



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 1. 11. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Inspirativní cvičení v teple domova - koho si pustit?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Inspirativni-cviceni-v-teple-domova---koho-si-pustit__s10011x19424.html

Kdo by to neznal, chtěli jste jít cvičit, ale dorazili jste domů tak unavení, že se vám už nikam nechce. Nebo byste šli rádi, ale nemáte hlídání pro vaše děti. Konec výmluv, představíme vám několik online programů, díky kterým můžete cvičit a nevytáhnout přitom paty z domu.



- nepotřebujete žádné speciální vybavení – stačí vám podložka na cvičení, pohodlné oblečení a boty
- skvělé řešení pro stydlivé, kterým není příjemné cvičit před více lidmi
- ušetříte spoustu peněz za [permanentky](#)
- cvičíte, kdykoliv chcete a můžete

- nemusíte se přizpůsobovat tempu ostatních cvičících
- cvičíte to, co vás baví

Yoga With Adriene

Sympatická lektorka Adriene natáčí jógová videa zaměřená většinou na nějaký konkrétní problém, jako jsou **bolavá záda, zkrácené svaly, ale i kocovina**, na svůj YouTube kanál přibližně jednou týdně. Její cvičení jsou vhodná pro všechny úrovně pokročilosti.

Still on the way

Varianta jógových cvičení pro ty, co nevládnou angličtinou. Mladá maminka s příjemným hlasem natáčí svá videa v češtině a krom jógy zaměřené na různé zdravotní potíže u ní najdete třeba i **těhotenskou jógu nebo jógu pro děti**.

Jillian Michaels



aTato Americká trenérka nabízí celou řadu online cvičebních programů. Mezi nejoblíbenější a nejznámější patří **měsíční program 30 Day Shred**, který je rozdělený podle obtížnosti do 3 stupňů a každý cvičíte 10 dní. Video trvá necelých 30 minut a spolu s Jillian

předcvičují dvě její kolegyně, kdy jedna ukazuje verzi pro začátečníky a druhá pro pokročilé. Střídá se **posilování a kardio a nechybí ani závěrečné protažení**. Mezi další její oblíbené programy patří Yoga inferno, No more trouble zones nebo Bodyshred.

Insanity

60 denní program fitness trenéra Shauna T., kdy 6 dní cvičíte, 7. odpočíváte. Na začátku a v průběhu si uděláte fitness test, abyste viděli, jak se zlepšujete. Cvičení je poměrně náročné, rozhodně **nic pro začátečníky**.

Fitfab strong

Tak trochu česká obdoba Insanity, kdy si nemusíte lámat hlavu, co budete ten den cvičit. Tým z Fitfab strong totiž vymyslel **program na 4 týdny** za vás, a to **v různých úrovních obtížnosti**.

Rutina

Další český počín. Trenérka Maruška nabízí nový cvičební program na každý týden. Veškeré cvičení probíhá u ní doma s pomůckami, které má doma každý. Krom cvičení u ní najdete i **recepty a tipy jak žít zdravěji**.

Zuzka light

Češka žijící v Kalifornii natáčí svá videa v angličtině. Video jsou poměrně krátká, většinou 15minutová, avšak o to náročnější. Nabízí jak **jednotlivá videa, tak ucelené programy**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz