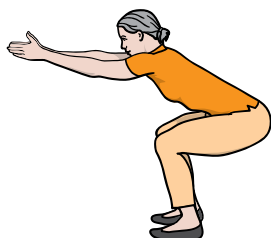
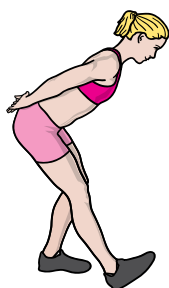


GABI FASTNEROVÁ

Cvičení pro pozdní začátečníky

50
trénin-
kových
sestav



kondice, zdraví a pohyblivost až do pozdního věku

CVIČENÍ PRO POZDNÍ ZAČÁTEČNÍKY

50 tréninkových sestav

Gabi Fastnerová

Přeloženo z německého originálu **50 Workouts für Späteinsteiger** vydaného v roce 2022 v Německu nakladatelstvím riva Verlag.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 601
jako svou 10 372. publikaci

Překlad Hana Kyralová
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Grafická úprava a sazba Miroslav Ferdinand
Obálka: Manuela Amodeová, Mnichov
Obrazové materiály: ilustrace v knize i na obálce: evoletics –
produkt společnosti science on field GmbH
Počet stran 144
První vydání, Praha 2026
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech translation © 2025 Grada Publishing, a.s.
First published as „**50 Workouts für Späteinsteiger**“ by Gabi Fastner.
© 2022 by riva Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.
www.riva-verlag.de.
All rights reserved.

ISBN 978-80-271-8407-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-5466-1 (print)

Důležitá upozornění

Tato kniha je určena pro výukové účely. Není náhradou za individuální lékařské poradenství a neměla by tak být ani používána. Pokud potřebujete vyhledat lékařskou radu, obraťte se na kvalifikovaného lékaře. Vydavatel a autor nenesou odpovědnost za jakékoli nežádoucí účinky přímo či nepřímo související s informacemi obsaženými v této knize.

Výhradně z důvodu lepší čitelnosti byly vynechány pravopisné údaje týkající se genderu a vícenásobná označení. Všechna osobní zájmena je proto třeba chápat jako rodově neutrální.

