

JAKUB STRAKOŠ, VLADIMÍR VALOUCH

# cvičíme doma, v kanceláři i tělocvičně



osobní  
**trener**

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>7</b>
<b>Rozcvičení, strečink a zklidnění</b> .....	<b>8</b>
Rozcvičení .....	8
Strečink .....	9
Zklidnění .....	10
Správné držení těla .....	11
<b>Proč a jak cvičit</b> .....	<b>12</b>
Svaly s tendencí ke zkracování .....	12
Svaly s tendencí k ochabování .....	12
Cvičení do maxima .....	13
Cvičení po sériích .....	13
Kruhový trénink .....	13
Cvičení s vlastním tělem .....	14
Cvičení s jednoduchými pomůckami .....	14
Činky .....	15
Expandery .....	16
Posilovací gumičky .....	17
Míče .....	17
Posilovací tyče .....	17
Další posilovací pomůcky .....	18
<b>Posilování s vlastním tělem</b> .....	<b>20</b>
Posilování stehen a hýždí .....	21
Posilování lýtek .....	45
Posilování šikmých a přímých břišních svalů .....	51
Posilování zádočných a ramenních svalů .....	73
Posilování svalstva trupu a paží .....	89
Posilování prsních svalů .....	103
<b>Posilování s expanderem</b> .....	<b>106</b>
Posilování svalstva trupu a paží .....	107
Posilování dolních končetin .....	129
Posilování pro náročné .....	139
<b>Protahování</b> .....	<b>144</b>
Achillova šlacha a lýtkové svaly .....	146
Ohybače kolene .....	150

Svaly zadní strany stehen – hamstringy .....	152
Svaly přední strany stehen .....	155
Svaly vnitřní strany stehen – adduktory .....	156
Hýžďové svaly a ohybače kyčlí .....	158
Bederní svaly .....	161
Přímé břišní svaly .....	162
Šikmé břišní svaly .....	164
Svaly horní části zad .....	165
Krční svaly .....	166
Šíjové svaly .....	167
Ramenní svaly .....	168
Zádové svaly .....	170
Svaly paží a zápěstí .....	173
Prsní a ramenní svaly .....	174
<b>Tréninkové programy .....</b>	<b>176</b>
Cvičení s vlastním tělem .....	176
Muži začátečníci .....	176
Muži středně pokročilí .....	177
Muži pokročilí .....	178
Ženy začátečnice .....	179
Ženy středně pokročilé .....	180
Ženy pokročilé .....	181
Cvičení s expandery .....	182
Muži začátečníci .....	182
Muži středně pokročilí .....	183
Muži pokročilí .....	184
Ženy začátečnice .....	185
Ženy středně pokročilé .....	186
Ženy pokročilé .....	187
Kombinované cvičení s vlastním tělem a s expandery .....	188
Muži začátečníci .....	188
Muži středně pokročilí .....	189
Muži pokročilí .....	190
Ženy začátečnice .....	191
Ženy středně pokročilé .....	192
Ženy pokročilé .....	193
<b>Použitá literatura .....</b>	<b>194</b>

# Předmluva

Vážení čtenáři,

dostává se vám do ruky druhý díl knihy *Osobní trenér*, který vás tentokrát provede cvičením doma, v kanceláři a v tělocvičně. V tomto díle se dozvíte, jak nejlépe cvičit bez činek a závaží a jak po tomto cvičení co nejlépe protáhnout každý sval. Nemusíte navštěvovat fitness centra, i doma a v kanceláři se dá procvičit celé tělo tak, že vás bude druhý den všechno bolet. To ale, samozřejmě, není naším cílem. Tím je připravit pro vás takové cviky, které vám pomohou udržet tělo v optimální kondici i bez pravidelného navštěvování posiloven. Tyto cviky jsou určeny i pro cvičení v tělocvičnách, ve kterých není dostatečné vybavení pro posilování.

Posilovací cviky jsme seřadili do skupin podle toho, jaké závaží ke cvičení použijeme – vlastní tělo, malé činky nebo jejich náhradu (láhve naplněné vodou) a expander (pružné lano). Cviky jsou také seřazeny podle procvičovaných svalových partií, ke každé této partii je i dostatek protahovacích cviků. Těm jsme se věnovali obzvláště, protože v prvním díle knihy *Osobní trenér* jich je přibližně jen poloviční množství. Podle nás je správné a dostatečné protažení základem pro zlepšení pohyblivosti těla a tím i pro příjemnější pocity při jakékoli fyzické aktivitě.

