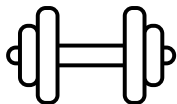


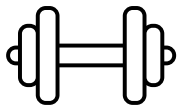
TRÉNINK NA DOMA BEZ VYBAVENÍ





OBSAH

Proč cvičit doma?	3
Jak začít – co je potřeba?	3
1. Vhodné místo	3
2. Pomůcky, které se hodí	3
3. Pevný plán	4
4. Správné oblečení	4
5. Pozitivní nastavení	4
Zahřátí a protažení před tréninkem	5
Ukázkový FULL BODY tréninkový plán na 1 týden	6
Dřepy (s vlastní vahou, s batohem na zádech)	7
Kliky (na zemi, kolena/klasika/úzké/široké)	7
Glute bridge (most na zádech)	7
Přítahy na záda s expandérem / petkami / kettlebellem	8
Plank + variace (držení, boční plank, přitahování kolen)	8
Výpady (vpřed nebo vzad, pokročilí s výskokem)	8
Protažení po tréninku	9
Osobní tréninkový plán na míru	10



PROČ CVIČIT DOMA?

Možná si myslíte, že bez drahého vybavení a fitness centra to nepůjde. Pravda je ale úplně jiná. Cvičení doma je ideální způsob, jak začít zlepšovat kondici, shodit pár kilo nebo zpevnit postavu – a to bez složitostí a velkých investic.

Doma nemusíte řešit otevírací dobu, počasí ani svoji stydlivost. Stačí pár minut denně a vlastní tělo. Výsledek? Lepší zdraví, více energie a skvělý pocit, že pro sebe něco děláte.

Cvičení doma vám dá svobodu. Vy si určíte, kdy a jak dlouho budete cvičit. A když víte, **jak na to správně**, výsledky se dostaví rychleji, než čekáte.

Tento E-Book vám ukáže jednoduchý plán, se kterým zvládne cvičit každý – bez stresu, bez složitostí.

JAK ZAČÍT – CO JE POTŘEBA?

Než se pustíte do prvního tréninku, je dobré připravit si pár věcí, aby vás nic nezastavilo a cvičení se stalo příjemnou součástí vašeho dne.

Nemusíte hned kupovat vybavení za tisíce – ve většině případů vystačíte s tím, co už doma máte.

1. VHODNÉ MÍSTO

Najděte si koutek, kde budete mít klid a dostatek prostoru pro pohyb.

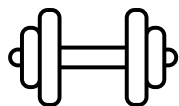
Ideální je místo, kde se vejdete do lehu na zem s nataženýma rukama a nohama.

Dobré světlo a možnost vyvětrat místnost jsou velké plus.

2. POMŮCKY, KTERÉ SE HODÍ

Nemusíte je mít hned, ale usnadní vám cvičení:

- Karimatka nebo podložka: Pohodlí pro cviky na zemi.
- Židle nebo lavice: Pro tricepsové dipy, výpady nebo step-upy.
- Batoh s knihami / PET lahvemi: Snadná náhrada činek pro dřepy nebo tlaky nad hlavu.
- Stopky nebo mobil: Na měření času při intervalech.



3. PEVNÝ PLÁN

Rozhodněte, kdy budete cvičit – například ráno před prací, nebo večer po práci.

Stačí 20–30 minut 3–4x týdně. Dokonce i jednou týdně se počítá, protože je to lepší než nedělat nic!

Zapište si termíny do kalendáře, ať je z toho zvyk.

4. SPRÁVNÉ OBLEČENÍ

Pohodlné, prodyšné oblečení vám zvedne komfort a motivaci.

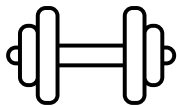
Boty nejsou vždy nutné – u většiny cviků vystačíte naboso nebo v ponožkách.

5. POZITIVNÍ NASTAVENÍ

Začněte s tím, co zvládnete. Cílem není zničit se první den, ale vydržet dlouhodobě.

Sledujte svůj progres: fotky, míry, váha, nebo jednoduše to, jak se cítíte.

Když budete mít tyto základy připravené, nic vám nebrání začít.



ZAHŘÁTÍ A PROTAŽENÍ

U zahřátí a protažení jde o to připravit svaly a klouby na zátěž, zvýšit tepovou frekvenci a předejít zranění.

Skákání na místě / Jumping Jacks – 30 sekund

- Skáčete na místě a přitom rozpažujete a upažujete ruce.

Běh na místě s vysokými koleny – 30 sekund

- Zvedejte kolena co nejvýš, ruce pracují jako při běhu.

