

Dušan Chromý

ŠPECIÁLNY KONDIČNÝ TRÉNING

Tréning CS3 – MŔTVY ŤAH

(Popis tréningu pre nevidiacich)

Ide o zdvihnutie bremena zo zeme do vystretia tela špecifickou technikou

1. Krok – bedrový ohyb = predklon v bedrovej časti s mierne pokrčenými kolenami a palicou umiestnenou pozdĺž chrbtce
2. Krok – mŕtvy ťah s expanderom = bedrový ohyb, expander sa nachádza vo vystretých rukách pred telom
3. Krok – goodmorning = veľká činka sa nachádza na ramenách (zhlavou)
4. Krok – mŕtvy ťah s kettlebellom = pohyb začína zdvihnutím kettlebellu zo zeme a končí vystretím celého tela s kettlebellom vo vystretých rukách pred telom
5. Krok – mŕtvy ťah s veľkou činkou = pohyb začína zdvihnutím veľkej činky zo zeme a končí vystretím celého tela s veľkou činkou vo vystretých rukách pred telom