Tuto knihu jsme pojali jako „kuchařku cviků“, kterou může použít každý, komu se dostane do ruky. Není určena jen odborníkům, ale i široké veřejnosti. Tomu také odpovídá způsob popisu jednotlivých cviků. Pojmy typu „upažení poníž“ nebo „upažení pokrčmo“ jsou sice součástí krásného českého názvosloví, ale bohužel mu dnes moc lidí nerozumí. Ani my jsme se jim však při popisu některých cviků nevyhnuli, a tak jsme si jen potvrdili genialitu našich dědečků, kteří toto názvosloví vytvořili.

Knihla také neobsahuje příliš mnoho doprovodných textů o výživě, teorii cvičení, vybavení posiloven, anatomii a dalších oblastech. O tom najdete více v mnoha knížkách o cvičení, posilování nebo hubnutí, které jsou na trhu. Vybrali jsme jen několik odkazů, které jsou podle našeho názoru nejdůležitější.

Doufáme, že vám informace, které v této knize přinášíme, pomohou začít cvičit alespoň doma, ve chvílkách odpočinku při práci nebo kdekoliv jinde, kde se rozhodnete udělat něco zdravého pro své tělo. Přejeme vám hodně zdarů.

*Jakub Strakoš, Vladimír Valouch*

# Rozcvičení, strečink a zklidnění

## Rozcvičení

Správné rozcvičení bývá často podceňováno nebo úplně ignorováno, především při rekreačním provozování zvolené pohybové aktivity. Ve výkonnostním a vrcholovém sportu tomu tak zpravidla nebývá. Každý sportovec, rekreační i výkonnostní, by si měl důležitost správného rozcvičení uvědomit ještě před tím, než začne s pravidelným tréninkem. Zajímavý paradox je, že někteří sportovci jej ignorují z časových důvodů (i když jde většinou jen o pár minut) a neuvědomují si, že případné zranění je může stát mnohem více času.

Rozcvičení zařazujeme na samý úvod pohybové aktivity. Bývá různě dlouhé, a to vzhledem k typu pohybové aktivity. Doporučuje se cvičení v nízké intenzitě na hranici 110 až 130 tepů za minutu, které by mělo trvat minimálně tři minuty, lépe však pět až deset minut. Někdy se uvádí jako obvyklá délka rozcvičení patnáct až třicet minut, je závislá na druhu zatížení, teplotě vzduchu a osobní pohodě. Ve většině případů se však udává jako optimální délka rozcvičení asi pět až patnáct minut. Špatné rozcvičení může být příčinou různých komplikací. Jedná se zejména o riziko zranění a pozdější zapracování organismu do zvolené intenzity zatížení.

Rozcvičení je cílené ovlivnění některých funkcí organismu, pohybovou činností různé délky a intenzity trvání pro dosažení optimálního stupně připravenosti fyziologických funkcí na co nejvyšší sportovní výkon. Obecně je tedy rozcvičení prostředek, kterým se vědomě usměřuje příprava organismu k nastávající pohybové činnosti určitého charakteru, intenzity a doby trvání.

Rozcvičení zvyšuje srdeční a dechovou činnost, zvyšuje efektivitu svalové práce, snižuje pozdější narušení rovnováhy, upravuje funkční stav nervové soustavy a posiluje podmíněné pohybové reflexy.

Je třeba si uvědomit, že zahřátí organismu je pro člověka příznivé, neboť se zvyšuje jeho aktivita, zvyšuje se rychlost uvolňování energie a sportovec je schopen podávat vyšší výkon. Další velmi důležitá funkce zahřátí je snížení rizika úrazů zvýšením elasticity svalů a vazů.

Na základě uvedených skutečností je nutné vyvarovat se nedostatečnému rozcvičení. Rozcvičení se také nemá přehánět co do intenzity a doby trvání, protože by mohlo dojít k předčasně únavě organismu. Optimální intenzitu a délku trvání rozcvičení by si měl stanovit každý sám, a to na základě subjektivních pocitů. Obecně by tedy mělo platit, že by rozcvičení mělo být správné, intenzivní a dostatečné, aby došlo ke zvýšení tělesné teploty a k mírnému pocení. Při chladnějším počasí by mělo být rozcvičení intenzivnější.

### ■ Optimální struktura správného rozcvičení

- Prvotní zahřátí organismu libovolnou aerobní aktivitou nízké intenzity.
- Následný strečink svalových partií nejvíce zatěžovaných při zvolené pohybové aktivitě (fáze protažení by měla trvat asi pět až deset sekund).
- Prověrka techniky – určitá shoda pohybových struktur s vlastním výkonem (dochází k aktualizaci zautomatizovaných pohybových struktur).

