



Martin Doležal, Radim Jebavý

Přirozený funkční trénink



**„core“ trénink
kettlebell trénink
vývojové cvičení
dýchání, držení těla**





Martin Doležal, Radim Jebavý

Přirozený funkční trénink



Grada Publishing

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**.

Martin Doležal, Radim Jebavý

PŘIROZENÝ FUNKČNÍ TRÉNINK

Recenze PhDr. Jitka Čemusová, Ph.D.

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5164. publikaci

Fotografie Miroslav Šneberger
Kreslené obrázky Zdenka Marvanová
Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Jakub Náprstek
Počet stran 144
První vydání, Praha 2013
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2013

Tato publikace byla zpracována na základě nejnovějších dostupných vědeckých poznatků a praktických zkušeností autorského týmu. Nakladatelství ani autoři nepřebírají zodpovědnost za případné neúspěchy, nevýhody nebo potíže způsobené cvičením.

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

ISBN 978-80-247-4438-4

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8504-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8505-9 (ve formátu EPUB)

Obsah

ÚVOD	7
PŘIROZENÝ POHYB	8
Význam pohybu pro lidské tělo	8
Pohybový vývoj v lidském životě	9
PŘIROZENÝ FUNKČNÍ TRÉNINK	11
Charakteristika	11
Přirozený trénink	12
Funkční trénink a „core“ trénink	12
Cíle	15
Metodické zásady	16
Jednoduchost a účinnost	16
Praktické zaměření	18
Komplexní přístup a všestrannost	18
Přiměřenost	19
Názornost a tvořivost	20
Složky pohybu	20
Dýchání	21
Držení těla	30
Pohybové návyky a pohybové učení	36
Řízení pohybu	40
Psychika v pohybu	42
Tréninkové prostředky	44
Cvičení s vlastním tělem, vývojové cviky	45
Kettlebell trénink	52
Chůze a běh	62
Cvičení s expandery	65
Relaxační a rovnovážná cvičení	69
Zásobník cviků	70

Stavba kondičního tréninku	125
Dlouhodobá koncepce kondičního tréninku	125
Tréninková jednotka	126
Role kondičního trenéra	127
Tréninkové programy	128
POHYBOVÁ ZÁTĚŽ V PRACOVNÍCH PODMÍNKÁCH	139
Profese ve statických polohách	139
Fyzicky náročné profese	140
ZÁVĚR	141
POUŽITÁ LITERATURA	144

ÚVOD

Dnešní svět nás mnoha způsoby okrádá o čas, zdraví nebo spokojenost. Často zapomínáme na jednoduchost a přímočarost, na sílu „obyčejných“ věcí. Svůj čas i úsilí věnujeme činnostem nebo věcem, které nepotřebujeme a které nám neprospívají. **V přirozeném funkčním tréninku se proto vracíme ke kořenům, k přirozeným formám pohybu.** Reagujeme na to, že se zdravá pohybová aktivita z lidského života vytrácí. Pohyb provázel člověka po celou dobu jeho existence. Je nám přirozené, abychom byli zdraví, výkonní a spokojení. Určitě je to i mnohem příjemnější, produktivnější a nakonec i levnější než opak. Ovšem není to samozřejmé. Chce to jistou dávku přirozeného způsobu života. A právě pohyb je zřejmě jeho nejdůležitější součástí.

V přirozeném funkčním tréninku připomínáme aktivní přístup a potenciál „obyčejných“ činností. Přirozené a praktické pohyby převádíme do cvičení. Stavíme **na principech jednoduchosti a účinnosti.** Vysvětlujeme, proč se dnes stal každodenní pohyb dovedností, kterou je potřeba se učit. A také to, proč by kondiční cvičení mělo být více součástí osobní hygieny než koníčkem. Pracujeme s tělem i s vědomím jako s provázaným celkem. Reagujeme na dnešní uspěchaný životní styl a trénink zpřístupňujeme každému. Snažíme se maximálně provázat cvičení s běžným životem. **Výkonnost stavíme na pevných a zdravých pohybových základech** a naším **cílem je aktivní pohyb po celý život do vysokého věku.**

V této knize odkryjeme, co pohyb pro člověka znamenal původně a co znamená dnes. Řekneme si, co je v lidském pohybu i v kondičním cvičení důležité a proč stejné zásady platí pro zdravý pohyb v kanceláři, na hřišti nebo při štípání dříví. Pomůžeme vám zacházet s vlastním tělem zdravěji v práci, při všedních činnostech i při sportu. Poradíme, jakým formám cvičení věnovat pozornost, aby trénink nebyl ztrátou času, i podle jakých kritérií volit trenéra. Ukážeme, jak může kondiční trénink vypadat, a že není jen doménou sportovců.

Přirozené formy pohybu nabízíme v souladu s tím, jaké jsou – „obyčejně“, jednoduše a prakticky. **Přirozený funkční trénink** je průvodce pohybem do reálného života.

