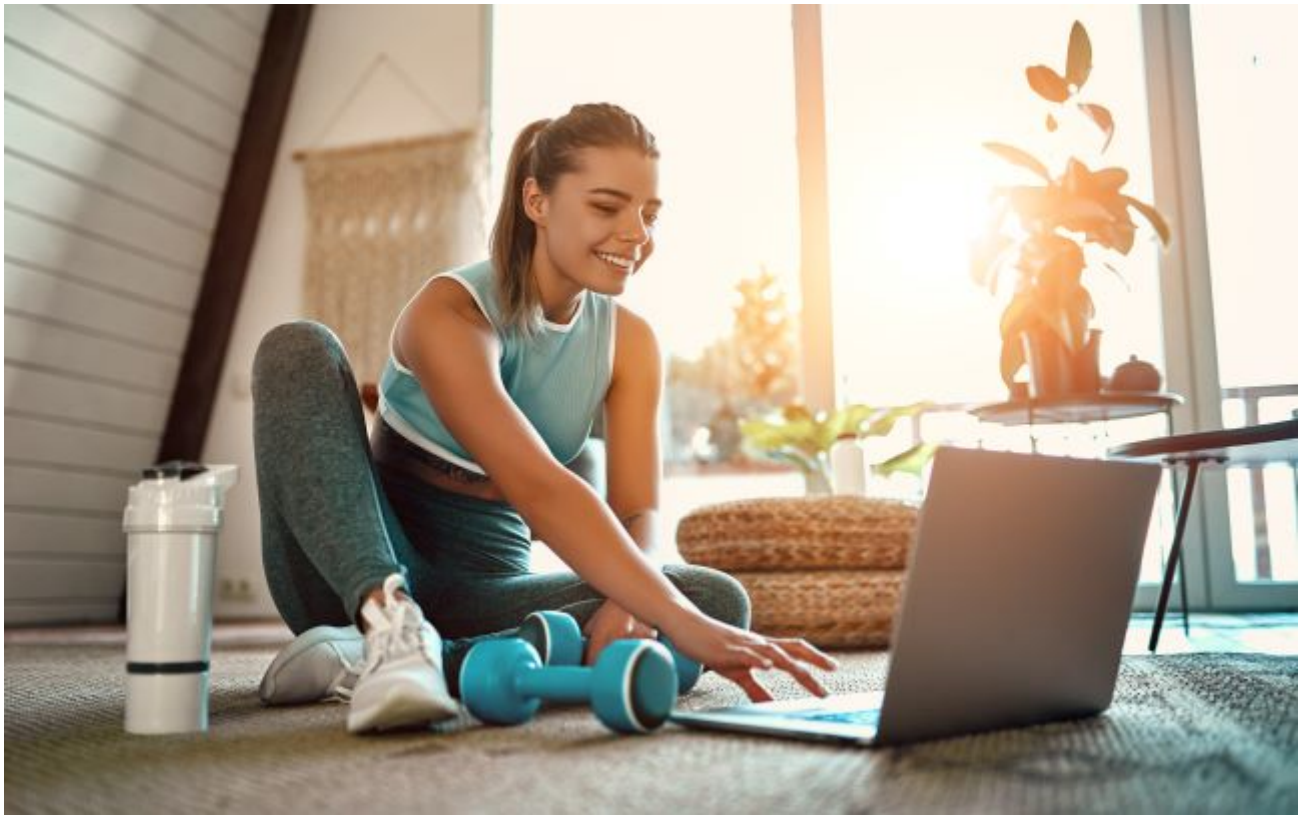
O pohybu 7. 1. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Komplexní cviky - zpevní tělo do 4 týdnů. Efektivní a rychlé

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Komplexni-cviky---zpevni-telo-do-4-tydnu.-Efektivni-a-rychle__s10011x20141.html

Nemožné? Naopak! Pokud vyberete správné komplexní cviky, které se zaměří na co největší počet svalů v jednom opakování, můžete na svém těle skutečně vidět výsledky. Komplexní cviky jsou efektivní, nejsou nudné a ani při nich v některých případech nepotřebujete žádné fitness pomůcky. Proč je cvičit a jaké jsme pro vás vybrali?



Co je komplexní cvik?

Jedná se o cviky, které při svém provedení využívají několik svalů a i kloubů dohromady. Tím pádem u cviku vynaložíte větší množství energie, spálíte tak více kalorií, **jsou ideální při redukc**i tělesného tuku, jsou fyzicky náročnější a

zapojujete během nich i tolik důležitý střed těla (core).

