

Tommy Povajean

Workshop: Handstand

Ako sa dostať zo stoja do stojky

Ako pripraviť zápästia, zväčšiť rozsah v ramenách, spevniť trup

Ako bezpečne napredovať

OBSAH

1. Zápästia	3
1.1 Príprava.....	3
1.2 Posilňujúce cvičenia.....	3
2. Prerekvizity	4
2.1 Kľuk.....	4
2.2 Zhyb/vis.....	4
2.3 Pod/vy – sadenie.....	4
2.4 Spevnenia na zemi.....	4
2.4.1 Ľah vzadu.....	4
2.4.2 Ľah vpredu.....	4
2.4.3 Ľah na boku.....	4
2.4.4 Podpor ležmo.....	4
2.4.5 Variácie vzporov (kobra, 2/3).....	4
2.4.6 Stojky na lopatkách (sviet'ka/dragon flag).....	4
3. Mobilita s palicou	5
3.1 Flexia ramien.....	5
3.2 Extenzia ramien.....	5
3.3 Dislokácia.....	5
4. Prípravné cvičenia	5
4.1 Tripod.....	5
4.2 Stojka na hlave.....	5
4.3 Polostojka (rebrina, debnička, partner).....	5
4.4 „Banánová stojka“.....	6
4.5 Mostík.....	6
4.6 Stojka o stenu.....	6
4.7 Voľná stojka (zem, stalky).....	6
5. Prvý tréning	7

1. Zápästia

1.1 Príprava

Mobilizačné cviky na zápästia #1-4

- pred každým tréningom 1 x 10 opakovaní alebo výdrž

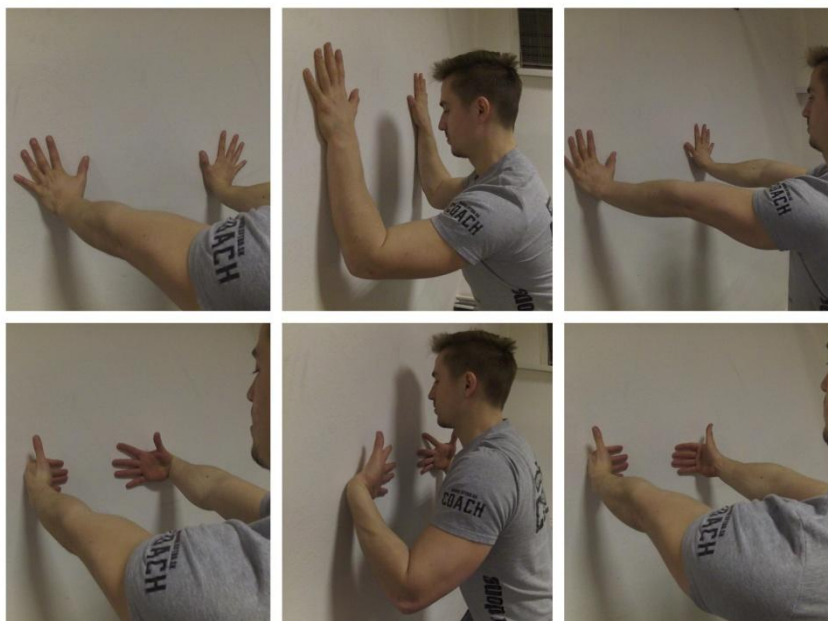


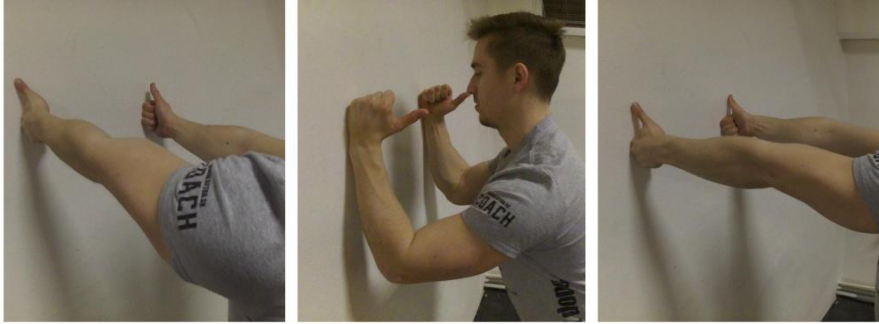
1.2 Posilňujúce cvičenia

Kľuky na zápästiach #1-4

ML 5x5o

- 4 úrovne obtiažnosti (v stojí pri stene, šikmo o stenu, na štyroch na zemi, v vzpore na zemi)





2. Pre-rekvizity

- 2.1 Kľuk na zemi/ bradlách
- 2.2 Zhyb/ vis na hrazde
- 2.3 Vysadenie/ podsadenie panvy
- 2.4 Spevnenie trupu na zemi

2.41 Ľah vzadu

ML 5x60s



2.42 Ľah vpredu

ML 5x60s



2.43 Ľah na boku

ML 5x60s



2.44 Podpor ležmo

ML 5x60s



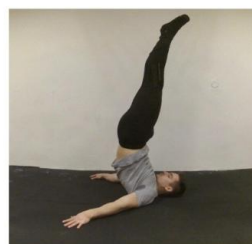
2.45 Variácie vzporov

ML 5x30s



2. 46 Stojky na lopatkách

ML 5x60s



3. Mobilita s palicou

- ako superset po každej sérii v stojke

- 1. v stojí resp. v sede, 2. v ľahu

3.1 Flexia (ohnutie) a extenzia (vystretie) v ramenách + ext. váha

- 1. Flexia 10s. 2. Extenzia 10s 3. Flexia 5o 4. Extenzia 5o



3.2 Dislokácia ramien

- 1. Nadhmat 2. Podhmat

- 1. v stojí, 2. V ľahu na bruchu



4. Prípravné cvičenia na stojku

4.1 Tripod

ML 5x 60s



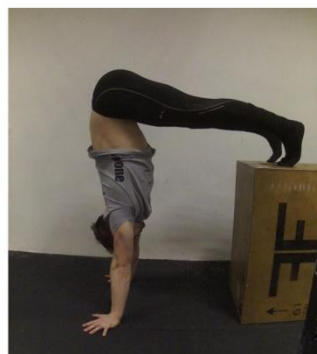
4.2 Stojka na hlave

ML 5x 60s

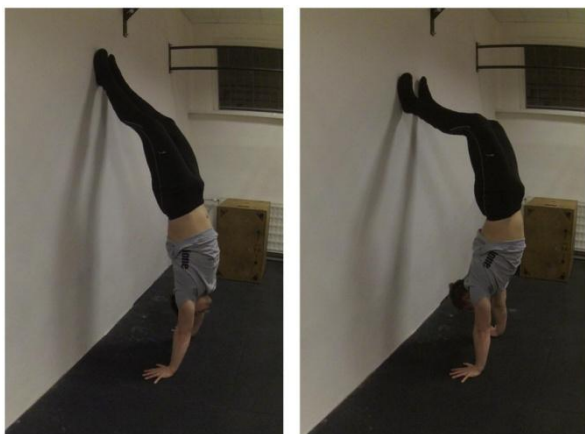


4.3 Polostojka

ML 5x 60s



4.4 Banánová stojka

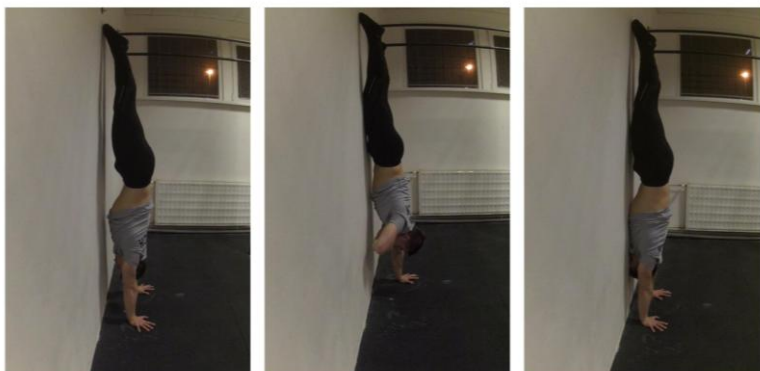


4.5 Mostík



4.6 Stojka o stenu

ML 5x (30s, 30o, 60s, 60o)



4.7 Voľná stojka v priestore

ML 5x

- 1. 5 opakovaní s partnerom
- 2. 10s free handstand s istením
- 3. 10s bez istenia
- 4. 5 opakovaní roznožmo
- 5. 10s free handstand na stalkách
- 6. 30s free handstand v priestore



5. Prvý tréning

5.1 Ako si zostaviť prvý tréning

Štruktúra intenzity zaťaženia v týždenných cykloch

Master Level Programming							
Týždeň č.	Výdrž 60 s	Výdrž 30 s	Výdrž 10 s	PO 60x	PO15x	PO 10x	PO 5x
1.	3 x 12s	3 x 6s	3 x 2s	3 x 12o	3 x 3o	3 x 2o	3 x 1o
2.	5 x 12s	5 x 6s	5 x 2s	5 x 12o	5 x 3o	5 x 2o	5 x 1o
3.	3 x 24s	3 x 12s	3 x 4s	3 x 24o	3 x 6o	3 x 4o	3 x 2o
4d.	3 x 12s	3 x 6s	3 x 2s	3 x 12o	3 x 3o	3 x 2o	3x1o
5.	4 x 24s	4 x 12s	4 x 4s	4 x 24o	4 x 6o	4 x 4o	4 x 2o
6.	4 x 36s	4 x 18s	4 x 6s	4 x 36o	4 x 9o	4 x 6o	4 x 3o
7.	5 x 36s	5 x 18s	5 x 6s	5 x 36o	5 x 9o	5 x 6o	5 x 3o
8d.	5x 18s	5 x 9s	5 x 3s	5 x 18o	5 x 5o	5 x 3o	5 x 2o
9.	4 x 48s	4 x 24s	4 x 8s	4 x 48o	4 x 12o	4 x 8o	4 x 4o
10.	4 x 60s	4 x 30s	4 x 10s	4 x 60o	4 x 15o	4 x 10o	4 x 5o
11.	5 x 60s	5 x 30s	5 x 10s	5 x 60o	5 x 15o	5 x 10o	5 x 5o
12d.	5 x 30s	5 x 15s	5 x 5s	5 x 30o	5 x 8o	5 x 5o	5 x 3o

*PO - počet opakovaní, každý 4tý týždeň odporúčaná „deload - dekompenzácia“

1. Definovanie vhodnej variácie stojky vzhľadom na pohybovo – silovú úroveň, definovanie mobilizačnej zložky vzhľadom na rozsah pohybu

2. Potom štruktúra tréningu môže vyzerat' nasledovne:

- 1) Cviky na zápästia #1-4, 10o
- 2) Všetky variácie kľukov na zápästiach #1-4, podľa silovej úrovne, ML 5x5o (programming)
- 3) Stojka + mobilizačné cvičenie (superset)

Napr. 5x 36s polostojka (podľa týždňa č. 7- programmingu a aktuálnej úrovne) + dislokácia ramien v ľahu na bruchu so záťažou

3. Postupujte postupne. Získajte silovo – vytrvalostnú kapacitu na zvládnutie ťažších prvkov a nepodceňujte mobilizačnú zložku.

4. Stojku môžete trénovať 1 – 4 do týždňa vzhľadom na ďalšie fyzické aktivity.

Ďalšie vzdelávanie, workshopy a videoprogramy

- **Oprav a ovládni svoje Level 1 – 5** (všetky základné polohy a cviky na celé telo - videoprogram čoskoro)
- **Ovládni svoje telo Level 5 – 10** (základy silovej gymnastiky)
- **Individuálne, skupinové tréningy a diagnostika**

Ďakujem

Tomáš Považan, tommy@tommypovajan.com, 0904188099