PŘIROZENÝ POHYB

Význam pohybu pro lidské tělo

Člověk je stvořený k pohybu. Pohyb je také nedílnou součástí našich zdravých tělesných či duševních funkcí. Příroda během evoluce přizpůsobila funkce lidského těla přirozeným činnostem a všechno propojila do nedělitelného harmonického celku. Lidská existence s kožšinou kolem pasu a s oštěpem v ruce byla mnohonásobně delší, než za psacím stolem nebo počítačem. Člověk chodil, běhal, skákal, házel, zvedal a přenášel břemena, plazil se nebo přelézal překážky. Žádná fitcentra, a přesto byli lidé tenkrát zdraví a výkonní. Jejich prosté fyzické přežití bytostně záviselo na schopnosti se „obyčejně“ pohybovat. **Přirozený pohyb se tak za mnoho tisíc let stal nedílnou součástí funkcí celého těla, všech tělesných orgánů, smyslů nebo duševního zdraví.**

Pravidelný pohyb v patřičné kvalitě i množství potřebujeme chápat jako nepostradatelnou součást denního rytmu, tělesných potřeb či osobní hygieny. Velmi kladně ovlivňuje funkci srdce, stav cévního aparátu, krevní tlak, hladinu cholesterolu, množství tělesného tuku či vnitřní čistotu těla. Posiluje kosti, šlachy, vazy i svaly. Podporuje schopnost regenerace, trávení a čistí plíce. Zlepšuje činnost zraku, sluchu, hmatu, vestibulárního ústrojí nebo vnitřních tělesných receptorů. Posiluje celkovou zdatnost, odolnost organismu a usnadňuje zvládnutí běžných činností. Pohyb hraje současně obrovskou roli v rovině duševní. S aktivitou se zlepšuje sebevědomí, myšlení i kvalita spánku. Je skvělým lékem na depresi a chmurnou náladu. Účinně také pomáhá zvládat stres a chrání před jeho tělesnými následky. Pravidelné cvičení může sehrát i společenskou úlohu jako společná činnost s přáteli.

*Pohyb a aktivní přístup působí vlastně jako elixír mládí,
udržují tělo ve vnitřní harmonii.*

Pohybový vývoj v lidském životě

Každé malé dítě si jako první dovednost začne osvojovat pohyb. Je spontánní, energické a nezastavitelné. Hraje si, nepočítá naběhané metry a je mu jedno, jestli dnes uzvedlo více než včera. Hledá především zábavu.

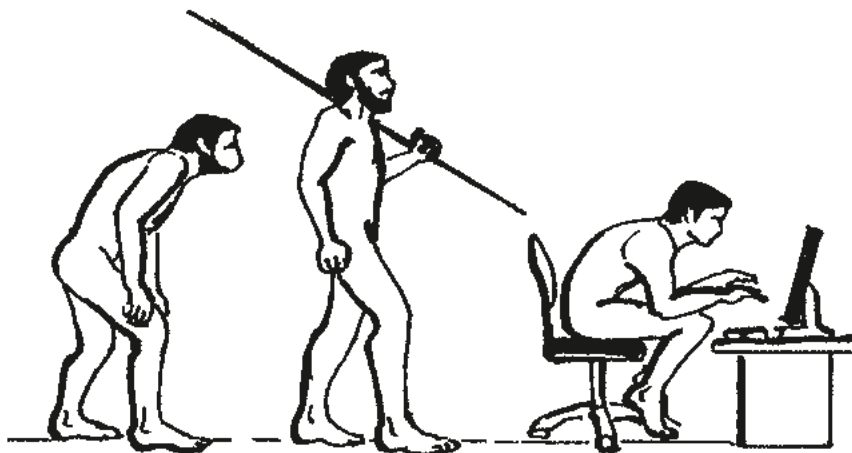


Dětem to jde samo...

S každou hrou se učí hýbat lépe, získává pohybové zkušenosti a vytváří si nové dovednosti. Jeho tělo se učí pracovat jako nedělitelný celek. Vnímání, mozek, dýchání i svaly fungují v harmonické spolupráci. Dítě je nepopsaný list papíru. Hýbe se přirozeně, má to v sobě geneticky zakódované. Svě tělo používá tak, jak je stavěné. Neustálým procvičováním získává zdravé držení těla i pohybové a dechové návyky.

Lidské tělo nechce pasivitu, potřebuje pohyb.

Kolem šestého roku věku, přestože se jeho tělo stále utváří, se skoro každé dítě hýbe a dýchá skvěle. V drtivé většině lépe než ten samý člověk v dospělosti. Ale kam se to vytratí? Tohoto energického živého tvorečka posadíme do školní lavice. Všichni projdeme základní školou, většina střední a mnozí i vysokou. To je spousta času stráveného vsedě na židli. Školní věk je ale z hlediska pohybového vývoje ten nejdůležitější. Místo celodenní aktivity a spontánního pohybu si tělo zvyká na nečinnost a snaží se přizpůsobit pozici vsedě. A po zbytek života se to nijak nelepší. Sedíme u jídla, za volantem, mnozí i v práci, sedíme ve volném čase u počítače, u televize, u knihy nebo jiných „aktivit“. Dalo by se očekávat, že sezení ovládneme mistrovsky a sedíme tedy zdravě. Ale opak je pravdou. Tělo neumí statické polohy, chce se hýbat, chce změnu a aktivitu. Ve statické poloze se svaly, které zajišťují držení těla, rychle unaví. Poloha vsedě na židli je pro nás navíc nepřirozená. Nevnímá-li lidské tělo změnu a pohyb, snaží se o úsporný režim. Má zakódovanou snahu šetřit energii. „Uleví si“ a my se hroučíme do židle. A navíc postupně lenivíme.



Vývoj nesměřuje vždy vzhůru

V praxi to znamená velké množství času ve špatných polohách. Tělo se učí neustále, s každým opakováním jakékoli činnosti. Současně také zapomíná, co nepoužívá. Vteřinu za vteřinou, nádech za nádechem, den za dnem si zvykáme zacházet se svým tělem špatně a zapomínáme, co jsme jako děti uměli. Trénink dělá mistra. Vsedě systematicky trénujeme špatné držení těla a v něm špatné dýchání. Zapomínáme se umět hýbat. **Člověk není fyzicky přizpůsobený modernímu pasivnímu životnímu stylu.**

Co s tím, pokud se s vlastním tělesným úpadkem nechceme smířit? Většinu z nás napadne sport nebo cvičení. Vyrazíme třeba na tenis, do posilovny nebo na některý z moderních fitness programů. Úskalí je ale v tom, že už nejsme ten pohybově nepopsaný list papíru jako v dětství. Máme zažitých mnoho pohybových chyb. A tělo v praxi používá pohyby, které zná nejlépe. Ne ty nejzdravější nebo nejúčinnější, ale ty, které zná nejlépe. Většina sportovních nebo fitness aktivit se pohybovým zdravím příliš nezabývá, jde v nich jen o zábavu nebo o výkon. Pokud si při nich tedy vlastním pohybem nechceme ubližovat a rádi bychom zůstali aktivní až do vysokého věku, potřebujeme pohybovou aktivitu podřídit tomu, abychom se nejprve hýbali dobře a na pevných základech teprve stavěli výkonnost. **Oprášit a znovu se učit dovednosti „správného“ používání vlastního těla, dovednosti zdravého pohybu.**

PŘIROZENÝ FUNKČNÍ TRÉNINK

Charakteristika

Přirozený funkční trénink (PFT) je metodika všestranného **kondičního tréninku**, propojuje přirozené formy pohybu s principy funkčního tréninku. Pracuje jako **příprava a podpora pro dosahování výkonů v reálných situacích, v práci nebo ve sportu**. Pozornost věnujeme především **činnostem každodenního praktického života a pohybům, na které je lidské tělo od přírody stavěné**. Soustředíme se na zlepšování kvality pohybu, na pevné fyzické základy. S lepším pohybem nerozlučně přichází pohybové zdraví, všestranná výkonnost a vyvážená kondice. Naší prioritou jsou reálné výsledky, zlepšení. Zábavy se ale také nevzdáváme. Kondiční trénink nicméně chápeme spíše jako součást osobní hygieny a „povinnou“ položku v našem časovém rozvrhu než jako zálibu.

V jedné činnosti sledujeme **pohybové zdraví i rozvoj kondice**. Soustředíme se na **dýchání, držení těla a pohybové návyky**, tedy na **pohybovou stabilitu a koordinaci**. Vedle koordinace zlepšujeme všechny pohybové schopnosti, především ale pohyblivost a sílu. Vytváříme a posilujeme pohybové dovednosti. Zajímají nás činnosti, které v praktickém životě potřebujeme. Používáme vlastní tělo v souladu s jeho stavbou tak, aby mu pohyb prospíval a neublížoval. Vybrali jsme nejúčinnější tréninkové prostředky a propojili je do jednoduchého systému zaměřeného na praktické využití. Pracujeme především **s vývojovými cviky** a návazným **cvičením s vlastním tělem**, pro trénink se závažím používáme **kettlebell**. Nevynecháváme **běhání, cvičení s expanderem** nebo rovnovážné a relaxační prvky. Stavíme trénink podle metodických zásad, kterými jsou pro nás jednoduchost a účinnost, praktické zaměření, komplexní přístup a všestrannost, přiměřenost, názornost a tvořivost. Cvičení se snažíme maximálně provázat s reálnými činnostmi a cílenými postupy pomáháme získané dovednosti používat v praxi. Život se tak postupně stává jedním souvislým „tréninkem“, který směřuje ke zdraví, výkonnosti a radosti z pohybu.

K reálným výsledkům snadná cesta nevede!

PFT nabízí tréninkové postupy od úplných pohybových základů po velmi pokročilá výkonnostní cvičení. Poskytuje jednoduché a pro každého dostupné možnosti kondičního tréninku. Přináší reálné výsledky, ale neobejde se bez vlastního úsilí. Ukazuje, že „syrový“ trénink není jen pro „dršňáky“ nebo výkonnostní sportovce a že není třeba se ho bát.

Přirozený trénink

Přirozené formy pohybu člověk potřebuje a používá v každodenním životě. Je to chůze, zvedání a přenášení břemen, běžné polohy, jako je stoj, sed, klek, leh nebo leh na břiše a přechody mezi nimi. V tréninku nám samozřejmě nestačí pohybový standard dnešního sedavého životního stylu, počítáme např. i s běháním, každodenním standardem dob dřívějších. Tyto aktivity lidské tělo potřebuje ke zdraví, během evoluce se jim přizpůsobilo a je na ně stavěné. Připomínáme obyčejný a zdravý pohyb v běžných situacích všedního života.

Přirozené pohyby jsou **funkční**, komplexní a praktické. Spojují zdraví i výkonnost. Používají tělo v souladu s jeho stavbou, drží ho ve správném tvaru. Rozkládají zátěž do celého těla a nepřetěžují tedy jeho jednotlivé části, zaměstnávají správné svaly a práci mezi ně rozdělují v optimálním poměru. Jsou účinné i jednoduché. Budují svalovou rovnováhu a rozvíjejí koordinaci. Propojují všechny pohybové funkce těla, nepoužívají každou zvlášť. Přesně tak své tělo potřebujeme i trénovat. Přirozená cvičení se skládají ze základních funkčních pohybových vzorců, kterými jsou **předklon, dřep, krok, tlak a tah**. Vybrali jsme ty nejhodnější, zjednodušili je a přizpůsobili pro trénink. Hledali jsme v nich pohybové souvislosti a sestavili jsme je do tréninkové metodiky.

Funkční trénink a „core“ trénink

Tyto dva, dnes již standardní pojmy, cíleně spojujeme do společného tématu. V tréninku je nerozdělujeme.

„Core“ trénink je základem a nedílnou součástí funkčního tréninku.

Funkční trénink představuje charakter, přístup, pravidla a zásady cvičení, nikoli konkrétní tréninkový program. Využívá se od rehabilitace po náročný kondiční trénink. Jeho **úkollem je připravit tělo i hlavu na pohybovou realitu běžného života, práce nebo sportu**. Pracuje s pohybovými potřebami z jakékoli cílové činnosti cvičence. V tréninku se k této činnosti snaží maximálně přiblížit, cvičením pohyb zlepšuje a dokonalejší, zdravější i výkonnější ho vrací zpět do reality. Používá komplexní cviky, učí tělo fungovat jako celek a využívat jeho pohybový potenciál. Není ničím jiným než moderním podáním letitých osvědčených metod – postupy „staré tréninkové školy“ se současnými možnostmi.

„Core“ – v překladu jádro – představuje **tělesný a pohybový střed, centrum stability i síly a zdroj pohybové energie**. Zahrnuje relativně složité svalové oblasti pánve, beder, břicha, kyčlí, páteře a lopatek. Nesmíme ho chápat jako výčet jednotlivých svalů, ale především funkcí. Zdravý pohyb začíná uprostřed. Aktivita a souhra svalů pohybového středu – především pánevního dna, břišních, bederních a hýžděových svalů, hlubokých svalů kolem páteře či fixátorů lopatek – zpev-

ňuje oblast pánve a trupu. Výsledný pohyb nevykonává, ale poskytuje mu pevnou oporu. Pevný střed je začátkem pro pohyb v kyčlích, ramenou a potažmo celých končetinách. Zajišťuje **pohybovou stabilitu, tvoří základ pro jakýkoli zdravý a účinný pohyb**.

Pohybová stabilita znamená **zpevnění středu** těsně před velkými viditelnými pohyby a v jejich průběhu. Zamezení pohybu v oblasti středu zajišťuje účinný přenos energie mezi končetinami. Síla zpevnění středu musí proto odpovídat síle pohybu končetin. Čím stabilnější střed, tím větší sílu končetin umožňuje. Pohybová stabilita není tolik o síle, jako o koordinaci, časovém sledu zapojení všech svalů. Díky ní máme vlastní pohyb pod kontrolou.

„Core“ trénink je cvičení pohybové stability ve funkčním pohybu. Učí, jak soustředit výkon pohybového aparátu do boků a trupu – nejsilnější oblasti těla, středu stability i rovnováhy. Zapojuje do pohybu dýchání a držení těla. V „core“ tréninku **zdůrazňujeme dynamické a komplexní cviky**. Zpevnění středu potřebujeme začlenit do funkčního pohybu. Izolované posilování svalů středu paradoxně do „core“ tréninku nepatří. Síla jednotlivých svalů zde sice roste, ale pohybová stabilita ani výkonnost ve funkčních pohybech se nijak zásadně nelepší. Tělo cvičilo jednotlivé svaly zvlášť a dohromady je neumí použít. Do „core“ tréninku nepatří ani cviky, které provádějí pohyb v oblasti „core“, pohyb páteře (např. zkracovačky). Netrénují žádanou funkci svalů středu, které mají pohyb v oblasti „core“ bránit, zajišťovat pohybovou stabilitu. Ani statické zpevňování v různých polohách není hlavní náplní. Všechny tyto prostředky mohou „core“ tréninku sloužit jako pomocné nebo doplňkové. **Hlavní náplní „core“ tréninku je funkční pohyb s pozorností zaměřenou na pohybovou stabilitu.**

Hlavní rysy funkčního i „core“ tréninku:

- trénink praktických komplexních pohybů, nikoli jednotlivých svalů;
- důraz na pohybovou stabilitu, na kontrolovaný pohyb;
- důraz na zlepšování kvality pohybu, na správné provedení cviků;
- soustředěná pozornost, vědomé cvičení;
- realistické podmínky;
- velký podíl nesymetrických cviků (např. cviky jednoruč).

Funkční trénink pracuje se všemi úrovněmi výkonnosti. Rozvoj pohybové stability je důležitý především pro začátečníky. **Funkční trénink** proto **doporučujeme hned od tréninkových začátků**. V herním a zábavném podání nabízejí široké možnosti pro pohybový rozvoj dětí.

Prioritou není trénink svalů, ale pohybu.

Mozek ukládá pohyby těla jako komplexní pohybové vzorce, nikoli mnoho malých pohybů jednotlivých svalů. **Komplexními cviky** rozvíjíme spolupráci různých částí těla k maximálně efektivním pohybovým činnostem. Kládeme důraz na **vědomé provádění cviků**, kontrolované vedení pohybu, snažíme se vnímat vlastní tělo a zlepšovat se s každým opakováním.

Trénink musí udržet koncentraci na pohyb, nesmí nutit do vysokého tempa nebo počtu opakování, pokud je neovládáme cvičit správně. Bezmyšlenkovité, mechanické opakování cviků do funkčního ani „core“ tréninku nepatří.

Chůze i běh pravidelně střídají nohy. Jedna ruka je šikvnější než druhá. Málokterá reálná činnost je symetrická a tělo není na obě strany stejně silné. Funkční trénink z velké části pracuje pro každou stranu zvlášť. Používá **nesymetrické pohyby**, jednoruční cviky, rozvíjí zkřížené pohybové vzorce (lezení po čtyřech, běh). Tělo si pro každou stranu vytváří samostatný pohybový návyk. Pohyb jednotlivých stran není úplně stejný, ale neměl by se zásadně lišit. Vyváženost obou stran je důležitá pro zdraví.

Funkční trénink efektivně zlepšuje **fyzický vzhled**. Formuje správné držení těla, svalovou rovnováhu i dobře vypadající pohyb. Je komplexní a energeticky náročný, proto je velmi účinný při redukci tělesné hmotnosti. Tvaruje tělo do optimálních proporcí. Funkční pohyby rozkládají zátěž mezi svaly v ideálním poměru, cvičení jim tak dává potřebnou velikost a tvar.

Skutečný funkční i „core“ trénink vycházejí ze „staré školy“. Nejdůležitější součástí cvičení tvoří naše tělo a náš přístup. Dejte pozor na komerční trendy! Je pravděpodobné, že program funguje tím méně, čím je líbivější na pohled, barevnější nebo složitější, čím více nabízí pomůcky, které „cvičí za vás“. Příliš mnoho trenérů se nechává unést tím, co je populární, a jejich lekce často postrádají základní principy funkčního i „core“ tréninku. Jako funkční trénink mnohdy dostanete za své peníze jakési cvičení s využitím pomůcek funkčního tréninku. Zpotíte se, vyplavíte endorfiny, odreagujete se a snad i pobavíte. Přínos v ostatních oblastech je ale minimální. Odchodem z tělocvičny program končí a do praktického života si odnášíte příliš málo. V těchto programech se zapomíná, že úkolem funkčního tréninku je **zlepšovat kvalitu pohybu**, vysvětlit souvislosti tréninku s běžným životem a pomoci ke zdraví a výkonnosti. Cvičte **pohyby, které potřebujete a použijete**.

Funkční trénink prosazuje praktické pohyby a realistické podmínky.

Funkční trénink používá jednoduché, základní pomůcky. Snaží se zapojit maximum vlastních sil a vlastního potenciálu. V první řadě je potřeba ovládnout pohyb ve cvičení s vlastním tělem, tedy bez náčiní. Potom přicházejí na řadu cvičení se zátěží v podobě kettlebells, pytlů s pískem, expanderů, medicinbalů, lan, závěsných madel atd. Jako náčiní se dá použít ledasco – kameny, klády, staré pneumatiky nebo kladiva či palice. Jakékoli pomůcky mají ale zvýšit účinnost cviků, nikoli cvičit za nás. Žádná pomůcka za nás nesrovná držení těla ani neudrží zpevněný střed.

Stejně jako v životě potřebujeme i ve funkčním tréninku stát pevně nohama na zemi.

Snažíme se o co nejlepší kontakt s podložkou, cvičíme naboso nebo v obuvi s tenkou ohebnou podrážkou. Boty musejí umožňovat dobrý kontakt chodidel se zemí. I cvičení rovnováhy upřednostňujeme na pevné zemi, balanční pomůcky používáme pouze doplňkově. Rukavice nenosíme. Dlaně, stejně jako chodidla, zajišťují ohromné množství hmatových podnětů důležitých pro pohyb. Chceme dobrý kontakt s náčiním nebo se zemí. Usilujeme o **vedení pohybu vlastními silami**. Žádné cvičení na strojích, které vedou pohyb, tělo podpírají, zaměstnají jen jeho malou část a vynechají pohybovou stabilitu. Chceme maximální volnost, usilujeme o aktivitu celého těla. Při zvedání břemen se neučíme pro zpevnění středu používat posilovací opasky, ale to, co máme ve všech situacích vždy s sebou – vlastní břišní svaly.

Cíle

Většina lidí spěchá rychle k tomu, **CO** cvičit. Před tím by ale měly zaznít dvě důležitější otázky: **PROČ?** a **JAK?** Na otázku PROČ cvičit, čeho tím chci dosáhnout, potřebujeme znát odpovědět dříve, než vůbec začneme. Uvědomovat si své tréninkové cíle je nutný předpoklad k určení účinných postupů. V PFT se soustředíme na zlepšení pohybu a aktivní životní přístup.

