

Ako svoje telo vytrénovať aj doma

DOMÁCE CVIČENIE



5-DŇOVÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN

PETER KUČERA

Ahojte, ďakujem Vám, že ste si kúpili môj e-book **DOMÁCE CVIČENIE** :)

Som certifikovaný fitness tréner a poradca pre výživu a suplementáciu. Cvičeniu sa venujem už od detstva. Okrem posilňovaniu s činkami sa zameriavam aj na funkčné tréningy a na posilnenie stredu tela a svalov hlbokého stabilizačného systému.

Tento domáci tréningový plán vám pomôže dosiahnuť vypracovanú a vyformovnú postavu. Je zostavený tak, aby bol použiteľný pre každého, kto chce cvičiť doma a nemá žiadne stroje ani činky. Cviky precvičujte presne v tom poradí, v akom nasledujú strany. Každý tréningový deň precvičíte dve svalové partie, ktoré sa navzájom striedajú. Po každej sérii si dajte 1-2 min prestávku. Dodržiavajte správne dýchanie, ako je to uvedené v popise. Svalové partie sú rozdelené v takom poradí, aby mali dostatočný čas na regeneráciu.

Prajem vám príjemné cvičenie :)

- Technika a priebeh každého cviku sú znázornené na fotografiách s ich presným popisom.
- Každú tréningovú jednotku začínajte zahriatím svalov a rozcvičkou, ktorá je zahrnutá v pláne.
- **Cvičíte: 2 dni + 1 deň voľno**
- **3 dni + 1 deň voľno**

Na cvičenie budete potrebovať iba gumové expandéry a 2 dlhé šatky alebo šál !

2



Gumu a šatku (šál) si zachytíme medzi dvere a zárubňu tak, že urobíme na konci uzol, aby sa nám neprešmykli !!!

3

ROZCVIČKA



10-15 opakovaní



- máme vzpriamený postoj, ruky držíme celý čas vystreté a preklápame ich zhora dozadu a naspäť !
- panvu držíme podsadenú a brucho spevnené !

4

ROZCVIČKA



8 opakovaní

- sme na štyroch, chrbát držíme v rovine, brucho spevnené a kolená odlepíme od zeme a držíme 5 sekúnd
- potom vytiahneme zadok čo najvyššie a chrbát sa snažíme tlačiť k nohám a čo najviac vystierať, držíme takisto 5 s
- kolená držíme počas celého cviku vo vzduchu



8 opakovaní

- čupneme si do pohodlnej polohy, aby sa nám zadné stehná opierali o lýtka
- jednou rukou sa zaprieme o vnútornú časť kolena a dlaňou sa oprieme o zem
- trup rotujeme čo najviac do strany, ale pozor na päty, ktoré sú celý čas položené na zemi
- v každej strane držíme 6 sekúnd



5

ROZCVIČKA

- vykročíme jednou nohou dopredu, nakloníme sa k zemi, oprieme sa o dlaň a zadnú nohu natiahneme
- chrbát rotujeme čo najviac do strany a ruky sa snažíme držať navzájom v rovine
- na každú stranu, držíme 6 sekúnd

6 opakovaní

6

ROZCVIČKA



6 opakovaní



- sadneme si s nohami rozkočenými a opretými o päty
- telo rotujeme na striedačku do strany so vzpriameným trupom a nohy preklápame až úplne k zemi

NOHY / ZADOK



1. Deň

8

BANDED SQUATS

15-20 / 4 série



1. Vzpriamene sa postavíme s nohami na šírku ramien a špičkami mierne von.
2. S nádychom do brucha spevníme trup a prechádzame do drepu, až pokiaľ sú stehná rovnobežne s podlahou.
3. Kolená ťaháme do strany smerom k špičkám, ktoré nesmú presiahnuť. Vydychujeme v hornej fáze pohybu.