

TRÉNINK S ONDROU WALTEREM

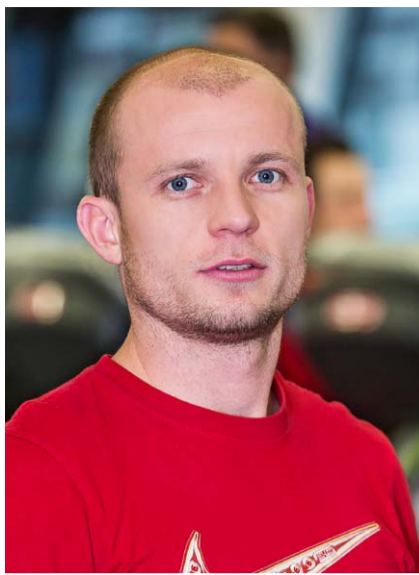
TRX – závěsný systém cvičení, na posílení celého těla, s nevyčerpatelnou zásobou cviků. Určeno pro začátečníky i elitní sportovce. TRX podporuje zpevňování hlubokého stabilizačního systému (CORE), který je základem veškerého pohybu lidského těla.

TRX je jedna z nejlepších cvičebních pomůcek moderního fitness pro funkční trénink, správného a zdravého cvičení. K tomuto tréninku využijeme navíc i podložku BOSU. Jednotlivé cviky projedeme formou kruhového tréninku ve vyšší intenzitě a to 3x za sebou.



Ondřej Walter

osobní trenér
ondrej.walter@balanceclub.cz



1. KLIKY

Cvik určený na posílení prsních svalů, tricepsů a stabilizaci ramenních kloubů. Začínáme v pozici na špičkách, díky které máme menší stabilitu. To nás nutí k zapojení středu těla (core). Měli bychom udržet rovné tělo, stažená ramena, stabilizované lopatky a hlavu v prodloužení páteře. Pohyb začíná z natažených rukou před sebou na úrovni prsních svalů a končí v loktech, které jsou v pravém úhlu mírně za úroveň ramene.

15 opakování



2. DŘEP/ROTACE + PŘÍTAH/ROTACE S JEDNÍM ÚCHOPEM

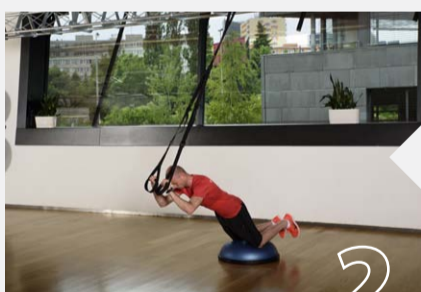
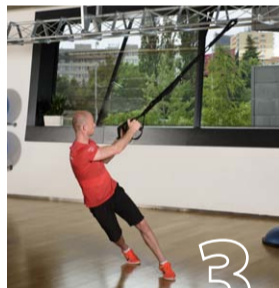
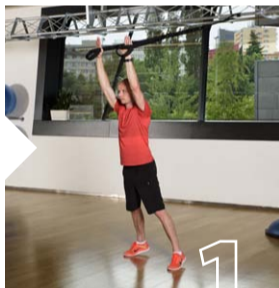
Cvik ve velkém rozsahu pohybu, který zapojuje několik svalových skupin, jako jsou paže, záda, šikmé břišní svalstvo a nohy. Pohyb vychází ze středu těla, jdeme do dřepu s nataženou paží, druhá se dotýká země. Zpět využíváme opět střed těla, šikmé břišní svaly, stehna, zadek a zádové svaly k přitáhu do pokrčené ruky. Volná ruka je natažená co nejlépe kotvy TRX. Velmi funkční a náročný cvik.

15 opakování na každou stranu

3. ROTACE ZÁDY KE KONSTRUKCI

Výchozí postavení těla je na špičkách, s nataženými rukama a zpevněným corem. Rotaci zahájíme středem těla, otáčíme se na špičkách, pokládáme paže směrem na jedno rameno. Končíme v natažených rukou a maximálně pevným středem těla. Zpět v přitahu využíváme paže, horní část zádového svalstva a samozřejmě šikmé břišní svalstvo a pevný core.

12 opakování na každou stranu



4. TRICEPSOVÝ TLAK NA BOSU

Cvik zaměřený na triceps a posílení břicha (hlubokého stabilizačního systému). BOSU můžeme použít jako nestabilní podložku, která nás nutí více zapojit střed těla. Lokty se snažíme držet u sebe (na úrovni ramen) a končíme v pravém úhlu a pak vracíme zpět do natažení.

Hlava v prodloužení páteře. Snažíme se o pohyb vpřed pomocí břicha a flexi v loketním kloubu a zpět do natažených paží se zapojením tricepsu a břišního svalstva.

15 opakování

5. VÝPADY NA BOSU

Hlavním cílem u tohoto cviku je posílení nohou (přední strany stehen, zadní strany stehen a hýždí). Díky rozpažení protahujeme prsní svaly a BOSU využíváme k narušení stability, kdy je potřeba zapojit hluboký stabilizační systém a zpevňují se kolenní klouby a kotníky.

Držíme pravý úhel v kolenu, kvůli šetření kolenních vazů. Z výchozí pozice stoje pod úchytem TRX jdeme vpřed jednou nohou s rozložením váhy na celé chodidlo a zpět se současným upažením a připažením.

15 opakování na každou stranu



6. VZPOR S PŘÍTAHEM KOLEN NA BOSU

Jeden z nejtěžších cviků, které se dají na TRX cvičit. Základem je maximálně zpevněný core, stabilizované lopatky (nejspíše vystouplé), rovná záda (nejsme propadli v bederní části), hlava v prodloužení páteře a pevné paže, které držíme v mírném pokrčení, jsou základem správnosti provedení tohoto cviku. Nohy, které jsou mírně pokrčené, přitahujeme směrem k hrudníku. BOSU tento cvik dokáže ztížit na maximální úroveň náročnosti.

12 – 20 opakování