Do komplexních cviků řadíme například:

- dřepy
- bench press
- mrtvé tahy
- tricepsové dipy
- shyby
- veslování
- výpady
- ale i různé tipy tzv. planků

Komplexní cviky jsou vhodné pro ty, kteří

- chtějí procvičit celé tělo v rámci jednoho tréninku
- chtějí spálit více kalorií a redukovat tuk
- chtějí efektivně **získat svalovou hmotu**
- chtějí zlepšit svoji kondici a celkovou flexibilitu a sílu těla
- chtějí cvičit i mimo fitness (nepotřebujete k tréninku žádné fitness pomůcky)

Jak tedy efektivně a rychle zpevnit své tělo?

Pokud chcete za pár týdnů vidět na svém těle změny, **cvičte 3-4x týdně**, cca 60 – 90 minut v jedné tréninkové sekci.

Zaměřte se nejen na posilovací cviky, ale také na aerobní aktivity.

Trénink si rozdělte například tak, že 30 min pojedete aerobní aktivity (kolo, běh, rychlá chůze do kopce) a další část lekce bude posilovací.

- Při tréninku se snažte vybírat cviky, které **komplexně zapojí celé tělo** a zatíží tak co nejvíce svalových skupin najednou.
- Případně zařaďte do svého tréninku alespoň 3x týdně HIIT, který spojuje dynamické a posilovací cviky v jednom a ještě vám ušetří spoustu času, jelikož tento typ tréninku stačí cvičit 10-15 min.

Do svého tréninku zkuste zařadit následující cviky

1. Rotace na čtyřech

Provedení: Výchozí pozice je na všech čtyřech. Dlaně musí být pod rameny, kolena pod kyčlemi. Záda jsou rovná, hlava v prodloužení páteře, kolena jsou lehce nadzvednutá od země. S výdechem zvedněte pravou ruku a vytočte ji nahoru, tělo rotuje ve směru paže, hrudník otevřete. Skončíte v pozici bočního „vzporu“, nohy zůstávají pokrčené, levá paže je natažená a položená na zemi. Váha těla je držená na levé paži a obou chodidlech. V této pozici zkuste pár

vteřin vydržet, poté se vraťte do výchozí pozice a opakujte na druhou stranu.

Proveďte alespoň 5x na každou stranu.

- Při tomto cviku aktivně zapojujete **ramena, paže, střed těla a i dolní končetiny**.

2. Klik s roznožkou

Provedení: Výchozí pozice je vzpor na dlaních, které jsou umístěny pod rameny, nohy jsou u sebe. S nádechem dynamicky rukama přejděte do klasického kliku, dlaně budou od sebe vzdáleny na šířku větší, než jsou ramena. Nohama provedeme rychlou roznožku. S výdechem se vrátíme do vzporu, dlaněmi pod ramena a s nohama u sebe.

Proveďte 10-15 opakování dle vaší kondice.

- Při tomto cviku **aktivně pracuje celé tělo**. Procvičíte jak rychlá, tak i pomalejší svalová vlákna. Cvik rozvíjí dynamiku a sílu těla.

3. Boční vzpor s posouváním nohou

Provedení: Zaujměte pozici bočního vzporu na předloktí. Loket si srovnejte přímo pod rameno, dlaň zůstává na zemi. Druhou ruku vložte do boku. Nohy jsou natažené, obě nohy opřené do hrany chodidel. Zvedněte bok do pozice

vzporu, otevřete hrudník, tělo narovnejte, hlava je v prodloužení páteře. V této pozici zůstaňte a postupně přemisťujte nejdříve jednu nohu do pokrčení před sebe, opřete do země o hranu chodidla, a poté i druhou a opřete do země o hranu chodidla. S nádechem vraťte postupně do výchozí pozice. Bok je stále zvednutý.

Následně opakujte alespoň 10x. Poté se otočte na druhý bok a cvik zopakujte opět 10x.

- Boční vzpory **rozvíjí sílu paží a ramen**. Aktivně se zapojuje **střed těla**. U této modifikace zapojujete celé dolní končetiny včetně hýždí.

Zdroj obrázků v textu: shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe
www.charliehofitness.cz, www.fitness.cz,www.kulturistika.com

aerobní cvičení běh chůze efektivní trénink HIIT komplexní cviky posilování rychlá chůze střed těla trénink vzpor změním si život

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz