

**BONUS:
5 UKÁŽKOVÝCH
TRÉNINGOV**



CVIČENIE DOMA

**AKO SI VYTVORIŤ DOMÁCE FITKO
A DOSAHOVAŤ SVOJE CIELE**



CVIČENIE DOMA

**AKO SI VYTVORIŤ DOMÁCE FITKO
A DOSAHOVAŤ SVOJE CIELE**

CVIČENIE DOMA

AKO SI VYTVORIŤ DOMÁCE FITKO
A DOSAHOVAŤ SVOJE CIELE

Copyright © 2021 SlovakFitness.sk
Všetky práva vyhradené.

Autorom tohto e-booku je portál SlovakFitness.sk, ktorý patrí do skupiny webov Streftec.

Web stránka: <https://www.slovakfitness.sk>

E-mail: redakcia@slovakfitness.sk

Táto publikácia vyšla v apríli 2021.

Žiadna z jej súčastí nemôže byť kopírovaná bez písomného povolenia autora, s výnimkou krátkych citácií!

Dizajn publikácie vytvoril Streftec. Fotka pochádza z pixabay.com.

Web stránka: <https://www.streftec.sk>

E-mail: obchod@streftec.sk

UPOZORNENIE:

Autor tejto publikácie nie je zodpovedný za zranenia alebo iné ujmy, ktoré sa stanú pri vykonávaní inštrukcií obsiahnutých v tomto materiáli. Aktivity tu opísané majú len informatívny charakter a môžu byť pre niektorých ľudí rizikové. Pred ich vykonávaním by sa mal čitateľ poradiť s lekárom.

OBSAH

Úvod	4
1. Cvičenie doma – najväčšie výhody	5
2. Päť najväčších chýb cvičenia doma.....	7
3. Domáca posilňovňa	9
4. Cvičiť doma efektívne môžete aj s párom jednoručných činiek.....	13
5. Ako začať svoj prvý tréningový program doma?	15
6. Budujeme silné telo bez náčinia	18
7. Cvičíte doma a potrebujete motiváciu?	21
8. Tréningy na doma	23

ÚVOD

Mnohých to hrnie do komerčných posilňovní, iní uprednostňujú domáce prostredie. Pre mnohých je práve domáce cvičenie spôsobom, ako udržovať svoj záväzok k zdravému životnému štýlu.

Má pred sebou aj niekoľko výziev a pokiaľ vás k nemu okolnosti dotlačili, tak ako mnohých počas pandémie v roku 2020, nemôžete hneď na začiatku hádzať flintu do žita. Vedzte, že aj doma sa dá cvičiť veľmi efektívne. Chcete schudnúť? Domáce cvičenie vám k tomu môže pomôcť. Chcete budovať svalovú hmotu? Aj to môžete dokázať v domácej posilňovni. Môžete cvičiť pre kondíciu, pre posilňovanie zdravia, pre estetiku, pre zábavu.

V tejto malej knižke vám predstavíme výhody cvičenia doma a poukážeme aj na veci, na ktoré si musíte dať pozor. Pokúsime sa vám pomôcť vybudovať vhodné prostredie na cvičenie, ukážeme vám, že sa dá cvičiť len s párom jednoručiek alebo aj bez akéhokoľvek náčinia. Poskytneme vám rady pre motiváciu a na záver aj päť ukázkových tréningov, ktoré využijú cvičenci rôznych pohlaví i kondičných úrovní.

Príjemné čítanie a veľa šťastia vo vašom snažení!

1. Cvičenie doma – najväčšie výhody

Tých prínosov by sa dalo nájsť aj viac, ale my vám prinášame tie tri najdôležitejšie. A práve tie vám ukážu, že aj keď máte veľa iných povinností a nemôžete si dovoliť návštevu fitka, tak sa aj tak môžete venovať cvičeniu plnohodnotne.

Tri výhody cvičenia doma:

1. Flexibilita

Je ľahšie vydržať pri cvičení, ak máte domácu posilňovňu, pretože vám umožňuje cvičiť kedykoľvek chcete, resp. kedykoľvek môžete. Do života každého z nás vstupujú mnohé nečakané udalosti a práve vďaka domácej posilňovni môžete na svoj denný harmonogram pružne reagovať. Zaspali ste? Máte nečakané stretnutie? Nevadí. A navyše, nemusíte sa zaťažovať s oblečením na cvičenie a hneď po tréningovej jednotke si môžete dopriať kvalitnú sprchu.

2. Súkromie

Kto vyskúšal cvičenie v domácej posilňovni vie, že z hľadiska súkromia sa mu nič nevyrovná. Môžete sa plne koncentrovať na to najdôležitejšie a nič vás nebude obmedzovať. Nemusíte sa hanbiť, nemusíte sa báť, že vás bude niekto sledovať. Môžete trénovať ako chcete a nemusíte sa prispôbiť iným ľuďom. Stalo sa vám vo fitku, že už ste museli improvizovať, pretože bol stroj, ktorý potrebujete, obsadený? Nepáči sa vám hudba, ktorú vo fitku musíte počúvať?

3. Úspora peňazí

Členstvo v komerčnej posilňovni niečo stojí. Možno budete argumentovať, že nejde až o tak veľa peňazí, ale zamyslite sa nad tým,

že ide o výdavok, ktorý sa pravidelne opakuje. Dajme tomu, že vás vstup na mesiac vyjde 20 eur. Ročne tak ušetríte až 240 eur, ktoré môžete investovať do vášho zdravia iným spôsobom. A čo tak úspora za štyri roky? Prípadne za benzín? A domáce cvičenie sa oplatí z dlhodobého hľadiska aj napriek tomu, že sa vám počiatočná investícia môže zdať vyššia. Vklad do náčinia sa navyše dá znížiť rozumnými voľbami. A viete, čo ešte ušetríte okrem peňazí? Čas.

Cvičenie doma má aj svoje negatíva. Stále ste v rovnakom prostredí, čo vplýva na stratu motivácia a sociálneho kontaktu. Chýbajú vám pohľady ľudí, ktoré vás vedú k lepším výkonom a ich prítomnosť vás motivuje k dodržiavaniu tréningového plánu. Tiež sa nemáte od koho učiť a doma vás môžu vyrušiť rodinní príslušníci či nečakaná návšteva.

2. Päť najväčších chýb cvičenia doma

Cvičenie doma je fajn. Nemusíte dbať na to, ako vyzeráte, nebudete terčom pohľadov a môžete trénovať kedy chcete. Tréning pritom môže byť rovnako efektívny, ako v posilňovni. To má však jednu podmienku – musíte trénovať správne.

Veľa ľudí, ktorí cvičia doma, sa však pri cvičení alebo v prístupe k nemu dopúšťa chýb, ktoré jeho efektivitu znižujú. Najmä začiatočníci by si mali dať pozor na to, aby sa vyhli týmto prešľapom:

1. Vynechanie zahrievania

Najmä doma je lákavé skočiť rovno na tréning, no práve doma je dvakrát dôležité venovať čas zahrievaniu, pretože máte väčšiu tendenciu byť vychladnutí a stuhnutí. Vaše svaly, kĺby a väzivá potrebujú ľahkú rozcvičku, aby fungovali optimálne a neboli pod vyšším rizikom zranenia. Venujte preto zahrievaniu aspoň 5-10 minút.

2. Cvičenie nesprávnou technikou

Ak cvičíte doma, v ideálnom svete by ste už mali byť naučení – najlepšie odborníkom – správnu techniku cvikov, ktoré využívate. Doma však často začínajú cvičiť aj začiatočníci bez akýchkoľvek predošlých skúseností. A tí by si mali dať dvakrát taký pozor na to, aby cviky vykonávali správne. Bez správnej techniky sa uberáte o potenciálne pokroky a zvyšujete riziko zranenia.

3. Chýbajúce progresívne preťaženie

Mnoho ľudí má doma obmedzené možnosti, pokiaľ ide o náčinie. Možno aj preto, možno aj pre nevedomosť, stále cvičia dokola s

rovnakými váhami, s rovnakými počtami opakovaní a s rovnakými počtami sérií. Takýmto spôsobom sa však k ničomu nedopracujete. Musíte si zaistiť progresívne preťaženie, musíte postupne zvyšovať výzvy, ktorým čelíte, aby ste mohli ďalej rásť. Zvyšujte váhu (alebo hľadajte iné spôsoby, ako si z tréningu urobiť väčšiu výzvu) *minimálne* raz za 3-4 týždne.

4. Presil'ovanie sa

Každá minca má dve strany a kým niekto sa môže dopúšťať chyby, že nedostatočne stimuluje svoje svaly v ich aktuálnej forme, niekto to zase s cvičením preháňa. Ani tento extrém nie je dobrý, pretože hrozí pretrénovanie alebo zranenie. Nemôžete neustále dvíhať najťažšie váhy a nedávať telu čas na regeneráciu vysokou frekvenciou tréningu. Cvičte tvrdo, ale aj rozumne.

5. Nedostatočná disciplína

Domáce prostredie vás láka k tomu, aby ste sa na cvičenie vykašľali, keď sa čo i len začne vynárať možnosť výhovorky. Dôležitá pri cvičení je sústavnosť, preto odolajte a zacvičte si. Stanovte si na začiatku vašej snahy cieľ a vypracujte si plán. A ten potom dôsledne dodržujte.

3. Domáca posilňovňa

Ako si zariadiť domáci posilňovňu? V zásade potrebujete urobiť dva kroky:

1. Nájdite si vhodné miesto

Keď si zariaďujete domácu posilňovňu, ako prvé sa musíte rozhodnúť, kde ju budete mať. Najlepšie sa javí pivnica či samostatná izba, no keď nie sú k dispozícii, postačí voľný roh v už inak využívanej miestnosti. Dôležité je, aby v okolí neboli žiadne nebezpečné predmety a podlaha bola stabilná. Pokojne stačí priestor, do ktorého sa zmestí jedna lavička, stroj pre kardio a hrazda.

Keď už to máte vyriešené a už si posilňovňu aj zariadite, potom by ste si toto miesto mohli aj upraviť tak, aby vás lákalo cvičiť. Na stenu si môžete nalepiť plagáty kulturistov pre motiváciu, či vyhradiť miesto pre prehrávač hudby. Taktiež si niekde umiestnite hodiny, aby ste mali prehľad o prestávkach medzi sériami.

2. Kúpte si základné osvedčené náčinie

Pri cvičení doma sa treba držať osvedčených náčiní. Na to, aby ste mali plnohodnotnú posilňovňu pritom stačí len pár vecí – dve jednoručné činky, jedna veľká činka, jedna lavička s variabilným menením sklonov, hrazda a stroj pre aeróbný tréning. Ak to nezместíte do jedného vyhradeného priestoru, o ktorom sme si hovorili predtým, môžete si trebárs stroj pre kardio umiestniť do inej miestnosti.

Ak nechcete zaberať náčiním priveľa miesta, tak vedzte, že vám stačia jednoručky na to, aby ste dokázali doma absolvovať poriadny tréning

(cvikov na každú partiu je veľa a kardio sa dá odcvičiť aj bez stroja). Samozrejme, dôležitejšie bude mať k dispozícii kotúče, aby ste mohli zvyšovať váhy a napredovať. Kotúče pritom nemusíte kupovať ani v obchodoch, často ich za lacný peniaz nájdete aj v zberných surovinách.

Pri náčiní je skutočne dobré, ak budete mať lavičku, na ktorej budete môcť nastaviť iné sklony, aby ste tak lepšie precvičili hlavne hrudník. Chrbát sa dá cvičiť len s jednoručkami, ale určite sa na jeho rozvoj hodí hrazda. Odporúčame v tomto prípade takú, ktorá sa pevne upevní na stenu. Najlepšie na tom je, že sa na ňu dá pri troche kreativy umiestniť aj kladka. Pre kardio odporúčame rotoped, prípadne eliptický trénažér. Toto všetko môžete pri nízkorozpočtovom riešení zakúpiť už aj do 350 eur.

Aké vybavenie potrebujete do domácej posilňovne?

Investícia do domácej posilňovne je dobrá vec bez ohľadu na to, či už ste skúseným nadšencom posilňovania, ktorý vie čo robí, alebo bežnou osobou, ktorá jednoducho chce cvičiť častejšie bez toho, aby musela chodiť do posilňovne.

Ak si chcete zriadiť domácu posilňovňu, potrebujete len voľnú miestnosť, prípadne pivnicu či garáž, a také množstvo peňazí, ktoré sa vám časom vráti na ušetrených vstupoch do posilňovne. Aké vybavenie budete potrebovať?

1. Posilňovacia veža

Ak peniaze nie sú problémom, posilňovacia veža je skvelou voľbou pre domácu posilňovňu, pretože na nej môžete vykonávať široké

spektrum cvikov a prakticky na nej môžete precvičiť celé telo. Treba si však vyberať kvalitnejšie veže, ktoré majú veľkú nosnosť a znesú aj veľkú záťaž. Ak nemáte peniaze, môžete ju vykompenzovať lacnejšími náčiniami.

2. Činky

Samozrejme, čo by to bola posilňovňa bez činiek. Na začiatok by vám určite stačil pár jednoručiek, na ktorých sa dá ľubovoľne prispôbovať záťaž, a kotúče navyše. Ak sa nechcete zdržovať s menením váh, potom si kúpte viac jednoručných činiek. Obojručná veľká činka je pre pokročilý tréning tiež základom a investícia do nej sa vyplatí. Pri tejto alternatíve sa dá ušetriť aj tak, že si ich kúpite z bazáru. Minimálne na kotúčoch tak môžete ušetriť výrazne.

3. Hrazda

S činkami môžete precvičiť prakticky všetko, ale jeden cvik robiť predsa len nebudete môcť – sťahovanie hornej kladky, v čom má výhodu posilňovacia veža. Tento cvik je pritom základom tréningového arzenálu. Čo robiť? Kúpte si hrazdu, na ktorej môžete robiť efektívnu alternatívu sťahovaní – zhyby. Ideálna je napevno uchytená na stenu, existujú však aj hrazdy do dverí, ktoré tiež splnia svoj účel.

4. Prispôsobiteľná lavička so stojanom

Ďalším dôležitým cvikom sú tlaky na lavičke. Preto budete potrebovať aj lavičku. Ideálnou voľbou je taká, na ktorej sa dá upraviť sklon tak, aby bola rovná a šikmá (hlavou hore i hlavou dole). Súčasťou takejto lavičky by mal byť aj stojan na činku. Dôležitým faktorom pri výbere musí byť aj nosnosť. Myslíte v horizonte

niekoľkých rokov. Teraz možno tlačíte len 50 kilogramov, ale raz budete možno chcieť tlačiť 100.

5. Stojan na drepy

Ak to s posilňovaním myslíte vážne, potom budete brať vážne aj drepy. A aby ste mohli robiť ťažké drepy doma, budete potrebovať stojan na drepy, ktorý však bude užitočný aj pre iné cviky – tlaky v stoji, príťahy v predklone, mŕtve ťahy a podobne. Na začiatok to nie je nutné náčinie, ale určite užitočné a zvýši komfort cvičenia.

