O pohybu 4. 12. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Sestavte si vlastní tréninkový plán pro cvičení doma i venku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Sestavte-si-vlastni-treninkovy-plan-pro-cviceni-doma-i-venku__s10011x19861.html

Správně nastavený tréninkový plán vás dovede k vašemu cíli. Pokud vůbec netušíte, jak na to a nechcete někde udělat chybu, zkuste zkontaktovat zkušeného trenéra. V případě, že to chcete vyzkoušet sami, mrkněte na pár rad v našem článku.

Cíl – alfa a omega začátku i cesty

- **Cíl je hnacím motorem vaší proměny**, cíl musí být jasně definovatelný a reálný v čase. Jasný cíl je krokem k udržitelné motivaci.

Konkretizování daného cíle je začátkem změny, musí být přesně určený pro to, aby mu mohl být daný tréninkový plán nastaven. Jiný tréninkový plán bude vypadat pro ty, kdo chce hubnout, jinak pro ty, kdo jedou objemovou fázi, jiný pro ty, kdo má zdravotní potíže.

- Kvalitní tréninkový plán by **měl být sestaven zhruba na dobu 2-3 měsíců**, kdy byste po této době měli vidět první výsledky své práce. Poté, aby docházelo k dalšímu progresu, by se měl tréninkový plán upravit.

Pozor – začínáme

Doma nebudete mít jistě takové vybavení jako v posilovně, ale to vůbec nevadí. Začátečník, ale i pokročilý cvičenec, dokáže se svým vlastním tělem neuvěřitelné věci.

- **Při cvičení s vlastním tělem** můžete dosahovat krásných výsledků a i progresu. Můžete si totiž, byť u banálních cviků, stále zvyšovat obtížnost, hrát si s tempem provedení cviku, zvyšovat nebo snižovat počty opakování.

Fantazii se meze rozhodně nekladou a ne nadarmo se říká, že „vlastní tělo je nejlepší posilovna“.

Tipy na domácí cvičební pomůcky

Dejme tomu, že si chcete nějaké pomůcky obstarat. Doporučuji zakoupení **podložky na cvičení, gumových expandérů, švihadla, naplnění nějakých větších PET lahví vodou – nebo zakoupení základních činek.**

V případě, že byste měli možnost zavěsit někam TRX lana, kupte i je. Dále si doma **bohatě vystačíte se židlí** (nebo jinou vyvýšenou plochou), která vám může sloužit ke cvikům na ruce, střed těla či hýždě.

Doma si vytvořte **vhodný prostor na cvičení**. Ideálně takový, abyste před každým cvičením nemuseli stěhovat několik kusů nábytku, jelikož, přiznejme si to, člověk je tvor líný a příprava prostoru před každým vaším tréninkem by se mohla stát snadnou výmluvou, proč vlastně cvičit nebudete. Motivací ke cvičení bude jistě i vhodně zvolené oblečení.

- **Stanovte si jasně, jaké dny budete cvičit.** Ideální frekvence tréninků pro začátečníka je 3x týdně s tím, že v jedné tréninkové jednotce procvičíte celé tělo, tzv. fullbody trénink.

Tohoto schématu bych se držela ca 3 týdny a poté bych začala s postupným zařazováním tréninků, které budou rozděleny na jednotlivé partie, například:

- Den 1. – záda a prsa
- Den 2. – nohy a zadek
- Den 3. – biceps, triceps, ramena

Do každého tréninkového dne vložte vždy i **pár cviků na břicho a střed těla**.

Mezi těmito tréninkovými dny si můžete dát 1x-2x týdně kardio cvičení (běh, kolo, rychlou chůzi) a poté alespoň jeden až dva dny volna na regeneraci, které můžete vyplnit pouze samostatným strečinkem.

Jaký počet opakování zvolit? Samozřejmě záleží na vaší kondici, ale jednoduchou pomůckou může být 10 – 12 opakování u cviků na horní polovinu těla, 20 opakování u cviků na dolní polovinu těla, ve dvou až třech sériích.

Cvičení venku

Neexistuje špatné počasí, ale jen špatně zvolené oblečení. Venku můžete odjet svůj trénink stejně kvalitně jako doma.

Pomoci vám můžou workoutová hřiště, kde pohodlně zavěsíte TRX lana, nebo se můžete na různých hrazdách přitahovat a cviky zacílit na bicepsy, tricepsy, ramena nebo prsa.

- Venku najdete i lavičky, které můžete využít ke kardio tréninku, a nebo se prostě vydat na běh, rychlou chůzi či si zaskákat se švihadlem.

Pamatujte ale na to, že při nižší venkovní teplotě, je důležité **tělo dostatečně před samotným tréninkem zahřát**. Pokud při cvičení odkládáte svrchní

oděv, v dobách pauzy mezi jednotlivými sériemi se opět oblečte, abyste svaly udržely v teple a nedošlo k jejich poranění.

- Před tréninkem nezapomínejte na rozcvičku, dynamický strečink. Na závěr tréninku neopomíjejte dostatečné protažení.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz