



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 20. 9. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Domácí cvičení: Sestava pro malé prostory

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Domaci-cviceni:-Sestava-pro-male-prostory__s10011x20879.html

Patříte mezi maminky na mateřské dovolené, které nemají možnost hlídání, a proto nemůžete pravidelně docházet na skupinové cvičební lekce nebo individuální tréninky ve fitness centru? Nebo se stydíte za kila navíc a neumíte si představit, že byste cvičili ve společnosti dalších lidí? V takovém případě může být dočasným řešením cvičení v domácím prostředí, a to i tehdy, máte-li doma málo místa. K efektivnímu posílení celého těla vám postačí několik metrů čtverečních, motivace a správně zvolené cviky.



Nutno zmínit, že nejefektivnější trénink je vždy pod vedením zkušeného trenéra v posilovně s odborným dohledem a veškerým vybavením. Nicméně pokud tato možnost pro vás není aktuálně dostupná, domácí cvičení může posloužit jako efektivní alternativa. Výhoda domácího tréninku spočívá v tom, že si můžete

zacvičit kdykoli budete mít čas.

Domácí cvičení, stejně jako tréninky v posilovně, je vhodné doplnit venkovní kardio aktivitou, která bude respektovat váš zdravotní stav, kondici a tělesnou hmotnost. Vhodným příkladem může být [rychlá chůze](#), běh, cyklistika nebo inline bruslení. Tyto aktivity vám pomohou zlepšit fyzickou kondici a přispět k redukci tukové tkáně, ovšem za předpokladu, že se budete pohybovat v optimální tepové frekvenci, která se u každého z nás liší.

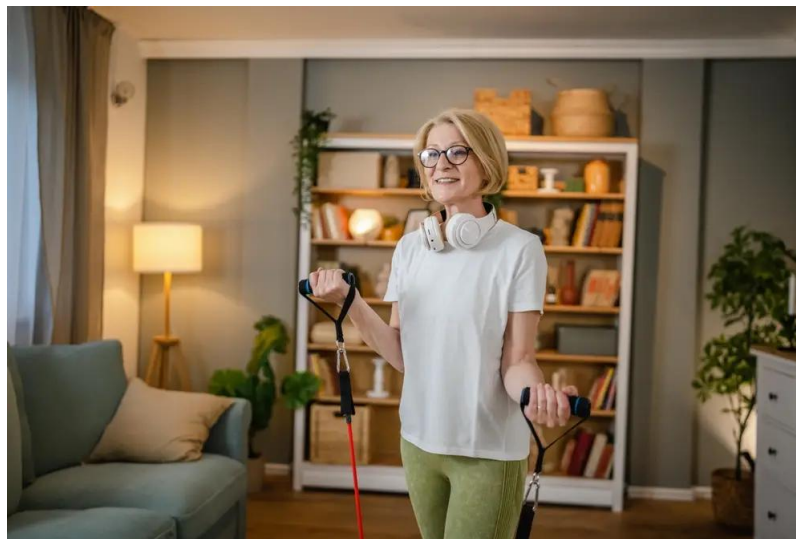
Pro koho je domácí cvičení vhodné a pro koho nikoli?

- **Vhodné:** Domácí cvičení je vhodné pro ty, kteří mají alespoň základní zkušenost s cvičením, umí vnímat své tělo a soustředit se na konkrétní svaly. Je ideální pro ty, kteří preferují flexibilitu v čase a cítí se pohodlně v domácím prostředí. Ale také pro ty, kteří chtějí silový trénink v posilovně doplnit o další tréninkovou lekci za pomoci funkčních pomůcek. Pokud máte silnou vůli a dokážete se sami motivovat, domácí cvičení vám bude vyhovovat.
- **Nevhodné:** Domácí cvičení naopak není vhodné pro osoby, které nikdy necvičily, nemají dostatečné znalosti správné techniky nebo jsou po úraze.

V těchto případech hrozí nesprávné provedení cviků, což by mohlo vést ke zranění nebo zhoršení zdravotního stavu. Lidé po úraze by měli konzultovat svůj tréninkový plán s odborníkem a začít pod dohledem profesionála, jako je fyzioterapeut nebo trenér.

Jak připravit prostor pro domácí cvičení a jaké pomůcky mít po ruce?

Vhodně připravený prostor vytvoří příjemnou atmosféru, která vás bude motivovat k pravidelnému cvičení. A správně zvolené cvičební pomůcky vám pomohou k efektivnějšímu tréninku.



- **Hudba vás příjemně naladí:** Dynamická hudba podle vašich preferencí vám zvedne náladu a dodá energii do cvičení.

- **Podložka je základ:** Kvalitní podložka je při domácím cvičení nezbytná. Zajistí vám pohodlí, bezpečnost a částečné odhlučnění. Měla by být dostatečně velká.
- **Chytré cvičební pomůcky pro vydatný trénink:** Ačkoli mnoho cviků lze provádět pouze s váhou vlastního těla, tak cvičební pomůcky významným způsobem přispějí k efektivitě a rozmanitosti tréninku.

Židle: Skvělý pomocník, se kterým lze odcvičit několik cviků, od tricepsových kliků po variace dřepů a výpadů.

Odporové gumy: Zvyšují náročnost posilovacích cviků.

Overball: Vhodný pro balanční cvičení a posilování hlubokého stabilizačního systému.

TRX systém: Závěsný systém pro posílení celého těla, zlepšení stability a zpevnění středu těla.

SM systém: Speciální lano, které pomáhá se správným držením těla a zdravou páteří. Je hojně využíváno také při rehabilitacích nebo při problémech s páteří.

Činky o hmotnosti 2 kg nebo PET lahev s vodou: Jsou využívány pro posílení horní části těla nebo při komplexních cvičích.

Ukázka efektivního 30minutového tréninku v malém prostoru

Pro dosažení žádoucích výsledků a prevenci zranění je důležitá správná technika provedení jednotlivých cviků. V ideálním případě ji natrénujte osobně s trenérem. Pokud však již máte nějaké zkušenosti, zvládnete správné provedení i podle stručných popisů v tomto tréninkovém plánu.

Nezapomeňte na krátký dynamický strečink před cvičením a statický strečink na závěr. **Časová náročnost této sestavy je 30 minut. Každý cvik provedte 12krát po dvou sériích.** Při cvičení se rovněž soustředte na pravidelný dech.

1. Rozehřátí - skákání přes švihadlo / běh na místě

Pokud vám to prostor dovolí, začněte skákáním přes švihadlo po dobu 5-10 minut s krátkou pauzou. Alternativou je běh na místě ideálně na karimatce. Tento cvik zlepší kardiovaskulární kondici a připraví tělo na posilování.



2. Dřep s TRX

Uchopte TRX popruhy, nohy si rozkročte na šířku pánve, mějte rovná záda a pevný střed těla, dívejte se před sebe. Tímto dřepem posílíte nohy, hýždě, ruce a zlepšíte stabilitu.

3. Úkroky s gumou

Gumu si umístěte na kotníky, jděte do mírného dřepu, ale neprohýbejte se v bedrech a provádějte úkroky do strany. Horní část těla by měla být pevná. Tento cvik posiluje svaly nohou a hýždí.

4. Posilování břišních svalů na židli

Sedněte si na okraj židle, pomalu přesuňte horní polovinu těla do záklonu a zpevněte břišní svaly, to bude výchozí pozice. Nyní zvedejte nohy a střídavě se dotýkejte kolene a loktu. Zapojte hrudník a neprohýbejte se v bedrech. Tento cvik je zaměřený na intenzivní posílení břišních svalů.

5. Přitahy s gumou

Gumu uvažte k pevnému bodu a ideálně v úrovni vašeho hrudníku, uchopte ji oběma rukama a odstupujte tak dlouho, dokud nebude zcela natažená, nohy mírně pokrčte a přitahujte gumu pod prsa. Soustředte se na stažení lopatek a nezvedejte ramena. Tento cvik posílí zádové svaly, především mezilopatkové, přispěje k eliminaci kulatých zad a zlepší držení těla.

6. Uvolnění páteře s SM systémem

Finálním cvikem celé cvičební lekce bude protažení páteře. Pevně zavěste SM systém, otočte se zády a chytněte se úchyťů. Natáhněte ruce ke stropu a postupně rolujte páteř k zemi, popruhy i ruce jsou celou dobu natažené. Pokud narazíte na zatuhlá místa, zastavte pohyb a prodýchejte je, poté pokračujte. Obdobným způsobem se vracete zpět nahoru. Tento cvik zlepšuje mobilitu páteře a uvolní napětí vzniklé především jednostranným přetěžováním a nevhodným sezením.

Tip na krátké cvičení v kanceláři

Aktivní posed na židli

Tento cvik doporučuji zařadit při dlouhém sezení, klidně i několikrát za den. Nácvik správného sezení posiluje záda i břišní svaly a pomáhá ke správnému držení těla. Sedněte si na okraj židle, narovnejte záda, zpevněte břišní svaly, stáhněte lopatky dozadu a dolů, zastrčte bradu. Držte tuto pozici a zkuste velmi pomalu zvedat střídavě levou a pravou nohu pár centimetrů nad zemí. Nezapomeňte na pravidelný dech. Poté záda uvolněte a zopakujte.

Vliv domácího cvičení na duševní zdraví a kvalitu života

Studie „Effects of Home-Based Exercise on Mental Health and Quality of Life“ publikovaná v roce 2021 ukázala, že domácí cvičení může mít zásadní vliv na [zlepšení duševního zdraví](#).

Pravidelné cvičení v pohodlí vašeho domova údajně pomáhá efektivně redukovat symptomy

deprese a úzkosti, zlepšuje kvalitu spánku a zvyšuje celkovou pohodu. Flexibilita a dostupnost domácího cvičení přispívá k pravidelné praxi, což vede k dlouhodobému zlepšení psychického zdraví. Studie se zaměřila výhradně na cvičení prováděné doma, což umožnilo detailně prozkoumat jeho specifické přínosy.



Závěrečné doporučení

Domácí cvičení nabízí časovou flexibilitu, ale také velkou dávku odpovědnosti. Výsledky, kterých dosáhnete, budou odrazem vaší pevné vůle a správného provedení jednotlivých cviků. Je však důležité zdůraznit, že domácí cvičení není

adekvátní náhradou za odborný dohled a komplexní trénink, který můžete získat ve fitness centru. Proto je vhodné obrátit se na odborníka, aby vám pomohl optimalizovat váš tréninkový plán a dosáhnout maximálních výsledků. Nicméně domácí cvičení může být skvělou přechodnou fází a alternativou v obdobích, kdy nemáte jinou možnost. Ať už se rozhodnete cvičit doma nebo ve fitness centru, klíčem k úspěchu je pravidelnost, správná technika a intenzita, ale také radost z tréninku, což vám umožní dosáhnout vašich fitness cílů a dobrého fyzického stavu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je fitness trenérka)

[cvičení s TRX](#) [cvičení v kanceláři](#) [domácí cvičení](#) [pravidelný pohyb](#) [strečink](#)
[trénink](#) [tréninkový plán](#)

Copyright © 2024

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