## ■ Přednosti správného rozcvičení

- Zvýšení teploty těla a tkání.
- Zvýšení prokrvení v aktivních svalech.
- Zvýšení srdeční frekvence, která slouží jako příprava kardiovaskulárního systému na zátěž.
- Zvýšení rychlosti uvolňování energie v organizmu (zrychlení látkové výměny).
- Zvýšení uvolňování kyslíku.
- Zrychlení vedení vzruchu nervy, což podporuje pohyblivost organizmu.
- Zvýšení účinnosti reciproční inervace (umožňující rychlejší a účinnější svalovou kontrakci a relaxaci).
- Pokles svalového napětí.
- Větší schopnost prodloužení vazivové tkáně.
- Zlepšení psychiky sportovce.

## Strečink

Strečink je vlastně **protahování** svalů. Jde o pohybovou aktivitu, při které dochází k rozvoji pohyblivosti. Slouží jako prevence poranění. Pomocí specifických cviků se protahují zkrácené svalové skupiny a ztuhlé svalové oblasti, které jsou staticky přetížené, odstraňuje se tak svalové a psychické napětí. Jde tedy o proces prodlužování vazivové tkáně, svalů a dalších tkání. V závislosti na způsobu protahování svalu se cvičení pohyblivosti a strečinku dělí do několika základních kategorií:

- **statická pohyblivost** – jde o maximální rozsah pohybu bez ohledu na jeho rychlost;
- **dynamická pohyblivost** – je spojena se skákáním, odrazem a rytmickým pohybem, pohybová energie trupu nebo končetin je využita ke zvýšení rozsahu pohybu;
- **funkční pohyblivost** – jde o schopnost využití rozsahu kloubní pohyblivosti při tělesných cvičeních normální nebo zvýšenou rychlostí;
- **aktivní pohyblivost** – rozsah pohybu při volním použití svalů bez vnější pomoci.

Pohyblivost se zvyšuje tím, že dochází k prodlužování vazivových tkání a svalů pravidelným, řádným strečinkem. Pohyblivost se naopak snižuje, jestliže nejsou tyto tkáně po určitou dobu protahovány nebo nedochází k jejich dostatečné činnosti. Strečink je však přínosem jen tehdy, je-li prováděn správnou technikou. K tomu, aby se dostavily výsledku, musí každý cvičenec zařadit strečink jako pravidelnou součást svého tréninkového programu a věnovat se mu denně několik minut. Je tedy třeba, aby se strečink prováděl pomalu, pozvolna a správnou technikou, čímž se předchází poranění v průběhu samotného protahování i při samotné pohybové aktivitě.

Při strečinku se řídíme určitými **zásadami**, které nám pomáhají v jeho lepším účinku:

- Strečink by měl být prováděn v **klidném prostředí**, ve kterém se můžeme na cvičení lépe koncentrovat. V domácím prostředí to není tak těžké, ale v posilovně, kde je hodně lidí, to není vždy ideální.



# Rozcvičení, strečink a zklidnění

- Při cvičení bychom měli být **dostatečně oblečení**. Protahované svaly by měly být v teple. Raději držíme organismus ve větším teple a mírně se zapotíme, než v chladu, kde hrozí prochladnutí a tím i poranění protahovaných svalů.
- Cvičení bychom měli provádět **pomalou a nenásilně**. Při strečinku bychom se měli vyvarovat rychlých, švihových a kmitavých pohybů a také cvičení, které přesahuje rámec bolestivosti. Toto vše vyvolává napínací reflex, což je obrana proti rychlému nebo nadměrnému přepětí svalu.
- Strečink by měl **odpovídat našim možnostem** a jeho náročnost by neměla přesahovat tuto úroveň.
- Účinek protahování by měl být zaměřen co nejizolovaněji (**lokální protažení**) na jediný sval a ne na skupinu svalů. Polohy bychom měli volit s ohledem na anatomickou stavbu svalu.
- Při strečinku **by neměl být protahovaný sval namáhaný** zapojením do řetězce svalů, které udržují vzpřímený postoj nebo rovnováhu.

Strečink ve cvičební jednotce **zařazujeme**:

- **před** samotným posilováním, kdy je součástí rozcvičky, výdrž v této fázi je obvykle 15 až 20 sekund;
- **během** samotného posilování, kdy se zaměřujeme na právě procvičovaný sval, výdrž je stejná jako na začátku, tedy také 15 až 20 sekund;
- **na konec**, kdy jsou výdrže i několikrát delší, než se doporučuje před začátkem cvičební lekce, minimální výdrž by tedy měla být alespoň 30 sekund a více.

## Zklidnění

Zklidnění – **cool down** – zahrnuje skupinu lehkých cviků, prováděnou bezprostředně po ukončení určité hlavní aktivity. Tyto cviky tělu slouží k přizpůsobení se při přechodu z cvičení do klidu. Fáze zklidnění je přínosem pro všechny cvičence, kteří usilují o zachování nebo rozvoj pohyblivosti. Protože při ukončení tréninku je tkáňová teplota nejvyšší, je strečink, pokud ho v této době zařadíme, pokládán za bezpečnější a účinnější.

Podobně jako rozcvičení slouží tělu jako příprava na zátěž, představuje cool down přechod ze zátěže do optimální tepové frekvence, kdy se organismus zotavuje z předchozího výkonu. Cviky můžeme volit s ohledem na typ zátěže v zásadě podobné, jako při rozcvičení, s tím, že jejich intenzita je sestupná, závěr by měl vždy patřit strečinku, při kterém provádíme jednotlivé výdrže déle než na začátku, právě proto, že svaly jsou nyní dobře prohráté, elastické a připravené na protažení. Vynecháme-li tuto fázi, vystavujeme se zbytečně jejich zkrácení, Druhý den nás budou svaly bolet daleko více, než kdybychom je řádně protáhli. Při cvičení se totiž v těle tvoří kyselina mléčná, což je odpadní produkt látkové výměny, který vzniká v organismu při nedostatku kyslíku. Řádné protažení pak pomáhá odplavit tyto látky a tím umožní svalu lepší a hlavně rychlejší regeneraci. Při cool down je tedy třeba postupovat od intenzivnějších cviků k těm méně namáhavým a navíc volit nejprve cviky ve stoji a teprve pak postupně přecházet do kleku, sedu a lehu.

Délka této fáze závisí na délce a typu hlavního cvičení. Obecně platí, čím delší a náročnější je hlavní aktivita, tím delší má být cool down (zklidnění). Delší by pak měly být i výdrže při strečinku, o čemž jsme se již zmínili.

## Správné držení těla

Pro lepší definici správného držení těla použijeme ještě daleko srozumitelnější pojem – vzpřímená postava. Absolutně ideální definice vzpřímené postavy vlastně neexistuje, protože každý člověk má určité anatomické odchylky, které tuto definici znemožňují. Základem držení vzpřímené postavy je nevysunutá brada dopředu, ramena volně svěšená dolů a vzad, mírně vtažené břicho, nevysazená pánev (tzv. ženská lordóza) atd.

V praktické části naší knihy se několikrát objeví upozornění: „Dávejte si pozor na držení vzpřímené postavy“. Je třeba si vždy uvědomit polohu hlavy, ramen a pánve, pak se zapojí skutečně ty svaly, které naši postavu narovnejí a my si při cvičení neublízíme. Takovéto uvědomování si polohy jednotlivých částí našeho těla i během práce nebo odpočinku vždy zapojí správnou svalovou smyčku. Tím si pomalu zvykneme na správné držení těla, aniž bychom o tom museli přemýšlet.

# Proč a jak cvičit

Prvořadým úkolem cvičení by mělo být zajištění dobrého fungování celého těla, to znamená podpora zdraví. Do oblasti zdraví nepatří jenom fyzická kondice, ale i psychická a sociální pohoda. Zdravý člověk je spokojený. Cvičení pomáhá udržovat kondici, ale zároveň umožňuje na chvíli zapomenout na psychický a sociální nátlak společnosti. Musíme si přiznat, že se nám daleko lépe komunikuje s člověkem, který je plný energie a vypadá zdravě, než s člověkem, který si neustále stěžuje, že je unavený a že ho všechno bolí.

Díky pravidelnému cvičení získáme fyzickou kondici. Nemělo by se nám stávat, že po vyběhnutí jednoho patra sotva popadáme dech. Pravidelným cvičením budeme připraveni na jakoukoliv rekreační aktivitu. Nemusíme mít tedy strach, že když si například půjdeme jednou zahrát volejbal, budeme se z toho pak týden léčit. Cvičení napomáhá odstraňovat bolesti zad, kloubů a dodává člověku sebedůvěru. To platí zvláště o cvičení s vlastním tělem.

Díky cvičení se tělo udržuje ve svalové rovnováze. Ta určuje napětí jednotlivých svalů našeho těla. Pokud je tato rovnováha narušena, např. sedavým zaměstnáním, dochází ke špatnému držení těla, bolestivosti zad a únavě. Toto přetížení se ale dá pomocí vhodně volených cviků odstranit.

Cvičením je možné zlepšit ohebnost a sílu. Některé svaly potřebují více protahovat, jiné zase více posilovat. Vzájemný poměr těchto dvou skupin svalů, pak určuje míru svalové rovnováhy. Hlavním cílem cvičení je tedy protahování svalů s tendencí ke zkracování a posilování svalů s tendencí k ochabování.

## Svaly s tendencí ke zkracování

Jde o skupinu svalů, která by se měla výrazně protahovat. Patří mezi ně především vzpřimovače kolem páteře (krční a bederní oblast), šíjové svaly, horní část trapézového svalu, prsní svaly, lýtkové svaly, zadní strana stehen a přitahovač kyčelního kloubu.

## Svaly s tendencí k ochabování

Tato skupina svalů se musí pravidelně protahovat. Patří mezi ně především břišní svaly, hýžděvé svaly, svaly kolem střední a spodní části lopatek, které přitlačují lopatky k hrudníku, přední strana stehen a přitahovače kyčelního kloubu.

Toto jsou ty nejdůležitější svaly, pro lepší názornost jsme je nazvali českým názvoslovím nebo jsme naznačili jejich polohu na lidském těle. Tyto svaly způsobují po ochabnutí zvednutá ramena vytočená směrem dovnitř a s tím související kulatá záda. Podílejí se na velkém prohnutí v oblasti páteře – na tzv. hyperlordóze, která bývá příčinou bolestivosti zad.

Tato kniha nabízí soubor cviků, které umožní procvičit celé tělo. Z počátku si vybíráme lehčí cviky, pak si obtížnost postupně přidáváme. Pro lepší orientaci v obtížnosti jednotlivých cviků jsme každému přiřadili jednu, dvě nebo tři hvězdičky. Jednou hvězdičkou jsou označeny cviky nejjednodušší, dvěma hvězdičkami cviky střední obtížnosti a třemi hvězdičkami cviky pro zkušené cvičence.

Zkusíme si sami na sobě udělat malou diagnózu a určit si, jaké partie na našem těle zaostávají za ostatními. Těmto partiím pak budeme věnovat začátek našeho tréninkového programu a také více cviků. Je třeba si uvědomit, které svaly potřebují více posílit a které zase více protáhnout.

Začátek cvičení by měl patřit zahřátí, předejdeme tím možnému zranění. Pro zahřátí můžete použít domácí rotoped nebo např. jakékoli poskoky. Nemáme-li rotoped, nebo pokud by naše poskakování rušilo sousedy, doporučujeme pro zahřátí použít jednoduché cviky z našeho souboru – vybereme si spíš ty cviky, které posilují stehna nebo paže. U každého cviku stačí udělat 10 až 15 opakování.

Následuje hlavní část cvičení – samotné posilování. To můžeme provádět podle různých metod – formou cvičení do maxima, po sériích a nebo kruhovým tréninkem.

## Cvičení do maxima

Jedná se o cvičení, při kterém se snažíme udělat maximální opakování vybraného cviku. Tato varianta cvičení není vhodná pro začátečníky, ale je velmi účinná především pro redukci hmotnosti. Cvičení se provádí do té doby, dokud jsme schopni povést opakování v takové kvalitě, která je nutná pro správné provedení cviků. Cvičení pomocí švihů, prohnutí zad a zvednutí ramen by nám mohlo uškodit.

Výhodou tohoto typu cvičení je časová nenáročnost. Pokud si chceme udržet pevnou postavu, ale přitom na cvičení nemáme mnoho času, je to nejvhodnější forma.

## Cvičení po sériích

Tato forma cvičení vychází z principu aktivity a odpočinku. Jeden cvik se provádí v určitém počtu opakování v několika sériích, mezi kterými je odpočinek. Obvykle se pro cvičení s vlastním tělem používají 3–4 série cviků s 20–30 opakováními u cviků zaměřených na nohy a břicho a s 15–20 opakováními u cviků pro paže a záda. Začátečníci provádějí pouze dvě série opakování. Cvičení po sériích je zaměřeno na zvyšování svalové síly a samozřejmě na zpevnování svalového korzetu a zlepšení držení těla.

## Kruhový trénink

Tento způsob cvičení spočívá ve výběru osmi až deseti cviků, které cvičíme s co nejmenší přestávkou po sobě. Pak následuje pauza a po ní si celý tento kruh cviků zopakujeme. Počet opakování jednotlivých cviků si stanovíme předem, např. nohy a břicho 20–30 opakování, ruce a záda 15–20 opakování. Můžeme také využít možnosti provádět každý cvik určitou dobu, např. nastavit si pípnutí budíku či hodinek po 20–30 sekundách (pokud nemáme budík či hodinky s touto funkcí, postačí velké hodiny s vteřinovou ručičkou) a po tuto dobu nepřetržitě cvičit vybraný cvik. Délku odpočinku si můžeme také určit. Platí zásada, že čím kratší pauza, tím je cvičení náročnější.

Toto cvičení je zaměřeno především na rozvoj kondice. Výrazný odpočinek následuje až po odcvičení celého kruhu (celé sady cviků). Zpočátku asi budeme zadýcháni, ale pravidelným cvičením se určitě zlepšíme a časové intervaly mezi cviky se budou zkracovat.

### Cvičení s vlastním tělem

Každý člověk má nějaký cíl, kterému se snaží podřídit svůj čas, své finance i zájmy. Stejně to je i v případě vzhledu a zlepšení fyzické kondice. Dávno pryč jsou doby, kdy chtěl skoro každý nabrat velké množství svalové hmoty. V současné době se spíše setkáváme s názorem, že člověk chce vypadat zdravě a hlavně se snaží vyhnout se zdravotním problémům.

Každý člověk má možnost se svým tělem pravidelně něco dělat v mnoha velice dobře vybavených posilovnách, kde mu kvalitně vyškolený personál může vypracovat tréninkový plán. Ale co když v okolí žádná posilovna není, nebo nemáme čas do ní chodit, protože to pro nás znamená obrovskou ztrátu času? V tu chvíli přichází jednoduchá rada – zkusit domácí cvičení s vlastním tělem nebo s pomůckami doma běžně dostupnými.

V tuto chvíli už nám nepomohou výmluvy, že bychom chtěli, ale nemáme čas. Domácí cvičení nezabere více než půl hodiny až hodinu a navíc můžeme cvičit v prostředí, které je nám příjemné a dokonce můžeme zapojit celou rodinu. Stačí jenom trochu chtít a věnovat se cvičení jako jakékoliv jiné běžné věci v životě.

Z počátku se nám některé cviky budou zdát poměrně náročné, ale pravidelností se dopracujeme k vyšším počtům opakování a k volbě daleko obtížnějších cviků. Nesmíme zapomínat na správnou techniku cvičení a správné držení těla, jinak bychom si mohli spíše ublížit než pomoci. Ze souboru cviků si vybereme právě ty, při kterých nejlépe cítíme posilovanou partii. Občas není na škodu některé cviky obměňovat. Při neustálém opakování stejných cviků totiž tělo upadne do stereotypu a už se dále nezlepšuje.

Pro cvičení s vlastním tělem platí velice důležitá zásada pravidelnosti. Toto cvičení není až tak namáhavé, a proto ho zařazujeme raději v menší intenzitě, ale skoro každodenně. Veliký rozdíl v náročnosti cvičení je samozřejmě dán hmotností každého jedince. Určitě jinak se bude cvičit dívka, která váží 55 kg, a jinak pánovi 150 kg těžkému. Máme-li problémy s nadváhou, volíme raději cviky, které se provádějí na zemi, abychom nepřetěžovali už tak přetížené klouby. Jedinci s nadváhou by měli v rámci cvičení zařazovat mimo trénink s vlastním tělem i nějakou aerobní aktivitu v podobě rychlé chůze, běhu, plavání a jízdy na kole nebo domácím rotopedu. Ono totiž teprve při cvičení s vlastním tělem člověk pozná, jak mu vadí každý kilogram vlastního těla.

### Cvičení s jednoduchými pomůckami

Při posilování mimo posilovnu používáme jako závaží převážně hmotnost vlastního těla. Není to však jediné „závaží“, které nám může posloužit. Samozřejmě i zde využíváme různé pomůcky, které nám pomáhají k dosažení ještě lepšího efektu při cvičení. Nyní vám představíme pomůcky vhodné pro domácí cvičení.

## Činky

Činky se používají pro zvýšení zátěže, především při posilování paží. V této knize používáme jako pomůcky k posilování jen **malé činky**, nebo jejich náhradu – plastové láhve naplněné vodou či pískem. Ženy využijí půllitrové láhve, muži litrové nebo jeden a půl litrové. Množství vody či písku je individuální. Pokud zvládneme cvičení s půlkilovými činkami, naplníme si láhve zcela. Pokud nám stačí čtvrtkilová zátěž, naplníme si láhve jen z poloviny a postupem času, jak se budeme zlepšovat, si můžeme vodu nebo písek postupně doplňovat.



*Malé činky*

Při naplnění vodou se můžeme lépe orientovat v jejich hmotnosti, protože ta zhruba odpovídá množství vody obsažené v láhvi. Při naplnění pískem je hmotnost plastické láhve větší, a proto je lepší ji zvážit. Další náhradou klasických činek jsou různé nátepníky nebo nákotníky plněné pískem, plastové činky s možností naplnění vodou atd. (dají se koupit v prodejnách se sportovními potřebami). Můžeme použít i to, co máme zrovna doma po ruce – kniha, sáček mouky nebo cukru, cokoli, co nás zrovna napadne.



*Naplněné petláhve*



## Expandery

Jedna samostatná kapitola praktické části této knihy je věnována cvičení s **expandery**, proto této cvičební pomůcce věnujeme trochu víc místa. Expander je pružné lano opatřené na obou koncích rukojetmi. Používá se k posilování všech částí těla.

Toto náčiní má mnoho různých variant provedení. Odlišnost je v délce (expander většinou měří okolo dvou metrů, ale jsou kratší i delší), v provedení (jde o množství lan napojených na jednu rukojeť – mohou být až tři), i v materiálu (opletené gumové lano – „gumicuk“, dutá guma – tub, železná pružina atd.).

## Proč a jak cvičit

Expander je specifická cvičební pomůcka. Při cvičení s ním nedochází jen k izolovanému zvýšení zatížení posilované svalové partie, ale zároveň se nepřímo zatěžují i další svaly. Tak např. při posilování šikmých břišních svalů nedochází jen k zatížení tohoto jednoho svalu, ale také k zatížení bicepsu, prsního svalu, deltového svalu a mnoha dalších. Z tohoto důvodu nenajdete v kapitole posilování s expanderem klasické rozdělení a zaměření posilování na jednu svalovou partii, protože při každém cviku je posilována celá svalová skupina.



*Tub expander a opletený expander*

Další výhodou posilování s expandery je to, že si velikost zatížení řídíme sami a stačí nám na to pořád jen jedno pružné lano. I když se vyrábí v několika různých pevnostech tahu, není potřeba si kupovat všechny tři nebo čtyři typy, stačí jen jeden. Můžeme jen zvýšit vzdálenost cvičence od uchycení expanderu a už máme těžší závaží.



*Omotaný expander*

Například při posilování bicepsu ve stojí na expanderu, kdy jsou rukojeti v dlaních, se zvýšení zátěže provádí tak, že zaujmeme širší stoj rozkročný. Tím se zkrátí vzdálenost expanderu mezi dlaněmi a chodidly a díky tomu se zvýší zatížení. Stejný princip funguje u všech typů cvičení s expandery (držení, stání, zachycení, dvojice).

Cvičení s expanderem má mnoho různých variant. Cvičenec může expander jen držet v ruku, může ho mít navázaný na nohou, může si jej omotat kolem chodidel a rukojeti držet v ruku. Dále je možné expander zachytit za kliku u dveří nebo za nějaký hák a posilovat s tímto zachycením. Jiná varianta posilování s expanderem je cvičení ve dvojici. V tomto případě si cvičenci překříží expander mezi sebou a posilují v postavení proti sobě, kdy každý napíná expander na opačnou stranu.

Při posilování provádíme **10–15 opakování** jednotlivých cviků při posilování horní části trupu, při posilování dolních končetin a břišních svalů provádíme v každé sérii **15–20 opakování**. Na každou svalovou partii tak provádíme **2–3 série**. Pokročilejší cvičenci mohou u všech cvičení provádět v každé sérii **20–30 opakování**. Máme-li pocit, že bychom zvládli víc, zvýšíme si zátěž – buď regulací vzdálenosti od uchycení, nebo si vezmeme tužší expander.

Cviky, které jsou uvedeny v této knize, jsou jen malou ukázkou toho, co se dá s expandery dělat. Je to jen návod na použití a každý si může vymyslet spoustu dalších nových



*Zachycený expander*



*Cvičení s expanderem ve dvojici*

prvků. V praktické části nejsou uvedeny žádné cviky s uchycením a ve dvojici, kde se dá experimentovat ještě více. Především cvičení ve dvojici je nejen účinné, ale také zábavné. Nemusí totiž jít jen o dvojice, je možné na sebe navázat několik expanderů a tak si zaposilovat ve větší skupince.

## Posilovací gumičky

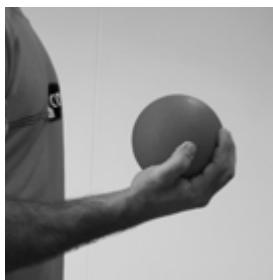
Také posilovací gumičky mají různý tvar a materiál, ze kterého jsou zhotoveny. Obdobně jako u expanderu se při jejich výrobě používá opletené gumové lano, tub nebo plochá, pevná guma. Jejich použití je podobné jako u expanderů.



*Posilovací gumičky*

## Míče

Při domácím cvičení se také hodně používají různé typy míčů. Některé jsou malé, ale těžké, některé naopak velké a lehké. Tyto míče se nazývají fitball a overball a o jejich použití již vyšlo několik knih zaměřených pouze na cvičení s nimi (balantes-pilates). Míče se používají jako zátěž, nebo jako balanční podložka.



