

**Dušan Chromý**

## **ŠPECIÁLNY KONDIČNÝ TRÉNING**

### **Tréning CS2 – TLAK NAD HLAVU**

#### **(Popis tréningu pre nevidiacich)**

Jedná sa o extenziu v zápästnom, laktóvom a ramennom kĺbe a následné vytlačenie závažia nad hlavu do prepnutých rúk.

1. Krok – tlak expanderu nad hlavu
2. Krok – military alebo strict press – tlak veľkej činky z pozície pred telom do napnutých rúk bez pomoci svalov dolných končatín
3. Krok - military alebo strict press j jednoručkou alebo kettlebellom
4. Krok – push press alebo push jerk = tlak veľkej činky z pozície pred telom do napnutých rúk za pomoci svalov dolných končatín a vzpieračských techník
5. Krok - push press alebo push jerk s jednoručkou alebo kettlebellom = tlak veľkej činky z pozície pred telom do napnutých rúk za pomoci svalov dolných končatín a vzpieračských techník