6. Kardio stroj

Tak ako komerčné posilňovne nie sú len o posilňovaní, tak by ani vaša domáca posilňovňa nemala ignorovať kardio tréning. Mali by ste si do nej kúpiť aspoň jeden kardio stroj, ak napríklad nechcete alebo nemôžete skákať len cez švihadlo. To by bolo najlacnejšou alternatívou. Dostupné sú aj rotopedy. Ak máte viac peňazí, investovať môžete do eliptického trenažéra, bežeckého pásu, spinningového bicykla alebo veslárskeho trenažéra.

Čo ak nemáte voľnú miestnosť, veľký rozpočet a ani veľké ambície? Kvalitne cvičiť môžete aj v malom byte. Stalo sa „normou“, že kardio stroj nájdeme u množstva ľudí v obývačke. Môžete z neho sledovať televíziu. Ak ho nechcete kupovať, môžete chodiť von behávať. Hrazdu môžete kúpiť samovzpernú do dverí a nevyjde vás viac ako 20 eur. Po docvičení ju môžete dať ľahko dole a nebude zavádzať. Potom vám stačí pár jednoručiek, ktoré môžete schovať aj pod posteľ a nejakú základnú lavičku.

4. Cvičiť doma efektívne môžete aj s párom jednoručných činiek

Nemusí vás strašiť predstava zariadenia domácej posilňovne. Na efektívne precvičenie vám postačí aj jeden pár jednoručných činiek.

Je to lacná alternatíva, jednoduchá a napriek tomu vás s trochou kreativity o nič veľké nepripraví. Môžete sa vďaka nim venovať posilňovaniu, kým ako kardio môžete využívať beh, bicykel či cviky, ktoré nepotrebujú žiadne náčinie.

Nájsť pár jednoručiek nie je problém. Ak chcete ušetriť, môžete využiť bazár. Postačí vám však napríklad aj pár z miestneho hypermarketu alebo si ich objednáte cez internet. Najlepšie sú tie, v ktorých sa kotúče dajú meniť tak, že si môžete upravovať hmotnosť. Časom do nich môžete dokupovať aj ťažšie kotúče.

Ich výhodou je, že nezaberajú veľa miesta a dá sa nimi robiť nespočetné množstvo cvikov. Nie sú ani drahé a sú pomerne dobre prenosné. Ak už s nimi chcete cvičiť, odporúčame tréning celého tela trikrát do týždňa alebo každý druhý deň.

To, že máte k dispozícii jednoručky, neznamená, že môžete ignorovať cviky s vlastnou váhou tela. Hrudník precvičíte výborne kľukami. Ale aj bez lavičky s jednoručkami sa dajú robiť tlaky i rozpažovania. Príkladom je cvik floor press.

Keď už sme začali spomínať konkrétne cviky, tak ich je veľa na každú partiu. Vymenujme si aspoň zopár:

Nohy – drepy s jednoručkami, výpady s jednoručkami, výpony s jednoručkami

Chrbát – rôzne variácie príťahov jednoručiek v predklone, mŕtve ťahy s jednoručkami

Hrudník – floor press, rozpažovanie, kľuky

Ramená – tlaky, upažovanie, predpažovanie, zapažovanie v predklone, krčenie ramien

Tricepsy – extenzie jednoručky za hlavou, kickback, tricepsovú tlaky s jednoručkou, kľuky na úzko

Bicepsy – klasické bicepsovú zdvihy, kladivové bicepsovú zdvihy, koncentrované bicepsovú zdvihy

Najmenej ich nájdete na chrbát, v ktorého prípade by sa hodila ešte menšia investícia do hrazdy.

5. Ako začať svoj prvý tréningový program doma?

Rozhodli ste sa, že chcete začať cvičiť, ale obávate sa toho, že by to mohlo byť niečo zložité? Nemusíte sa toho báť a odhodlane sa do toho pustite. Môže to byť jedno z najlepších rozhodnutí, ktoré vo svojom živote urobíte.

Možno máte obavu z toho, že nevyhnutne musíte začať cvičiť v miestnej posilňovni. A že vás to bude niečo stáť. Ani z toho však obavy mať nemusíte, pretože s jednoduchými tréningovými programami môžete začať aj doma. Bez žiadneho drahého vybavenia. Ako na to?

1. Naučte sa základné cviky

V prvom rade by ste mali zvládnuť cviky s vlastnou váhou tela, ako sú drepy, výpady, skracovačky, dvíhanie nôh v ľahu, doska, kľuky či zhyby na hrazde. Tieto cviky vám pomôžu spevňovať a budovať svaly. Potom sú tu cviky, ktoré vám pomôžu s budovaním kondície a s chudnutím, ako angličáky (burpees), horolezec (mountain climber), jumping jacks a podobne.