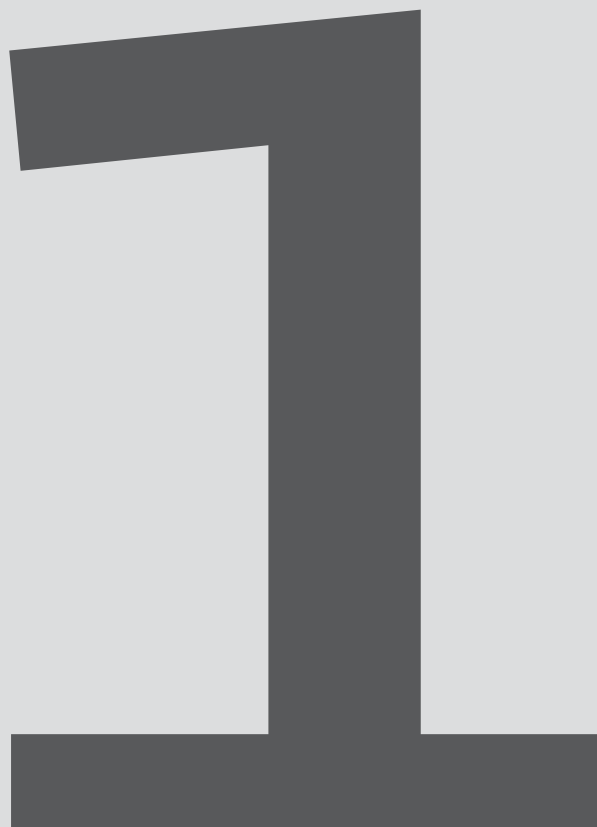
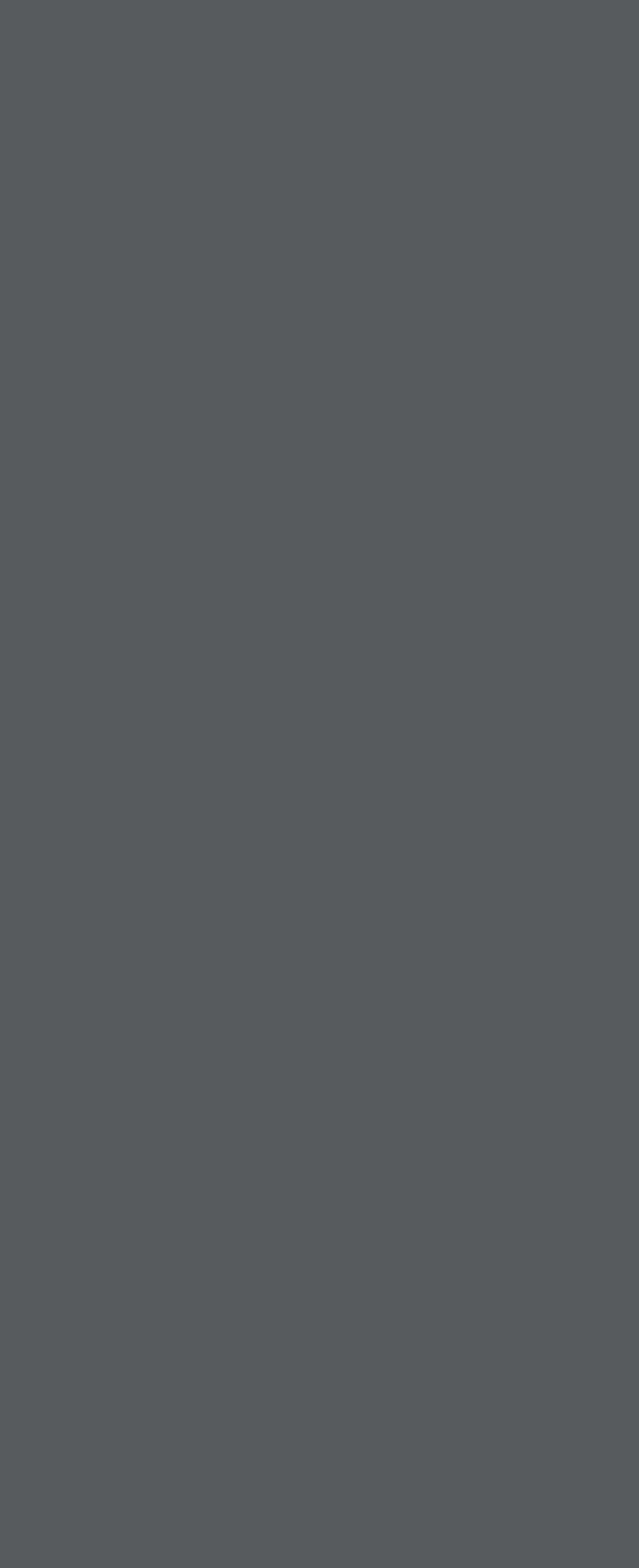
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Obsah

4	Na cvičení není nikdy pozdě
6	Kondice, zdraví a pohyblivost – bez ohledu na věk
6	Dělejte své maximum, ale nepřepínejte se!
6	Každodenní pohyb
9	Na co je třeba při cvičení dbát?
10	Zahřátí před tréninkem
13	Struktura sestav
14	Tréninkové sestavy
116	Cviky
118	Mobilizační cviky
123	Cviky na posílení nohou a hýždí
129	Cviky na posílení trupu
134	Protahovací cviky
140	Uvolňovací cviky
142	Koordinační cviky
144	Rejstřík cviků

**Na cvičení není
nikdy pozdě**



Kondice, zdraví a pohyblivost – bez ohledu na věk

Předně bych vám chtěla poblahopřát, že jste se rozhodli začít se cvičením! Znamená to, že jste otevření novým věcem a v duchu jste zůstali mladí. Od dnešního dne to bude platit i pro vaše tělo!

Průměrná délka života se neustále prodlužuje a s ní roste i potřeba lidí zůstat co nejdéle aktivní a samostatní. Naše tělo je však minimalista. Udržuje pouze ty funkce, které pravidelně využíváme nebo potřebujeme v každodenním životě. Proto musíme tělo až do vysokého věku udržovat v kondici stále novými malými výzvami. Vše, co dnes neděláme, už pravděpodobně nikdy dělat nebudeme.

Cvičením můžeme zatěžovat své tělo i mysl nejrůznějšími způsoby a udržovat si tak kondici, zdraví a pohyblivost pro každodenní život nebo pro jiné sportovní aktivity. Na to není nikdy pozdě! Svalové hmoty sice od 30. roku věku pomalu ubývá, snižuje se hustota kostí, klesá počet nervových buněk a jejich spojení, slábne sluch, zrak, hmat, čich a koordinace, ale pohybem a tréninkem můžeme procesu stárnutí výrazně předcházet!

Na co ještě čekáte? Pusťte se do toho s 50 sestavami v této knize. Než s tréninkem začnete, poradte se nejprve se svým lékařem, zda je cvičení pro vás vhodné!

Dělejte své maximum, ale nepřepínejte se!

Představte si, že bych vám řekla, že od teď musíte každý den 60 minut skákat přes švihadlo. Vydrželi byste to dlouhodobě a bylo by to dobré pro vaše zdraví? Asi těžko. Abyste trénink nevzdali, je důležité, abyste své tělo zatěžovali, ale nepřetěžovali! Vaše sportovní aktivity by měly být zábavné, pestré a smysluplné. Zařadte do svého denního režimu malé pohybové aktivity. Můžete začít třeba už v posteli protahováním, pak si vyčistěte zuby ve stoje na jedné noze a k snídani kráčejte v rytmu hudby z rádia. Už to je velmi dobrý začátek dne!

Každodenní pohyb

Možná si teď kladete otázku, jak často, jak dlouho a co přesně byste měli cvičit. Neustále slycháme a čteme, že smysluplný trénink by měl trvat alespoň hodinu denně. To je ale nesmysl! Mohu vás uklidnit: i malé denní dávky po pěti minutách jsou pro naše zdraví velmi prospěšné! Takže si toho nenakládejte příliš.

Zapojte do svého každodenního života pohyb, to znamená, že místo eskalátoru nebo výtahu použijete schody, na krátké vzdálenosti vyrazíte na kole místo autem a prostě se průběžně hýbete.

Ale není trénink jako trénink. Pro udržení nebo obnovení tělesného a duševního zdraví je důležité pracovat na různých tréninkových oblastech.

Pohyblivost

Ne každý člověk se narodí se stejnou pohyblivostí. Nesrovnávejte se proto s ostatními. Najděte si svůj osobní rozsah pohybu, ve kterém se cítíte dobře. Dobrá pohyblivost kloubů je velmi důležitá pro každodenní činnosti, jako jsou oblékání, česání vlasů, vstávání nebo chůze po schodech, a je také rozhodující pro to, aby klouby nebolely. Pohyblivost byste měli udržovat především v ramenních kloubech, ramenním pletenci, hrudní páteři, kyčelních kloubech a kloubech chodidel. Je-li například hrudní páteř příliš nepohyblivá, mohou se objevit bolesti v šíji nebo v dolní části zad.

Posilování

Je důležité trénovat jednak takzvané pohybové svaly, které jsou viditelné zvenčí, a jednak stabilizátory, tedy hluboko ležící svalové vrstvy, které nejsou zvenčí viditelné. Jak už název napovídá, pohybové svaly pohybují naším tělem, zatímco stabilizátory chrání naše klouby a udržují nás ve vzpřímené a stabilní poloze.

Různé svalové vrstvy je třeba trénovat odlišným způsobem. Pohybové svaly lze trénovat například cvikem „Dřep“ (strana 126). Při tom mohou svaly i „pálit“. Stabilizátory se aktivují pouze krátce, například cvikem „Stoj na jedné noze s překříženými pažemi“ (strana 142).

Výdrž

Posilujte také svůj kardiovaskulární systém. Na to jsou nejlepší poněkud delší tréninkové jednotky v délce 30 až 60 minut. Dělejte to, co vás baví. Například 3krát až 4krát týdně chodte na procházky, jezděte na kole, plavte nebo prostě tančete.

Koordinace

Každý krok, prakticky každý pohyb v každodenním životě je mistrovský kousek v koordinaci! Pokud se pohybujeme nekoordinovaně, působí naše pohyby dřevěně, „staře“ a neohrabaně. Důležité koordinací schopnosti nejsou vrozené, nýbrž je třeba je trénovat.

Schopnost rovnováhy

Pokud se ocitneme na nestabilním terénu nebo jedeme na kole, potřebujeme dobře vyvinutý smysl pro rovnováhu, abychom se udrželi ve vzpřímené poloze. To lze trénovat pomocí stoje na jedné noze, například cvikem „Holubička“ (strana 143).

Udržování rytmu

Každý pohyb v každodenním životě nebo při sportu se provádí v určitém rytmu. Nerytmický pohyb působí těžkopádně. Rytmizační dovednosti lze trénovat například pomocí dynamického pohybu, jako je cvik „Diagonální protažení vestoje“ (strana 11).

Propojení pohybů

Když řídíme auto, děláme automaticky několik věcí najednou: sledujeme provoz, zrychlujeme a ovládáme volant. Abychom zvládali dělat několik věcí najednou, můžeme zařadit pohyb rukama a nohama do různých směrů současně, například pomocí cviku „Koordinace paží se zvednutou nohou“ (strana 142).

Schopnost rychle reagovat

Pokud proti nám na chodníku náhle vyjede cyklista, musíme rychle zareagovat a provést úhybný manévr. To můžeme trénovat posilováním hlubokých svalů pomocí cviku „Stoj na jedné noze s překříženými pažemi“ (strana 142).

Uvolnění

Abychom mohli uvolnit mysl, musíme nejprve umět uvolnit své tělo! V každodenním životě si obvykle na vypnutí dáváme příliš málo času a spěcháme od jedné schůzky k druhé. Příliš mnoho volnočasových aktivit však může také způsobovat stres. Dopřejte svému tělu alespoň jeden den v týdnu bez sportu a využijte ho k meditaci, protažení nebo klidné procházce v přírodě.

Na co je třeba při cvičení dbát?

Nyní jste se seznámili s mnoha dobrými důvody, abyste se mohli začít věnovat cvičení s plnou motivací. Než však začnete s tréninkem, na chvíli se zastavte a uvědomte si své držení těla, dýchání a vnímání.

Postoj

Správný postoj začíná u nohou. Stůjte stabilně a vědomě na bříškách palců, na vnějších hranách chodidel a na patách. Kolena mějte mírně uvolněná, tj. mírně pokrčená, zvedněte hrudní kost a dívejte se směrem k horizontu nebo mírně dolů směrem dopředu. Cviky byste měli provádět z této vzpřímené polohy. Každou chvíli si připomeňte, že se máte narovnat. Vzpřímený stoj je jediný způsob, jak zajistit optimální stabilitu trupu. A ta je zase rozhodující pro efektivní trénink, který nenamáhá klouby!

Dech

Dýchání je životně důležité! Často však zadržujeme dech, když se namáháme nebo soustředíme. Věnujte proto zvláštní pozornost plynulému dechu. Nejlepší je nadechnout se nosem a vydechnout ústy. Nezapomeňte také nechat ramena uvolněně klesnout dolů. Zdvíhače lopatek fungují jako pomocné dýchací svaly, které často aktivujeme ve stresových situacích, a pak se divíme, proč máme napjatý krk. Takže: nadechněte se a vydechněte vědomě! Také se snažte vždy vydechnout o něco déle, než se nadechnete. Tím uvolníte své tělo i mysl.

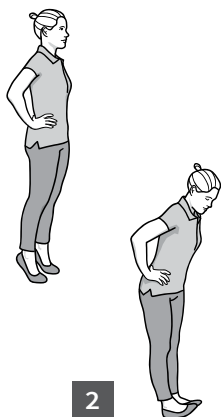
Vnímání

V běžném provozu příliš zřídka přemýšlíme o tom, že bychom si měli být vědomi sami sebe. Zavřete na chvíli oči. Jak se cítíte? Cítíte se dobře ve své kůži? Často nám chybí schopnost vnímat sami sebe. Pohyb nám umožňuje (opět) vnímat své tělo.

Zde je jednoduché cvičení: sevřete ruku na několik sekund pevně v pěst a nechte přitom dech volně plynout. Pak napětí opět uvolněte. Vnímejte a porovnejte pocit v ruce, kterou jste právě sevřeli, s druhou rukou. Vnímáte ji, nebo dokonce sami sebe, nyní jinak? Zařazujte během cvičení opakovaně chvíle na sebevnímání! Dobré uvědomění si svého těla je základem zdravé a dobrého pocitu ze sebe sama. Sestavy v této knize provádějte vždy tak, abyste měli ze cvičení dobrý pocit. Přestávky jsou samozřejmě povoleny.

Zahřátí před tréninkem

Je sestava, kterou jste si dnes vybrali, delším posilovacím cvičením pro formování postavy a upevnění zdraví trvajícím alespoň 20 minut? Pak byste měli předtím provést následující krátkou rozcvičku. Na to budete potřebovat jen asi 5 až 10 minut.



Pata-špička vestoje

1. Postavte se vzpřímeně s chodidly na šířku boků. Ruce si položte na boky. Nyní zvedněte paty a přeneste váhu na břítška prstů nohou.
2. Paty nechte klesnout a zvedněte špičky od země. Střídejte stoj na patách a špičkách.

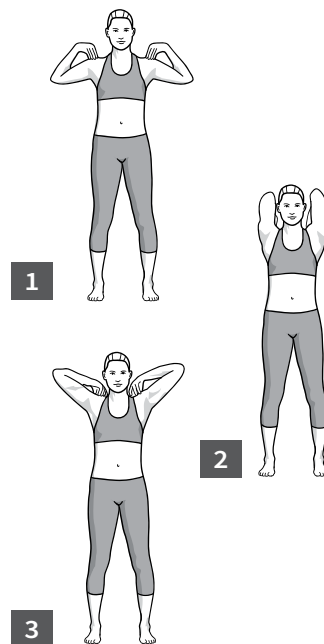
Kroužení pánví

Zaujměte vzpřímený stoj s nohama rozkročenýma o něco víc než na šířku boků. Ruce dejte v bok. Provádějte malé kroužky pánví na obě strany.



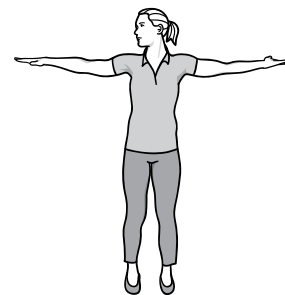
Kroužení lokty vestoje

1. Zaujměte stoj na šířku boků, kolena jsou lehce pokrčená. Ruce položte na ramena.
2. Provádějte lokty krouživý pohyb směrem dozadu. Nejprve vedte lokty dopředu a nahoru.
3. Poté pokračujte lokty dozadu a dokončete kruh, aby se lokty dostaly opět do výchozí pozice.



