Nohy na šírku pánvy• Lopatky tlačím nadol	<ul style="list-style-type: none">• Výpad do strany• Kolená ostáva v osi s členkom (mierne vtočené dovnútra)• Kolená natiahnutej nohy stále vystreté a plocha chodidla stále na zemi• Chrbát vzpriamený	Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehna, dlhé priťahovače stehna Sústredenie na natiahnutie priťahovačov stehna	4x na každú nohu

6. Natiahnutie krátkych priťahovačov stehna v drepe

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none">• Stoj vzpriamený• Päty na šírku pánvy, špičky mierne vytočené to strán• Lopatky tlačím nadol	<ul style="list-style-type: none">• Drep zo štartovacej polohy• Kolená tlačíme od seba (aby nepadali dovnútra)• Vystreté ruky smerom nadol s výdychom zatlačia do stehien smerom von• Uvoľnenie zatlačenia• Návrat do štartovacej polohy• Cross Step	Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehna, krátke priťahovače stehna Sústredenie na natiahnutie krátkych priťahovačov stehna Kladenie dôrazu na vzpriamený chrbát pri drepe	4x na každú stranu

7. Lastovička

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none">• Stoj vzpriamený• Nohy na šírku pánvy• Lopatky tlačím nadol	<ul style="list-style-type: none">• Výkrok smerom vpred• Stoj na jednej nohe• Vzpriamený chrbát do predklonu zároveň zadná noha do vystretia vzad• Ruky vystreté od seba + hlava smerom nadol	Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehna, brušné svaly, medzilopatkové svaly Sústredenie sa rovnú pánvu v predklone, aktívne	5x na každú nohu

	<ul style="list-style-type: none"> • Prechod do štartovacej polohy + krok dopredu • Cross Step 	brucho a natiahnutie zadných svalov stehna stojnej nohy	
--	--	---	--

8. Lastovička s aktívnym švihom nohy

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none"> • Stoj vzpriamený • Nohy na šírku pánvy • Lopatky tlačím nadol 	<ul style="list-style-type: none"> • Výkrok smerom vpred • Stoj na jednej nohe • Vzpriamený chrbát do predklonu zároveň zadná noha do vystretia vzad • Ruky vystreté od seba + hlava smerom nadol • Aktívny prechod do štartovacej polohy a zároveň švih zadnej nohy vpred s dotknutím opačnej ruky • Pri švihu snaha o neustále vystretý chrbát 	<p>Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehna, brušné svaly, medzilopatkové svaly</p> <p>Sústredenie sa rovnú pávnu v predklone, aktívne brucho a natiahnutie zadných svalov stehna stojnej nohy</p> <p>Sústredenie sa na aktívne natiahnutie zadných svalov stehna švihovej nohy</p>	5x na každú nohu

9. Aktívne natiahnutie m. Piriformis

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none"> • Stoj vzpriamený • Nohy na šírku pánvy • Lopatky tlačím nadol 	<ul style="list-style-type: none"> • Mierny podrep s vystretým chrbtom • Vytočenie nohy dovnútra smerom k druhému kolenu • Uchytenie kolena a členku rukami • Vzpriamenie v chrbte a vytiahnutie kolena a členku smerom nahor • Sústredenie sa na natiahnutie m. piriformis (sval v oblasti sedacieho svalu) • Uvoľnenie nohy a prechod do ďalšieho kroku 	<p>Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehna</p> <p>Sústredenie sa na natiahnutie m. Piriformis</p> <p>Kladieme dôraz na stabilitu</p>	5x na každú nohu

10. Most

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none"> • Stoj vzpriamený • Nohy na šírku pánvy • Lopatky tlačím nadol 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomalý predklon smerom nadol k špičkám (nohy sa snažíme mať stále vystreté) • Pomalé rúčkovanie 	<p>Svaly brucha, svaly ramenného pletenca</p> <p>Sústredenie sa na stred tela a v striežke natiahnutie</p>	5x

	smerom vpred až do vzpaženia <ul style="list-style-type: none"> • Pomalý prechod do striedajúcej chôdzy vpred 	zadných svalov stehien a lýtok	
--	--	--------------------------------	--

PLYOMETRIA

1. Preskok prekážky s protipohybom

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none"> • Stoj vzpriamený • Nohy na šírku pánvy • Ruky vo vzpražení 	<ul style="list-style-type: none"> • Švihová práca rúk nadol a zároveň nahor • Odraz nôh smerom nahor a dopredu • Preskok prekážky • Aktívny dopad do podrepu a zaseknutie rúk smerom dozadu • Presun do štartovacej polohy 	Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehna, lýtkové svaly, brušné svaly Pri dopade sa zamerať na to aby kolená nepadali dovnútra Sústredenie sa na aktívny odraz	2 série 5 skokov

2. Preskok prekážky bez protipohybu

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none"> • Nohy na šírku panvy • Podrep s rukami vbok 	<ul style="list-style-type: none"> • Snaha o aktívny odraz zo štartovacej polohy bez protipohybu • Aktívne preskočenie prekážky • Dopad do štartovacej polohy • Zastabilizovanie celého tela 	Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehien, lýtkové svaly, brušné svaly	2 série 5 skokov

3. a 4. Preskok prekážky na jednej nohe vonkajšou stranou + vnútornou stranou

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none"> • Stoj na jednej nohe • Ruky vo vzpražení 	<ul style="list-style-type: none"> • Švihová práca rúk nadol a zároveň nahor • Odraz nôh smerom nahor a dostrany • Preskok prekážky • Aktívny dopad do podrepu na jednej nohe a zaseknutie rúk smerom dozadu • Presun do štartovacej polohy 	Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehien, lýtkové svaly, brušné svaly Sústredenie sa na aktívny odraz, zastabilizovanie tela pri dopade Sústredenie sa na udržanie kolena v osi s pávnou a členkom pri dopade	2 série 5 skokov na každú nohu

5. Predtláčanie s hokejkou

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem v rozcvičke
<ul style="list-style-type: none">Široký postojMierny podrepUchop hokejky na šírku ramien	<ul style="list-style-type: none">Aktívne tlačenie a brzdenie hokejkyS výdychom tlačíme, s nádychom brzdíme	Sústredenie sa na stred tela (brušné svaly) Sústredenie sa na pevný postoj v nohách Nepretláčame sa ale aktívne pracujeme rukami!!	<ul style="list-style-type: none">2 série 5 opakovaní