



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 3. 4. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

# Full body training - poctivý domácí trénink celého těla

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Full-body-training---poctivy-domaci-trenink-celeho-tela\\_\\_s10011x19652.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Full-body-training---poctivy-domaci-trenink-celeho-tela__s10011x19652.html)

Potřebujete a chcete makat na svém těle, ale posilovny jsou zavřené. Nemáte inspiraci ani nápad. Kvalitní trénink se dá ale bez problémů odcvičit i doma, nepotřebujete k němu vůbec žádné vybavení, pouze vaše tělo. V článku se dočtete, jak prakticky domácí trénink provést, na co si dát pozor a jak si cviky sestavit, aby váš trénink byl skutečně efektivní.



## Co to „full-body“ trénink vlastně je

Tímto pojmem označujeme trénink celého těla v jedné tréninkové jednotce a jeho hlavním cílem je **procvičit efektivně a komplexně** všechny svalové skupiny. Tento trénink můžete cvičit několikrát do týdne, ideálně 3-4x týdně, vždy s jedním dnem volna mezi tréninky.

# Cvičební cyklus

**ZAHŘÁTÍ** celého těla, by mělo trvat alespoň 10 minut. Jako rozcvičku můžete zvolit skákání přes švihadlo, skákání panáků, angličáků, lehký běh. Zahřátí je důležité pro přípravu svalů a celého kardiovaskulárního systému na zátěž.



**DYNAMICKÝ STREČINK a KLOUBNÍ MOBILIZACE.**Jedná se o specifické pohyby prováděné dynamicky, tj. například krouživé pohyby ramen nebo pánve

či hmyty, slouží k zahřátí a uvolnění kloubů a minimalizuje zranění svalů vlivem svalové tuhosti.

**HLAVNÍ ČÁST TRÉNINKU.** Jeho principem je procvičení všech svalových partií, ideálně s vahou vlastního těla.

**STATICKÝ STREČINK, neboli PROTAŽENÍ.** V této fázi je důležité protáhnout nejen svaly, které jste při tréninku zatížili, ale zaměřit se na celé tělo. Efektivnímu protažení byste ideálně měli věnovat tak dlouhý čas, jaký jste věnovali cvičení. Je to nedílnou součástí tréninku, která eliminuje zranění, zajistí pružné a silné svaly, a věřte, že vám pomůže ke zlepšení sportovního výkonu.

## **Ukázkové cviky na komplexní trénink**

### **Dolní polovina těla**

Vyberte si cviky, které se zaměřují **na hýždě a nohy**. Mohou to být:



Dřepy

- 
- Sumo dřepy
- Úzké dřepy
- Bulharské dřepy
- Výpady vzad
- Výpady vpřed
- Crossové výpady
- [Hip thrust](#)
- [Frog pumps](#)
- Zanožování
- Unožování
- Výpony
- Zakopávání
- Pánevní most

- Výstupy na vyvýšenou plochu

## Horní polovina těla 1

Vyberte si cviky, které se zaměřují **na paže, ramena a prsa**. Mohou to být:



Kliky

- Kliky na široko
- Kliky na jedné ruce
- [Tricepsově kliky](#)
- [Tricepsově dipy](#)
- Cviky s odporovou gumou nebo činkami (PET lahvemi): upažování, rozpažky, bicepsově zdvihy, tricepsově tlaky

## Horní polovina těla 2

Vyberte si cviky, které se zaměřují **na záda a břicho**. Mohou to být:

- Plank na dlaních
- Plank v podporu ležmo
- Plank se zanožením či unožením
- Plank s přitahem kolen pod břicho (horolezec)
- Boční plank
- Sklapovačky
- Zkracovačky
- Nůžky
- Chůze po čtyřech
- Výdrž v pozici kočky se zvednutými koleny od země
- Diagonální zvedání nohy a ruky vleže na břiše

Z uvedených cviků si vyberte **4-5 z každé partie**, provedte **10-20 opakování** od každého cviku, ve **3-4 sériích**. Další tréninkový den si cviky můžete obměňovat. Takto [komplexně procvičíte celé tělo](#).

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)