Kontrolované kloubní rotace (paže, lokty, zápěstí, kolena, ramena) – 20 sekund vpřed, 20 sekund vzad

- Velké kruhy, uvolnění ramen.

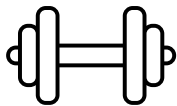
Dřepy s vlastní vahou – 10-15 pomalých opakování

- Hluboký, kontrolovaný pohyb, zapojujete nohy i střed těla.

Dynamické výpady vpřed – 5 opakování na každou nohu

- Lehce pružit v dolní pozici, ať se kyčle i stehna rozhýbou.

Celá tahle rutina je ideální **před každým tréninkem**, i když jde o cvičení s vlastní vahou.



UKÁZKOVÝ FULL BODY TRÉNINKOVÝ PLÁN NA 1 TÝDEN

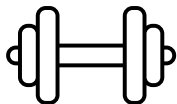
Opakování přizpůsobte své úrovni! Většinou se bude pohybovat v rozmezí 8–15.

Na začátku proveďte 3-4 kola těchto cviků. Pro lepší progres, můžete postupně počty kol navyšovat.

Celý trénink zabere cca 30–40 minut.

1. **Dřepy** (s vlastní vahou, s batohem na zádech) – *posílení nohou a hýždí*
2. **Kliky** (na zemi, kolena/klasika/úzké/široké) – *prsa, ramena, triceps*
3. **Glute bridge** (most na zádech) – *hýždě, hamstringy*
4. **Přítahy na záda s expandérem / petkami / Kettlebellem** – *záda, biceps*
5. **Plank + variace** (držení, boční plank, přitahování kolen) – *core, stabilita*
6. **Výpady** (vpřed nebo vzad, pokročilí výskokové) – *nohy, hýždě, stabilita*

**Poznámka: Pro každý cvik uvedený v tabulce je na následující stránce detailní popis správné techniky provedení. Doporučuji si jej přečíst před začátkem tréninku, abyste maximalizovali efekt a minimalizovali riziko zranění.*



DŘEPI (S VLASTNÍ VAHOU, S BATOHEM NA ZÁDECH) – POSÍLENÍ NOHOU A HÝŽDÍ

- **Správná technika**

- Nohy na šířku pánve, špičky mírně ven.
- Pohyb dolů připomíná pocit sedání na židli.
- Záda držet rovná (nehrbit se), hrudník lehce vpřed, pohled vpřed.
- Kolena sledují směr špiček (nejdou dovnitř).
- Nahoru se neodrážet – kontrolovaný, plynulý pohyb.
- V horní pozici se nezaklánět, nepodsazovat pánev.



KLIKY (NA ZEMI, KOLENA/KLASIKA/ÚZKÉ/ŠIROKÉ) – PRSA, RAMENA, TRICEPS

- **Správná technika**

- Ruce na šířku ramen (nebo mírně širší).
- Dlaně celou plochou na zemi, prsty mírně od sebe.
- Nohy natažené, chodidla u sebe nebo lehce od sebe pro lepší stabilitu.
- Tělo v přímce od hlavy po paty (hýždě držet v rovině se zády).
- Pomalu ohýbat lokty směrem dozadu
- Záda stále rovná, hlava v prodloužení páteře
- Lokty nevyklánět úplně ven, tělo držet rovně.

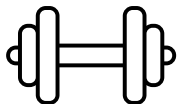


GLUTE BRIDGE (MOST NA ZÁDECH) – HÝŽDĚ, HAMSTRINGY

- **Správná technika**

- Leh na záda, kolena pokrčená, chodidla pevně na zemi na šířku boků.
- Ruce volně podél těla nebo mírně od těla pro stabilitu.
- Záda uvolněná, neprohýbat bedra.
- Paty tlačit do země a boky zvedat plynule a pomalu nahoru, dokud tělo netvoří přímku od kolen po ramena - nepřehánět prohnutí v bedrech. Střed těla je aktivní.
- Pomalu spouštět boky zpět k podlaze, ale nepokládat je úplně (pro udržení napětí).





PŘÍTAHY NA ZÁDA S EXPANDÉREM / PETKAMI / KETTLEBELLEM – ZÁDA, BICEPS

- **Správná technika**

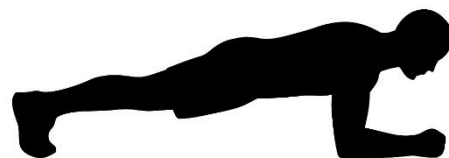
- Postoj v předklonu, záda držet rovná, mírně pokrčená kolena.
- Pro expandér: přichytit jej pod nohy nebo dveře.
- Paže jsou natažené dolů (expandér je lehce napnutý).
- Přítah rukou směrem k pasu nebo spodní části hrudníku.
- Lokty jdou těsně u těla (ne do stran).
- Snažit se lopatky stáhnout k sobě a dolů (jako byste chtěli něco mezi lopatkami zmáčknout).
- Pomalu kontrolovaně povolit ruce zpět do počáteční polohy.



PLANK + VARIACE (DRŽENÍ, BOČNÍ PLANK, PŘITAHOVÁNÍ KOLEN) – CORE, STABILITA

- **Správná technika**

- Opřít se o předloktí (loktě pod rameny) a špičky nohou. Paže jsou rovnoběžně.
- Hlava v prodloužení páteře (pohled směřuje mírně dopředu).
- Zpevnit břicho – představit si válec okolo středu těla.
- Držet tělo v přímce od hlavy po paty (žádný zadek nahoru)
- Dýchání zůstává normální, nezadržovat dech!!!
- Držet pozici podle schopností: 15-60s.
- Přidat případně pohyb boků do stran.

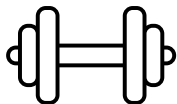


VÝPADY (VPŘED NEBO VZAD, POKROČILÍ S VÝSKOKEM) – NOHY, HÝŽDĚ, STABILITA

- **Správná technika**

- Chodidla jsou na šířku boků.
- Krok vpřed jednou nohou a pokrčit obě kolena do cca 90° úhlu:
 - Přední koleno nad kotníkem, nejde přes špičku nohy.
 - Zadní koleno směřuje dolů k podlaze, ale nedotýká se jí.
- Hrudník držet rovně, záda se nehrbí.
- Zatlačit na přední patu, dostat se zpět do výchozí pozice.





PROTAŽENÍ PO TRÉNINKU

Spousta lidí ví, že protažení před cvičením pomáhá připravit svaly a klouby na zátěž, snížit riziko zranění a zlepšit pohyblivost. Často se ale zapomíná, že stejně důležité je protáhnout se i po tréninku.

Po cvičení jsou svaly zahřáté a zkrácené. Protažení jim pomůže vrátit se do přirozené délky, uvolní napětí, zlepší regeneraci a může zmírnit svalovou bolest v dalších dnech.

Navíc pomáhá udržovat flexibilitu a zdravé klouby.

Tipy na cviky pro protažení po tréninku:

1. Protažení zadních stehů (hamstringů)

- Posadte se na zem, jednu nohu natáhněte, druhou pokrčte a přitáhněte ji k sobě. Předkloňte se k natažené noze tam, kam to bude možné.

2. Protažení lýtek

- Postavte se čelem ke zdi a lehce se o ni opřete. Jednu nohu dejte vzad a patu nechte na zemi. Lehce se nakloňte dopředu.

3. Protažení kvadricepsů

- Ve stoje si chyťte nárt a přitáhněte patu k hýždím, kolena držte u sebe.

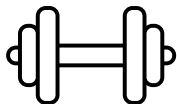
4. Kočičí hřbet a prohnutí

- Na všech čtyřech se střídavě vyhrbujte a prohýbejte v zádech.

5. Protažení hrudníku

- Postavte se do dveří, položte ruce na rám dveří a pomalu vykročte vpřed, až ucítíte protažení v oblasti hrudníku.

Každý cvik drž alespoň 20–30 sekund a dýchej plynule.



OSOBNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN NA MÍRU

Cvičení podle univerzálního plánu je skvělý začátek. Ale každý z nás je jiný - máme jiné cíle, kondici, časové možnosti i zdravotní omezení. Proto osobní tréninkový plán dává vašim výsledkům úplně jiný rozměr.

S plánem na míru získáte:

- **Tréninky přizpůsobené vašim cílům** – hubnutí, síla, kondice nebo zdravější záda.
- **Správnou techniku a postupné zvyšování náročnosti**, abyste se vyhnuli zraněním.
- **Motivaci a zpětnou vazbu**, která vás udrží na cestě i v okamžicích, kdy to budete chtít vzdát.

Pokud chcete ušetřit čas, vyhnout se slepým uličkám a dosáhnout výsledků rychleji, je osobní tréninkový plán ta nejlepší investice do sebe sama!

Stačí mi napsat a společně vytvoříme plán, který bude sedět přesně vám.

VOJTA

INSTAGRAM: VOJTECH_URBAN_COACH

EMAIL: V.URBAN.FITNESS@GMAIL.COM

TEL.: 731 353 180