Podporujeme celkové **ZDRAVÍ**. Jde nám především o to, abychom se cítili lépe, měli více energie a dokázali efektivněji zvládat každodenní život. Abychom byli aktivní a hýbali se bez bolesti až do vysokého věku. Cvičením chceme zlepšit celkovou zdatnost i odolnost těla. Posilujeme zdravý pohybového aparátu – svalů, šlach, kloubů či vazů – a současně si vytváříme pohybové zkušenosti. Lepší znalost vlastního těla a dovednosti v jeho používání k pohybu znamenají větší „šikovnost“, lepší zvládání všedních i nevšedních situací, a tím i menší riziko úrazu. Zajímá nás také zdraví duševní. Chceme účinně ventilovat stres a zlepšit schopnost relaxovat.

Zlepšujeme **VÝKONNOST** a produktivitu v reálném životě, v čemkoli, co děláme. I práce hlavou jde lépe, pokud jsme v dobré fyzické kondici. Chceme být produktivnější, dokázat se lépe a déle soustředit, být houževnatější a mít usilovnější „tah na branku“. Souvisí to také se samotným průběhem tréninku, s přístupem i zásadami, které si v tréninku osvojujeme. Učíme se přemýšlet účinně, pracovat jednoduše a přímočaře. Dosahovat lepších výsledků. Zvykáme si dobře využívat svůj čas a z minima vytěžit maximum. Fyzická výkonnost nás v kondičním tréninku ale přece jen zajímá především. Klademe důraz na všestrannost, chceme být obratnější, silnější, pohyblivější, vytrvalejší i rychlejší. V PFT se neženeme za jednostranně zaměřenými maximálními výkony. Ty necháváme výkonnostnímu sportu. Výkonnost, která nás zajímá, jde ruku v ruce se zdravím, je všestranná a vyrovnaná. Nikoli výkony pro výkony samotné, ale **pevný kondiční „odrazový můstek“ pro ostatní aktivity**.

„Tréninkovým cílem většiny lidí je vypadat dobře nahý.“

Dan John

Kdo by se nechtěl cítit lépe, být produktivnější, nechtěl se více bavit, vnímat lépe sám sebe, uvědomovat si své osobní pokroky nebo vypadat lépe v plavkách? V PFT se snažíme propracovat k aktivnímu přístupu a větší radosti z pohybu. Nejen při tréninku samotném, chceme lépe vnímat a prožívat obyčejné činnosti a mít větší **RADOST ZE ŽIVOTA**.

Metodické zásady

Víme, PROČ chceme cvičit, potřebujeme také vědět JAK. Jak postupovat nejlépe. Metodické zásady tvoří určitou kostru, šablonu našeho tréninku. Pomáhají nám vybírat nejlepší prostředky k dosahování tréninkových cílů. Jednotlivé metodické zásady, resp. vlastnosti tréninku, jsou provázané a navzájem se podporují.

Jednoduchost a účinnost

*„Dokonalosti není dosaženo tehdy,
když už není co přidat,
ale tehdy, když už nemůžete nic odebrat.“
Antoine de Saint-Exupéry*

V jednoduchosti je síla. Každý z nás má omezený čas, omezenou pozornost a omezené možnosti plnit své cíle. Proto si své cíle v tréninku potřebujeme jasně stanovit a směřovat k nim co nejpřímější cestou. Neplýtvat svým časem na něco, co vlastně nechceme ani nepotřebujeme, a nerozptylovat svou pozornost zbytečnými složitostmi. Zjednodušení znamená zbavit se všeho, co není nezbytné. Méně zde znamená více. Kondiční trénink je všeobecně mylně vnímaný jako časově náročná záležitost a mnozí ho kvůli nedostatku času vynechávají. Nepleťme si kondiční trénink s koníčkem, na který čas zbývá nebo nezbývá. Účinný kondiční trénink podporuje pohybové zdraví a výkonnost pro ostatní aktivity. Soustředí se na to, co směřem ke zlepšení skutečně funguje, a ostatní minimalizuje nebo vynechává. Není časově náročný a představuje součást našich všedních povinností, pravidelnou položku našeho časového rozvrhu. Dobře sestavený trénink pro pohybové zdraví zabere jen deset minut denně. Můžeme ho použít jako ranní nebo večerní domácí cvičení i jako rozcvičku před větším tréninkem. Účinný trénink pro zlepšení kondice lze stihnout jen za třikrát třicet minut týdně. Velké tréninkové dávky nemusejí znamenat větší zlepšení, naopak jsou často kontraproduktivní.

Účinný trénink přináší zlepšení, nikoli jenom únavu.

Dělat správně špatné věci příliš nepomáhá. Nepomáhá ani dělat správné věci špatně. Co potřebujeme, je dělat správné věci správně. **Pár cviků, těch nejlepších a co možná nejlépe.** Jako v ostatních oblastech života se i v tréninku můžeme velmi dobře řídit Pareto-ovým pravidlem 80/20, které říká, že 20 % vstupů způsobí 80 % výstupů. A obráceně, 80 % vstupů produkuje jen 20 % výstupů. Znamená to, že se někde v našem snažení skrývá malá, ale důležitá část, která přináší většinu výsledků. V kondičním tréninku proto potřebujeme najít těch několik málo nejúčinnějších cviků a postavit na nich většinu postupů. Ostatnímu pak můžeme věnovat jen velmi malou část tréninku kvůli zpestření. Využívejte dobře svůj čas!