Taký chrbát je zradný v tom, že ho len ťažko precvičíte bez náčinia. Ak nie ste zrelí na hrazdu, skúste robiť príťahy v predklone. Buď investujte do jednoručných činiiek alebo využite veľké fľaše naplnené vodou.

2. Spájajte cviky dokopy, aby ste tvorili celé tréningy

Keď budete zvládať základné cviky, môžete ich zoskupovať dokopy. Toto už je tvorba vlastných tréningov. Na začiatok je ideálne, ak

budete v jednom tréningu precvičovať každú svalovú partiu. Uistite sa teda, že dokopy zoskupíte cviky na nohy, brucho, chrbát (precvičí aj bicepsy), hrudník a ramená (oboje precvičia aj tricepsy).

Každý cvik by ste mali robiť v niekoľkých sériách po niekoľko opakovaní alebo za určitý čas. Môžete odcvičiť jeden cvik v troch sériách po 10 opakovaní a ísť na ďalší. Medzi sériami si minútu oddýchnite. Prípadne môžete cvičiť kruhovým spôsobom, teda vykonáte 10 opakovaní jedného cviku, prejdete bez prestávky na 10 opakovaní ďalšieho až pokým ich takto neabsolvujete všetky. Potom si dáte napríklad dve minúty prestávku a celý okruh zopakujete ešte dva alebo trikrát.

Pre kruhový tréning a najmä pri snahe schudnúť sa hodí využívať časové úseky. Každý cvik môžete robiť napríklad 45 sekúnd. Chudnutie môžete podporiť aj vhodnou kardiovaskulárnou aktivitou – skákanie cez švihadlo, beh, rotoped. Po posilňovacom tréningu jej venujte na začiatok 10 minút. Môžete sa jej venovať aj cez netréningové dni vo väčšej dĺžke.

3. Trénujte pravidelne párkrát do týždňa

Ak chcete skutočne čerpať výhody z cvičenia, nemali by ste cvičiť len vtedy, keď sa vám chce. Mali by ste si naplánovať tréningové dni a cvičiť niekoľkokrát do týždňa. Ak cvičíte celé telo v jednom tréningu, tak môžete cvičiť trikrát do týždňa – v pondelok, stredu a piatok. Nikdy necvičte rovnaké svalové partie dva dni po sebe – musia sa totiž ešte zotaviť z predošlého tréningu.

Ak by ste chceli cvičiť častejšie, môžete si telo rozdeliť napríklad na spodnú časť a hornú časť. V tom prípade môžete cvičiť napríklad v pondelok, v utorok, vo štvrtok a v piatok. Samozrejme, rovnaké

partie necvičíme dvakrát po sebe, takže tréningy budeme striedať: dolná časť tela (pondelok), horná časť tela (utorok), dolná časť tela (štvrtok), horná časť tela (piatok).

4. Neprestávajú napredovať

Nemôžete donekonečna cvičiť rovnakým spôsobom, ak chcete okrem zdravia podporovať posilňovanie svalov či spaľovanie tukov. V tom prípade musíte napredovať. Čo to znamená? Musíte zvyšovať počet sérií, osvojovať si náročnejšie cviky, zvyšovať odpor (zvyšovať váhy na činkách).

Je dôležité sa v oblasti fitness neustále vzdelávať. Mali by ste sa učiť nové, pokročilé techniky, ale aj zisťovať, ako na záťaž reaguje vlastné telo. Ak vydržíte cvičiť pár mesiacov a bude vás to naplňovať, tiež bude vhodné porozmýšľať o investícii do náčinia – činky, rotoped, hrazda, bradlá a pod. V súčasnosti sú k dispozícii aj rôzne náramky a aplikácie, ktoré vám môžu tréningovú snahu zefektívniť.

6. Budujeme silné telo bez náčinia

Nie každý si môže dovoliť členstvo v posilňovni alebo vybavenie pre domácu posilňovňu. Možno na ňu ani nemáte priestor. Dobrou správou však je, že väčšina ľudí potrebuje len vlastné telo na to, aby zlepšila svoju silu a výkonnosť. Z výbavy postačí hrazda do dverí, ktorú kúpite aj za menej ako 20 eur.

Horná časť tela

Kľuky - kľukmi precvičíte hrudník, ramená a čiastočne aj tricepsy. Vykonať tri varianty – klasické, šikmé hlavou hore (ruky spočívajú na dvoch stoličkách) a šikmé hlavou dole (nohy sú umiestnené na stoličke, ruky na podlahe). Tak precvičíte prsia z viacerých uhlov. Z každej alternatívy urobte tri série a mierte za minimom 10 opakovaní. Časom opakovania zvyšujte až do hranice 20 a klasické kľuky môžete vykonávať aj v štyroch sériách.

Zhyby - na precvičenie chrbta je náčinie nevyhnutné, a preto pri tomto cviku použijeme naše jediné náčinie – hrazdu. Týmto cvikom najlepšie zvýšite silu hornej časti tela a okrem chrbta precvičíte aj bicepsy, predlaktia a ramená. Začiatočníci však majú problém urobiť čo i len jeden zhyb, a tak si môžu pomôcť stoličkou podopierajúcou nohy. Snažte sa však bežným prevedením dosiahnuť aspoň hranicu 5 zhybov v troch sériách.

Tricepsovú kľuku - pri tomto cviku potrebujete stoličku alebo postačí aj kraj postele, ktoré nahradia funkciu cvičebnej lavičky. Cvikom precvičíte najlepšie tricepsy, ale zapojíte doň ja ramená. Zo začiatku robte dve série po 10 opakovaní, časom zvýšte až na tri série po 15-20 opakovaní.

Dolná časť tela

Drepy - keďže nebudete pri tomto cviku využívať žiadnu dodatočnú záťaž, musíte sa skutočne zamerať na správnu techniku a na udržiavanie neustáleho napätia v svaloch. Pomalým pohybom vykonajte päť sérií po 15-20 opakovaní. Ak začínate, postačí aj 10-15 opakovaní. Ak je to pre vás hračka, môžete skúsiť alternatívu drepov na jednej nohe.

Výpady - tento cvik je veľmi efektívny aj keď nepoužívate žiadnu záťaž. Postačí urobiť 3 série po 10-15 opakovaní.

Výpony - výpony bez závažia budete robiť na jednej nohe a aby ste lýtka lepšie precvičili, budete potrebovať podložku (postačí kniha), aby ste ich aj dobre natiahli. Urobte 2 série po 10-20 opakovaní. Ak je to na vás veľa, začnite s výponmi dvoma nohami naraz. Ak je to málo, zvýšte objem na 3 série po 15-25 opakovaní.

Brucho

Skracovačky - týmto cvikom precvičíme predovšetkým hornú časť brušných svalov. Pri kontrakcii svalov vydychujeme, aby sme ju ešte viac umocnili a lepšie precítili. Na začiatok postačia dve série po 15-20 opakovaní. Neskôr možno pridať jednu sériu.

Dvíhanie nôh - keď už budeme mať vrchnú časť odcvičenú, treba precvičiť aj tú dolnú a na to práve slúži dvíhanie nôh v ľahu. Nohy dvíhame čo najvyššie tak, aby sme stále cítili napätia v precvičovaných svaloch. Nohy dole spúšťame pomaly a snažíme sa vyhnúť ich kontaktu so zemou. Na začiatok stačí jedná séria po 15-20 opakovaní, čo pri správnom prevedení predstavuje výzvu. Cieľom však bude dopracovať sa časom až k trom sériám.

Šikmé skracovačky - šikmými skracovačkami precvičíme šikmé brušné svalstvo. Na začiatok robíme po dve série po 10-12 opakovaní. Potom napredujeme až k trom sériám po 15-20 opakovaní.

Toto všetko sú cviky, ktorými môžete precvičiť celé telo len vďaka váhe vášho tela. Správnou technikou nimi dostatočne zlepšíte svoju celkovú silu a keď už pre vás bude tréning ľahký, odporúčame, aby ste si aspoň zakúpili jednoručné činky a postúpili o krok vyššie, ak chcete v napredovaní pokračovať.

7. Cvičíte doma a potrebujete motiváciu?

Cvičenie doma má svoje výhody, ale aj nevýhody. A kým nedostatočné vybavenie sa dá vykompenzovať, horšie je to vtedy, ak nemáte chuť ísť cvičiť a pohodlie gauča alebo postele je na dosah. Ako sa namotivovať?

Ak cvičíte doma s partnerom, máte vyhraté, pretože vás k tomu môže dokopať a keď už začnete cvičiť, rozbehnete sa. Čo však robiť vtedy, ak ide o individuálnu záležitosť? Ako sa ubrániť lákadlám, ktoré sú na každom kroku? Skúste niektoré z týchto tipov:

1. Urobte si plán a držte sa ho

Stanovte si dni a presné časy v týždni, ktoré budete mať vyhradené na cvičenie a dodržujte ich. Cvičte pravidelne, aby ste si tak vybudovali zvyk a cvičilo sa vám ľahšie. Ak z nejakého dôvodu vynecháte tréning, nenechajte sa tým odradiť.

2. Stanovte si ciele a odmeny

Skvelým nástrojom na udržanie motivácie sú ciele a odmeny za ich dosiahnutie. Stanovte si jeden veľký cieľ, ktorý si stále pripomínajte – a aj dôvod, prečo ho chcete dosiahnuť. Pravidelne si potom stanovujte čiastkové ciele, ktoré vás k tomu veľkému dovedú. A za ich splnenie sa niečím odmeňte.

3. Pustite si tú správnu hudbu

Hudba zlepšuje náladu a ten správny výber vás dokáže aj vyburcovať a namotivovať. Väčšinou to platí o pesničkách, ktoré sú rýchle, energické a ktorých text je inšpiratívny. Pravidelne dopĺňanie vášho zoznamu skladieb tiež pomôže pozdvihnúť vašu náladu.

4. Tréningy udržujte pestré

Pokiaľ vás bude cvičenie baviť, nebudete mať veľký problém s motiváciou. A len málokoho baví, ak musí robiť v každom tréningu, každý týždeň to isté. Snažte sa, aby vaše tréningy neboli nudné a monotónne. Pestrosť je kľúčom k dlhodobému úspechu.

5. Oblečte sa do cvičebného úboru

Jednoducho sa oblečte do toho, v čom cvičíte. Už len to bude mať pozitívny vplyv na to, aby ste nakoniec išli aj cvičiť. Ak cvičíte ráno, hneď z pyžama sa oblečte do tréningového úboru. A keď už ho máte na sebe, tak si povedzte, že si zacvičíte aspoň 5-10 minút. Uvidíte, že sa potom rozbehnete.

6. Nájdite si pomoc na internete

Doma cvičíte osamote a nie vždy máte oporu v spolubývajúcich. Preto by ste mohli zvážiť nájdenie si fitness komunity na internete. Či už na sociálnych sieťach alebo diskusných fórach, nájdete tam ľudí zmyšľajúcich podobne s rovnakými cieľmi. Budú vás motivovať oni a môžete aj vy ich. A nakoniec, keď motivujete iných, nakoniec motivujete aj samí seba.

8. Tréningy na doma

Potrebujete len hrazdu, jednoručky a 20 minút

Je vaším cieľom odbúrať nadbytočné tuky a posilniť si svaly. Tento tréning celého tela môžete robiť aj v pohodlí domova. Výhodou je aj to, že je rýchly a efektívny. Potrebuje len hrazdu, jednoručky a zhruba dvadsať minút vášho času.

Efektivitu tomuto tréningu prináša jeho kruhové vykonávanie. Je v ňom zahrnutých sedem cvikov, ktoré vykonáte bez prestávky po sebe. Následne si oddýchnete 60 sekúnd a celú sekvenciu zopakujete ešte štyrikrát.

Tréning je plne prispôsobivý. Môžu ho vykonáva začiatčníci, ktorí si môžu počet sérií znížiť, ale aj skúsení cvičenci, ktorí si môžu pridať. Komplikovať sa dá aj zvyšovaním rýchlosti vykonania cvikov či skrátením prestávky medzi kolami.

20-minútový tréning	
Cvik	Opakovania
Výpady	10 na každú nohu
Zhyby	do zlyhania
Kľuky	do zlyhania
Tlaky nad hlavu	10
Bicepsové zdvihy	10
Kickback	10
Skracovačky	20

Na tento tréning nepotrebuje žiadne náčinie

Na to, aby ste schudli, nepotrebuje žiadne špeciálne nástroje, dokonca ani takú základnú vec, akou sú činky. Potrebujete si dať len do poriadku stravu a vytvoriť si priestor pre tréning s využitím vlastného tela.

Tento tréning zahŕňa cviky, ktoré dajú zabrať celému telu, pomôžu ho spevniť, pomôžu spáliť kalórie a vybudovať kondíciu. Aby bol z tohto pohľadu tréning čo najefektívnejší, vykonáva sa kruhovo. To znamená, že vykonáte jeden cvik za druhým bez prestávky a po poslednom si dáte pauzu na minútu až dve, aby ste toto všetko mohli zopakovať ešte dva (začiatočníci), tri (pokročilí) či štyrikrát (skúsení).

Skúsení cvičenci si k tomu môžu pridať ešte inú kardiovaskulárnu aktivitu, ako je beh, plávanie či bicyklovanie. Nemala by však presiahnuť 20-30 minút.

Kruhový tréning bez náčinia	
Cvik	Opakovania
Panvový most	20
Horolezec (mountain climber)	10 každou nohou
Bicyklové skracovačky	10 na každú stranu
Kľuky	10
Drepy	20
Zakopávania	10 každou nohou
Poskoky s odrazom znožmo	20
Výskoky z drepu	10
Doska (plank)	vydržíme po dobu 10 nádycho

Vysoko intenzívny intervalový tréning bez náčinia

Nežijeme v perfektnom svete, kde máte k dispozícii všetko, čo chcete, a času toľko, koľko potrebujete. Ak máte dni, v ktoré nemáte dostatok času na váš bežný tréning, absolvujte túto vysoko intenzívnu intervalovú jednotku, ktorou si precvičíte svaly celého tela, podporíte spaľovanie tukov a zlepšíte svoju kondíciu.

Intervalový tréning je preto efektívny aj pri obmedzenom čase, pretože počas cvičebných intervalov zo seba vydávate všetko. Následne naberáte sily na ďalší cvičebný interval pri cvičení v nízkej intenzite alebo v úplnej pasivite.

V tomto prípade budete každý cvik vykonáva 30 sekúnd tak intenzívne, ako to pôjde. Budete sa snažiť urobiť za daný čas čo najviac opakovaní v čo najlepšej forme. Potom budete mať 90 sekúnd na oddych.

Cviky sú známe a jednoduché, nepotrebujete pri nich žiadne náčinie, a preto je tento tréning možné vykonávať hocikde. Nie je vhodný pre úplných začiatočníkov.

Prvým cvikom je tzv. **mountain climber**, alebo horolezec. Ďalší sú **vysoké kolená s rukami nad hlavou**. Ide o cvik, pri ktorom budete behať na mieste tak, že sa budete snažiť zísť kolenami čo najvyššie. Po tomto cviku prejdete na drepy s výskokom.

V tomto bode už budete cítiť účinok tréningu a zlom pre vás bude štvrtý cvik – **angličáky**, alebo tzv. burpees. Nemusíte pri nich robiť aj kľuk. Na záver je to „skater“, alebo **korčuliar**, pri ktorom budete skákať do strán z jednej nohy na druhú a simulovať tým korčuľarsky pohyb.

Cviky vykonáte v tomto poradí raz a celý okruh zopakujete ešte raz. Dokopy teda absolvujete 10 cvičebných intervalov. S 90-sekundovými prestávkami budete hotoví za 18 a pol minúty čistého času.

Posilnenie celého tela s jednoručkami

Tento tréning zaťažší svaly celého tela, pričom na jeho vykonávanie budete potrebovať len pár jednoručných činiek.

Ak máte k dispozícii ťažšie jednoručky, potom urobte každý z uvedených cvikov v piatich sériách po päť až šesť opakovaní. Ak máte k dispozícii ľahšie, urobte opakovaní viac – 10 až 12. Vykompenzujete tým tú nižšiu váhu. V oboch prípadoch by mali byť posledné opakovania sérií výzvou. Prestávky medzi sériami udržiavajte minútové.

Ako vidno v tabuľke nižšie, cvikmi precvičíte nohy, chrbát, hrudník, brucho a nepriamo aj ramená, tricepsy, bicepsy. Najlepšie je, že tento tréning môžete robiť každý druhý deň. Vždy si medzi tréningami doprajte aspoň deň voľna.

Tréning celého tela s jednoručkami		
Cvik	Série	Opakovania
Drepy s jednoručkami po bokoch	5	5-6/10-12
Mŕtve ťahy s jednoručkami	5	5-6/10-12
Príťahy jednoručky v predklone	5	5-6/10-12
Tlaky v ľahu (na lavičke/na podlahe)	5	5-6/10-12
Na záver si ešte precvičte brucho cvikom alebo cvikmi podľa vlastného výberu.		

Posilňovací tréning aj pre začiatočníkov

Tento tréning sa pre vás hodí, ak s cvičením ešte len začínate, alebo ak jednoducho nemáte čas na to, aby ste chodili každý deň do posilňovne.

Ide o kruhový tréning, pri ktorom robíte cvik po cviku až kým ich neprecvičíte všetky. Následne si dáte prestávku a celý okruh ešte párkrát zopakujete.

Tréning je optimálne cvičiť trikrát do týždňa a medzi dvoma tréningovými jednotkami je dôležité jeden deň vyhraďiť na voľno. Môžete cvičiť napríklad pondelky, stredy a piatky, alebo točiť tréningy každý druhý deň. Voľné dni môžete využiť na ľahké kardiovaskulárne aktivity.

Jeden kruh v tomto tréningu pozostáva z týchto cvikov: drepy s vlastnou váhou tela, kľuky, výpady, zhyby, zakopávania v polohe štvornožky, tricepsovú kľuku na lavičke.

Každý cvik urobíte v 10 až 15 opakovaniach. A koľko okruhov je potrebných? Ak začínate, postačia tri. Keď budete robiť pokroky, môžete zvyšovať ich počet až na šesť. Ak vám aj šesť príde málo, počet okruhov už nezvyšujte. Namiesto toho urobte niečo iné – skomplikujte si cviky.

Príkladom takejto komplikácie sú: drepy doplnené o výskok, kľuky na jednej nohe, výpady s výskokom, zhyby so záťažou, angličáky (burpees) namiesto zakopávania a podobne.

Na druhú stranu, ak vám niektoré cviky robia problémy, môžete si ich zo začiatku zjednodušiť – kľuky môžete robiť na kolenách, zhyby môžete nahradiť sťahovaním hornej kladky k hrudníku. Samozrejme, postupne musíte záťaž zvyšovať, aby ste robili pokroky.

Kruhový tréning		
Cvik	Série	Opakovania
Drepy	3-6	10-15
Kľuky	3-6	10-15
Výpady	3-6	10-15
Zhyby	3-6	10-15
Zakopávania v polohe štvornožky	3-6	10-15
Tricepsovú kľuky na lavičke	3-6	10-15

*Viac tréningov nájdete v sekciách Cvičenie doma alebo Tréningové plány na **SlovakFitness.sk**.*

Vzdelávajte sa o tradičných a zostaňte informovaní o nových metódach cvičenia, výživy a suplementácie.

Navštívte [SlovakFitness.sk](https://slovakfitness.sk)!



SlovakFitness.sk je internetový magazín, ktorého misia je jednoduchá - pomôcť ľuďom dosiahnuť krajšie telo, zvýšiť im sebadôveru a hlavne zlepšiť ich zdravie.

Pravidelne prináša články o cvičení, výžive, doplnkoch výživy, motivácii a profesionálnej kulturistike. Takisto na ňom nájdete niekoľko užitočných nástrojov a databázu cvikov.

<https://slovakfitness.sk>