



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 8. 9. 2023 | redakce Vím, co jím

Trénink týdne: Sestava cvičení na horní a dolní polovinu těla

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Trenink-tydne:-Sestava-cviceni-na-horni-a-dolni-polovinu-tela__s10011x20639.html

Pojďte si s námi dát pořádně do těla! V dnešním článku vám představíme dvě různé varianty tréninku na horní a dolní polovinu těla. Máme pro vás jednoduché, ale účinné cvičení podle Arnolda Schwarzeneggera, které můžete dělat prakticky kdekoli. Stačí vám k tomu vlastní tělo a pár minut času.



Základní pravidla

Jediné pravidlo, kterého byste se měli držet, je nedělat trénink tři dny v řadě.

Můžete začít s tréninkem horní části těla, následující den dolní části, poté si dát den pauzu a pokračovat. Nebo můžete střídat dny tréninku a odpočinku.

Jak na to?

Oba tréninky provedte v oddělených dnech. Cvičení dělejte v uvedeném pořadí. Když uvidíte číslo s písmenem (například 2A a 2B), znamená to, že cvičení provedte jako supersérii. Provedte jednu sérii prvního cviku (například 2A), odpočiňte si, a poté jednu sérii druhého cviku (2B). Po odpočinku provedete další sérii prvního cviku z dvojice, a poté druhý cvik ze supersérie. Takto budete pokračovat, dokud nedokončíte všechny série, pak přejdete k dalšímu cviku v tréninku (cvik 3). Počet sérií závisí na vašich tréninkových zkušenostech. Pro zjednodušení uvádíme níže návod pro začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé.

Návod pro různé úrovně

- **Začátečníci (0-1 rok pravidelného tréninku):** 2 až 3 série na cvičení
- **Mírně pokročilí (2-3 roky pravidelného tréninku):** 4 až 5 sérií na cvičení
- **Pokročilí (4 a více let pravidelného tréninku):** 6 až 8 sérií na cvičení

Trénink na horní část těla

- **1) Inchworm (pídalka):** 8 opakování (1 minuta odpočinku)



- **2A) Kliky s nohama ve vyvýšené pozici:** 10-20 opakování (1 minuta odpočinku) – nohy neleží na podlaze jako u klasického kliku, ale jsou ve vyvýšené pozici např. na lavičce/stepperu. Pokud by to pro vás bylo příliš obtížné, proveďte cvik standardně z podlahy, nebo na kolenou, případně s rukama výše na lavičce/stepperu.



- **2B) Zvedání těla:** 10-20 opakování (1 minuta odpočinku) – tyč nebo kruhy umístěte do výše pasu a lehněte si pod ní na záda. Nadhmatem uchopte tyč ze široka a přitahujte se směrem k ní, tělo by mělo být v jedné rovině.
- **3A) Kliky s úzkým postavením rukou:** tolik opakování, co zvládnete (1 minuta odpočinku) – ruce jsou umístěny blíže k sobě než na šířku ramen
- **3B) Shyby na hrazdě nebo Superman shyby:** 6-12 opakování (1 minuta odpočinku) – Superman shyb provedete tak, že si lehnete na zem obličejem dolů, ruce máte natažené před sebou. Zvedněte horní část trupu a ruce z podlahy, lokty přitáhněte k hrudníku. Poté paže opět natáhněte před sebe.
- **4A) Plank (prkno):** 20-30 sekund (45 sekund odpočinku)

- **4B) Obrácené zkracovačky:** 10-20 opakování (45 sekund odpočinku) - lehněte si na záda, ohněte kolena a zvedněte nohy do pravého úhlu. Pomocí zatnutého břišního svalstva zvedněte boky a dostaňte chodidla do vzduchu nad sebe.

Trénink na dolní část těla

- **1) Střídavé výpady:** 10 až 20 opakování na každou nohu
- **2A) Zvedání pánve s jednou nohou:** 12-20 opakování (60 sekund odpočinku) - lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a jednu nohu pak zvedněte do pravého úhlu. Dlaně držte na zemi podél těla a pomalu zvedněte pánev.
- **2B) Dřep o zed'**: 60 sekund (60 sekund odpočinku) - postavte se zády ke zdi a pomalu se posuňte do pozice dřepu. Záda a hlava se musí celou dobu dotýkat zdi. Nohy pomalu posouvejte od stěny tak, abyste vytvořili základní pozici dřepu – kolena by měla být ohnutá pod úhlem 90°.
- **3A) Step Ups (výstupy na lavičku):** 8-15 opakování (60 sekund odpočinku)



- **3B) Dřepy s výskokem:** 5 opakování (30 sekund odpočinku)
- **3C) Klasické dřepy:** 60 sekund odpočinku
- **4A) Hollow body:** 20 až 30 sekund (30 sekund odpočinku) - lehněte si na záda, ruce natáhněte za hlavu, nohy a lopatky odlepte od země, v této pozici vytrvejte. Bedra zůstávají pevně přilepená na podložce.
- **4B) Zkracovačky:** 10 až 15 opakování (60 sekund odpočinku)

Hodně zdaru a nezapomínejte při tréninku na [správnou výživu](#) a pitný režim. Podpoří výkon i regeneraci. A příště si dáme do těla zase trochu jinak.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Arnold's Pump Club newsletter

[cvičení s vlastní vahou](#) [domácí cvičení](#) [efektivní trénink](#) [posilování](#) [trénink](#)
[tréninkový plán](#) [workout](#)

Copyright © 2024

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