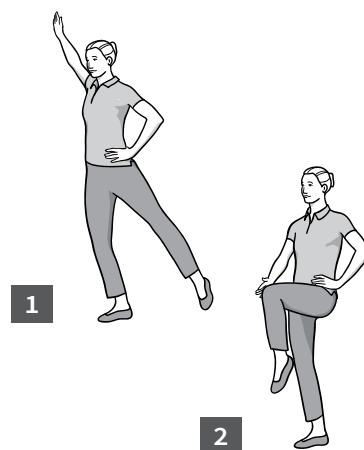
Rotace ramenními klouby

Zaujměte stoj s nohama na šířku boků. Upažte a paže držte ve výši ramen. Dlaň levé ruky míří nahoru, dlaň pravé ruky je otočená dolů. Pohled je stočený k pravé ruce. Plynule měňte pozici rukou a otáčejte hlavou vždy ve směru dlaně mířící dolů.



Diagonální protažení vestoje

1. Přeneste váhu na pravou nohu. Uvolněnou levou nohu zvedněte do strany. Protilehlou pravou ruku propněte diagonálně doprava nahoru.
2. Nyní vedte pravou ruku a levé koleno k sobě a zase od sebe. Po provedení uvedeného počtu opakování pokračujte levou rukou a pravou nohou.

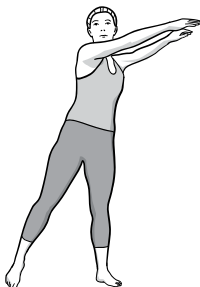




1

Přenášení váhy s pohybem paží

1. Zaujměte široký rozkročný postoj s nohama vzdálenýma víc než na šířku ramen. Levé chodilo je vytočené trochu do strany. Obě paže zvedněte doprava nahoru.
2. Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou a opisujte pažemi švihem půlkruh vždy na stranu stojné nohy.



2



Chůze na místě

Zaujměte vzpřímený postoj na šířku boků. Pochodujte na místě, paže s pokrčenými lokty se do pohybu také dynamicky zapojují.

Struktura sestav

Sestavy mají vždy stejnou strukturu: na levé straně najdete přehledné informace k sestavě, jako jsou stupeň obtížnosti, délka, názvy cviků, počet opakování, případně doba zátěže, počet sérií a údaj o straně s popisem cviku.

- **Téma:** V nadpisu je uvedeno téma, případně název a obsah sestavy.
- **Stupeň obtížnosti 1, 2 nebo 3:** Toto číslo udává úroveň obtížnosti sestavy. 1 znamená lehkou sestavu, 2 střední úroveň a 3 vyšší obtížnost.
- **Doba tréninku:** Délku sestavy lze samozřejmě uvést jen přibližně. Závisí na tempu provádění jednotlivých cviků a zařazování přestávek.
- **Cviky:** Provádění jednotlivých cviků je popsáno v poslední kapitole knihy.
- **Opakování / doba zátěže:** Tento údaj můžete změnit, pokud budete mít pocit, že ještě nezvládnete předepsaný počet opakování nebo nevydržíte pozici držet po uvedenou dobu.
- **Série:** Série označuje počet opakování jednotlivých cviků. Pokud je u některého cviku požadováno víc sérií, udělejte mezi nimi vždy 30sekundovou přestávku. U cviku s 20 opakováními a 2 sériemi by to vypadalo následovně: 20 opakování cviku – 30 sekund přestávka – 20 opakování cviku.
- **Strana:** Na konci knihy najdete na uvedené straně podrobný popis cviku. Než začnete s cvičením, pečlivě si jej přečtěte. Pak si budete moci užívat trénink plynule a bez zbytečných přestávek.

Délka tréninku

50 sestav zahrnuje jak krátké, časově nenáročné cvičební jednotky na volné chvíle, tak i delší sestavy v délce 15 až 30 minut. Vyberte si tedy sestavu podle své nálady a dostupného času. Pokud si dnes chcete dát „jen“ krátký trénink, například o pracovní přestávce, vyberte si sestavu trvající do 10 minut. Pokud plánujete delší trénink, pak zvolte sestavu pro formování postavy a zdraví trvající 20 až 30 minut.