Trénujte jednoduše, kvalitně a přímočaře!

Cvičte jednoduché a účelné pohyby. Tak, aby bylo možné věnovat dostatek pozornosti tomu, co je v pohybu důležité – pohybové stabilitě a kvalitě provedení cviku. Složitě a krásně vypadající cviky stejně v praxi sotva využijeme, potřebujeme „dobrá“ opakování cviků – raději jednou dobře než desetkrát špatně. Naším cílem je hýbat se zdravě, jednoduše a efektivně. Špatná opakování k tomuto cíli nevedou. Hrajte si s pohybem a s každým opakováním se snažte zlepšovat. V zájmu toho se soustřeďte na několik opravdu účinných cviků a snažte se v nich zdokonalovat. **Cvičte jednoduchý trénink.** Pokud váš kondiční trénink dělí čas a pozornost mezi stovku cviků, opravdu dobře neovládáte žádný. Pracuje-li s deseti, dokážete perfektně zvládnout všechny. V PFT pracujeme s několika základními pohyby a ty potom převádíme do cviků se stejným pohybovým základem, ale různou obtížností. Udržujeme trénink živý, měníme detaily, podmínky, okolnosti, ale ponecháváme hrubé rysy. Cvičíme stále to samé a pokaždé trochu jinak.

*„Snažte se o dokonalost ve všem,
i když ve většině věcí není dosažitelná;
avšak ti, kteří se o ni snaží,
se k ní přiblíží více než ti,
jimž jejich lenost a malomyslnost zabrání
v jakémkoli postupu.“*
Bruce Lee

Má to ovšem malý háček – **jednoduchý neznamená snadný!** Co opravdu funguje, nebývá příliš obvyklé a téměř nikdy se nepotkává s konvencemi. Není to pohodlné a často to obnáší změny v osobním přístupu. Účinné postupy vyžadují odlišení, skutečné úsilí, aktivitu a tvořivost. Odměnou jsou ale reálné výsledky.

Praktické zaměření

Ve cvičení chceme znát smysl a cíl, vidět návaznost, rozumět, k čemu je to dobré. Chápeme-li souvislosti mezi cvičením a pohybem v běžném životě, trénujeme s větší motivací a získané dovednosti dokážeme následně mnohem účelněji uplatňovat. Proto se v tréninku snažíme vycházet z reálných pohybů. **Trénujeme to, co v životě potřebujeme a jak to potřebujeme.**

„Obdařit věci smyslem je nejdůležitější lidskou schopností.“
Reinhold Messner

Dominantní část tréninku stavíme z funkčních praktických pohybů. Na ně je tělo od přírody stavěné, a proto také nejlépe fungují. Zdůrazňujeme provázanost cviků s běžnými činnostmi, zlepšujeme kvalitu pohybu, pomáháme získané dovednosti přenášet do praxe, a tím je také dál procvičovat. V běžných situacích nad pohybem příliš nepřemýšlíme, tělo používá naučené pohybové návyky – pohyby, které zná nejlépe. Úkolem tréninku je, aby pro reálné situace tělo znalo nejlépe ty správné pohyby. Využití praktických pohybových vzorců zvyšuje také účinnost tréninku. V jedné činnosti, v jednom čase trénujeme pohyby, které v životě použijeme a současně je potřebujeme pro zdraví i kondici.

Komplexní přístup a všestrannost

V dnešní době se až příliš rádi soustředíme na detaily. **Tělo** ale **potřebujeme cvičit jako funkční celek**. V jedné činnosti, v každém cvičení se snažíme zapojit co nejvíce pohybových funkcí, co nejvíce svalů a kloubů. Zkracujeme tím také čas nutný k tréninku, trénujeme intenzivně. Učíme se hýbat a vytváříme si dovednosti v ovládnutí vlastního těla. Jednotlivé tělesné části nutíme v pohybu spolupracovat. Vytváříme maximum podnětů pro vnímání a orientaci v prostoru, podporujeme časté změny poloh, zařazujeme cviky vyžadující koordinaci či rovnováhu. Trénink chceme zajímavější, aby přinášel více zábavy i odreagování. Potřebujeme zaujmout pozornost, uvědomovat si pohyb i jeho smysl. Komplexní trénink ale nesmí znamenat složitý trénink, vždy se snažíme o zachování jednoduchosti.

Výkonnost má základy ve všestrannosti.

Od kondice očekáváme **všestrannost** a vyváženost. Nechceme být jen silní, jen ohební nebo jen vytrvalí. Silácké výkony nám málo pomůžou při dobíhání tramvaje a maratonská vytrvalost nestačí zase při stěhování nábytku. Kondiční trénink rozvíjí pohybové schopnosti rovnoměrně a provázaně s pohybovými dovednostmi. Koordinace, síla, pohyblivost, vytrvalost či rychlost

se propojují do funkčního celku. K jakémukoli pohybu potřebujeme sílu, pohyblivost a koordinaci. Jedno bez druhého se neobejde. Síla svalů je neefektivní, pokud ji nedokážeme zkoordinovat do pohybu, který ale pohyblivost musí umožnit. Vytrvalost a rychlost se k nim přidávají s narůstající výkonností.

Všestrannost je jedním z rysů kondičního tréninku. Zaměření na maximální výkonnost směrem k jakékoli z pohybových schopností řadíme až do speciálního tréninku jednotlivých sportovních disciplín. Nicméně i všestrannost lze směřovat k maximální výkonnosti, ve sportu např. u ragbistů nebo u hasičů v profesní praxi.

Přiměřenost

Přiměřenost v tréninku znamená volbu odpovídající obtížnosti, vhodných prostředků a intenzity cvičení. Trénink přizpůsobujeme momentální výkonnosti a podmínkám. Od pohybových základů až k vrcholovým výkonům potřebujeme **postupné zlepšování**. Nejdříve se musíme hýbat technicky správně a teprve až potom déle, silněji, rychleji. Při stupňování obtížnosti kombinujeme měřitelné výsledky se svými pocity. Je vždy velkou motivací zvládnout cvik víckrát, déle nebo s těžší činkou. Nesmí to být ale za cenu, že ho děláme špatně. Není důležité, kolik jsme si předsevzali. Pokud máme pocit, že cvik už nevládneme provádět kvalitně, je čas udělat pauzu.

Nechceme stavět kondici na špatně zvládnutém pohybu.

Ve výkonnostním sportu jsme často svědky příliš rychlého přechodu od všeobecného ke speciálnímu tréninku. Důležitost všeobecného pohybového základu a průběžného kondičního tréninku se podceňuje. Platí to i pro sport rekreační. Nedostatek pohybu v běžném životě se často snažíme dohnat několika málo hodinami sportu. Máme pocit, že po celém dni nebo dokonce týdnu v kanceláři je nutné dát si pořádně do těla. Na nějaké pohybové základy není čas. Tělo potom pro výkony používá své osvědčené pohybové návyky, které při sedavém životním stylu nebývají valné. Trpí opět naše zdraví.

Začínat musíme pomalu, klást si reálné cíle. Tělo špatně snáší šoky. V oblasti zdraví a kondice se výsledky rychle a bez námahy nedostaví. **Ke stabilní výkonnosti v souladu se zdravím žádné zkratky nevedou.** Sportovec s dobrým pohybovým základem se lépe vyhýbá zraněním a lépe se učí nové dovednosti.

Přiměřenost ale dodržujeme i opačným směrem. Obtížnost cvičení se musí zvyšovat. Nesmíme stagnovat a ztratit tím nadšení a aktivitu. **Potřebujeme vidět postup, výsledky a zlepšování.** Chceme výzvu, vnímat „úspěch“ a podpořit motivaci.

Názornost a tvořivost

Chceme-li, aby kondiční cvičení fungovalo, potřebujeme **pochopit, co, jak a proč máme dělat**. Musíme zapojit vlastní hlavu, necvičit stroje a bezmyšlenkovitě. Cvičení má být sestaveno tak, aby bylo zřejmé, co konkrétně sleduje, na co máme zaměřit svoji pozornost. U každého cviku potřebujeme porozumět tomu, co je na něm důležité, co nám přinese, proč mu věnujeme čas a úsilí. Pokud víme, proč cvičit zrovna takhle, je trénink účinnější a zlepší se i naše motivace.

Chápejte principy a souvislosti, neučte se pouze jednotlivé cviky.

Lidské tělo používá jen několik klíčových pohybových vzorců, základních pohybů, z nichž se skládá náš pohybový život. V tréninku se potřebujeme zaměřit na jejich zvládnutí. Většina funkčních cviků směřuje stále znovu k těmto základům. To, na čem stojí zdravý pohyb i kondice, proto dokážeme plnohodnotně odtrénovat jen několika dobře zvolenými cviky. Přirozené věci bývají jednoduché a funkční pohyb není výjimkou. Nemusí být ale jednoduché se ho naučit. V tréninku proto neuvádíme jednotlivé cviky odděleně, naopak zdůrazňujeme jejich souvislost. A nejen pohybovou souvislost mezi cviky, zajímá nás hlavně návaznost na reálné pohyby v každodenním životě.

*„Tvůrčí síla roste s akcí.“
Reinhold Messner*

Chceme-li se zlepšovat, potřebujeme se soustředit. **Abychom se soustředili, musí nás to bavit**. Nutit se k pozornosti skutečné soustředění nepřináší, nevede to k učení a tedy ani ke zlepšení. Lidská mysl chce být zaujata, vtáhnout do děje. Cviky musí být zajímavé, musí představovat určitou výzvu a vyprovokovat naši aktivitu. Snažíme se vést pohyb vědomě, pochopit ho a aktivně vytvářet.

Složky pohybu

Čím se v tréninku zabýváme a na co se PFT soustředí? Lidské tělo disponuje mnoha funkcemi, které pohyb spoluvytvářejí. Trénink bývá spojován především s rozvojem zdatnosti svalů nebo oběhové soustavy, toho, co má jasný a viditelný vliv na výkonnost. Nesmíme ale zapomínat ani na ty části, které vidět nejsou a které často považujeme za samozřejmé (např. vnímání nebo dýchání). Pohybové funkce, které nedostávají dostatek podnětů, nejsou „v kondici“ a pro celkový výkon znamenají reálná omezení. Pohyb rozvíjíme komplexně a všestranně. Jednotlivé pohybové funkce vnímáme jako články řetězu a nutíme je fungovat ve vzájemné spolupráci, jako harmonický funkční celek.