*Malé míčky*



*Overball*

## Posilovací tyče

Toto náčiní se používá hlavně při cvičení v tělocvičně. Posilovací tyče nahrazují cvičení s velkými činkami a jsou pro ně vytvářeny speciální aerobní hodiny, např. pump. Tyto tyče mají různou hmotnost, podle momentální kondice si klient volí tak těžkou tyč, aby byl schopen provádět všechny cviky řádně, v plném rozsahu a hlavně bez chyb.



## Další posilovací pomůcky

Při domácím cvičení můžeme používat i další pomůcky, ale o těch se zmíníme jen okrajově. Jednou z mnoha je **domácí hrazda**, která se namontuje mezi dveřní zárubně. Používá se hlavně k posilování paží a břicha (přítahy nadhmatem i podhmatem, přítahy kolen k hrudníku nebo zvedání špiček k hlavě atd.).

Dále můžeme jmenovat **posilovač svalů předloktí**. I toto náčiní můžeme vidět v mnoha provedeních. Od gumového kroužku až po pružinu s úchyty na koncích. Princip cvičení je jednoduchý – v dlaní opakovaně mačkáme gumové kolečko nebo jiný tvar a tím posilujeme svaly nejen na předloktí, ale i na prstech a dlaní.

Nesmíme zapomenout také na různé typy **podložek**, které nám umožní pohodlnější vykonávání cviku v lehu a v kleku.

Vhodnými pomůckami pro posilování doma jsou samozřejmě i běžné předměty, např. **židle, stůl, dveře, postel** a samozřejmě **koberce**, který používáme často místo podložky. Můžeme na něm odcvičit 90 % všech cviků.



*Posilovač svalů předloktí*

# Posilování s vlastním tělem



Počet hvězdiček v názvu příslušného cviku označuje jeho obtížnost:

- ★ nejméně náročný cvik
- ★★ náročnější cvik
- ★★★ nejnáročnější cvik

## Posilování stehen

Dřep v rozkročení bokem	cvik 1
Výpady vpřed	cvik 2
Výpady vzad	cvik 3
Dřepy	cvik 4
Dřepy v širším stoji rozkročném	cvik 5
Zakopávání ve stoji na jedné noze	cvik 6
Přednožování v lehu na boku	cvik 7
Předkopávání ve stoji	cvik 8
Výpady stranou do dřepu rozkročného	cvik 9
Podřepy na jedné noze	cvik 10
Přeskoky ve dřepu v rozkročení bokem	cvik 11
Výstupy na vyvýšenou podložku	cvik 12
Dřepy s výskokem	cvik 13

## Posilování hýždí

Zanožování ve stoji	cvik 14
Zanožování v kleku ze skrčené nohy	cvik 15
Unožování pokrčenou nohou v lehu na boku	cvik 16
Unožování ve stoji	cvik 17
Zanožování v kleku s pokrčenou nohou	cvik 18
Zanožování v kleku s nataženou nohou	cvik 19
Unožování nataženou nohou v lehu na boku	cvik 20
Kopy stranou ve stoji	cvik 21
Unožování v kleku s nataženou nohou	cvik 22

## Dřep v rozkročení bokem



### Zaměření

Posilování přední strany stehen a hýžděových svalů.

### Popis

Postavte se do stoje rozkročného bokem. Zadní noha je na špičce, mírně pokrčená v koleni. Provádějte dřep, asi 5–10 cm nad zemí se zastavte a vraťte se zpátky do stoje rozkročného. Pohyby provádějte plynule. Pro lepší stabilitu si před sebou najděte nějaký pevný bod, který pořád sledujte, nebo se opřete jednou rukou o zeď či o židličku. Po odcvičení jedné nohy cvičte totéž na druhou nohu.

### Pozor

Nepředklánějte se, ve dřepu nechávejte koleno nad chodidlem, nedoklekávejte na koleno.

---

## Výpady vpřed



### Zaměření

Posilování přední strany stehen a hýžděových svalů.

### Popis

Ze stoje proveďte výkrok jednou nohou dopředu a zároveň udělejte podřep. Snažte se jakoby si kleknout na koleno zadní nohy, nesmíte se však dotknout země. Odraďte se z přední nohy a přejděte opět do stoje. Cvičení provádějte buď střídavě na pravou a levou nohu, nebo odcvičte nejprve jednu a pak druhou.

### Pozor

Výkrok dělejte dostatečně dlouhý tak, aby se koleno přední nohy nedostávalo před chodidlo. Nepředklánějte se a ramena tlačte dozadu dolů.