Dbejte na dostatečnou rozmanitost, tj. vyzkoušejte si postupně všechny sestavy. Můžete dokonce jen náhodně otevřít knihu na libovolné stránce a pustit se do sestavy, kterou právě vidíte před sebou. Buďte otevření. Udržíte si tak nejen mladé tělo, ale i mysl!

Tréninkové sestavy

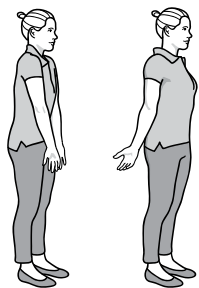


1 Trénink pohyblivosti celého těla

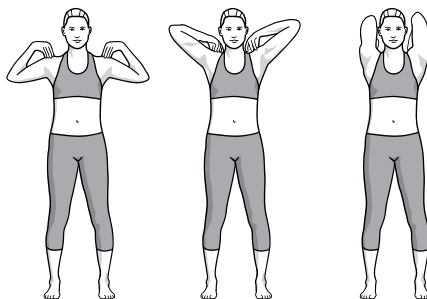
Délka tréninku: 15 minut

1 2 3

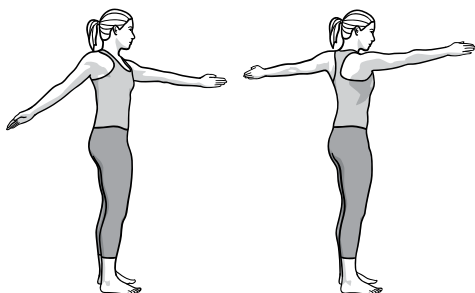
	Cviky	Opakování (opak.) / doba zátěže (s/min)	Série	Strana
1	Osmička rameny	15 opak.	1	122
2	Kroužení lokty vestoje	1 min	1	11
3	Kyvadlo	1 min	1	118
4	Protažení vestoje	1 min	1	120
5	Kroužení pánví	15 opak. oběma směry	1	10
6	Pata-špička vestoje	15 opak.	1	10
7	Kočka-kráva	15 opak.	1	120
8	Rotace hrudní páteře na všech čtyřech	15 opak. na obou stranách	1	121
9	Diagonální protažení vleže	Držet 1 min na obou stranách	1	138



1 Osmička rameny



2 Kroužení lokty vestoje



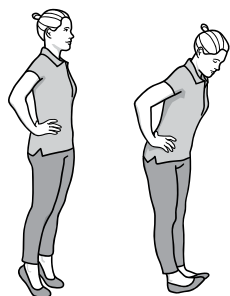
3 Kyvadlo



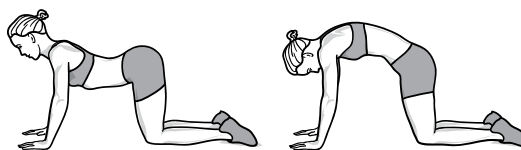
4 Protažení vestoje



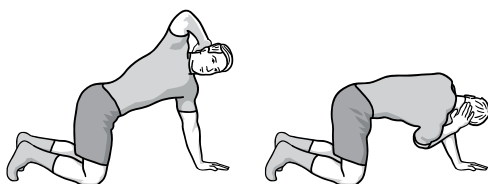
5 Kroužení pánví



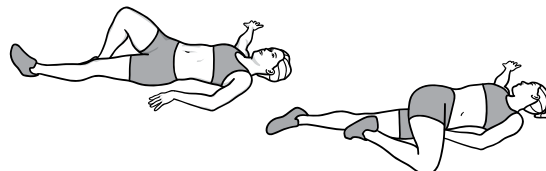
6 Pata-špička vestoje



7 Kočka-kráva



8 Rotace hrudní páteře
na všech čtyřech



9 Diagonální protažení vleže