

ZÁKLADY TRÉNINKU POHYBOVÉHO ZDRAVÍ

Hýbej se správně. Cvič účinně.

Martin Doležal

Oddělení specializované metodiky
Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra



POSILOVÁNÍ
POHYBOVÉHO ZDRAVÍ



Mgr. **MARTIN DOLEŽAL**

*Funkční cvičení pro kondici
a pohybové zdraví*

+420 974 836 208 | m.dolezal@zsmv.cz

www.martindolezal.com

Zásady a cvičení uvedené v tomto materiálu vytváří funkční **pohybový základ pro aktivní život i jakýkoli výkonnostní trénink**. Pracuje jako trénink správných **pohybových návyků** a náprava příčin problémů s pohybovým aparátem. Tedy jako prevence zranění a bolestí při pohybu, současně také jako **kompensace** nezdravé zátěže při těžké fyzické práci, výkonnostním sportovním tréninku, ale i sedavém životním stylu. Jako přidanou hodnotu přináší podporu celkového zdraví, vitality, psychické rovnováhy i sebevědomí.

Upozornění: Obsah tohoto materiálu je nastavený pro „dnešního člověka“ tak, aby přinesl co nejširší využití. Dobře poslouží jako základ cvičení pro většinu lidí a zafunguje na nejčastější pohybové problémy. Nicméně každý z nás je trochu jiný a konečná podoba tréninku by měla být individuální. Instruktažní manuál nedokáže nahradit osobní trénink. Cvičení pouze podle tohoto materiálu je vždy na vlastní zodpovědnost.



POSILOVÁNÍ
POHYBOVÉHO ZDRAVÍ

www.optimazsmv.cz

© Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra,
Martin Doležal, 2020.

- instruktor zdravotně kondičních programů pro rezort Ministerstva vnitra ČR;
- vedoucí, metodik a instruktor projektu Posilování pohybového zdraví;
- lektor a metodik projektu Optima (www.optimazsmv.cz), který byl vyhodnocený v letech 2016–2017 jako nejlepší v ČR v oblasti péče o zdraví zaměstnanců a doporučený jako jeden z 15 programů pro Evropskou unii;
- pohybový trenér vrcholových sportovců Olympu Centra sportu MV, autor knihy Přirozený funkční trénink (Grada, 2013), přednášející na mezinárodních konferencích;
- bývalý hasič, potápěč (10 let u HZS ČR), letecký záchranář (výcvik ARS USA), absolvent FTVS UK Praha.

Prevence je účinnější, příjemnější i levnější než terapie

Zdraví (a nejen) pohybového aparátu se dá do velké míry „naučit“. Je to o přístupu a o dovednostech. Obojí můžeš celkem dobře trénovat. Potřebuješ je ale budovat zápas, posilovat svůj potenciál pro zdraví a předcházet problémům. Fyzická kondice i pohybové zdraví stojí na silných pohybových základech a na solidní úrovni všestrannosti. Poznej pohyb svého těla a nauč se s ním dobře zacházet.

Posiluj funkční pohybové základy

Základní přirozené pohybové funkce nedostávají v dnešním sedavém životním stylu dostatek podnětů, a proto je potřebujeme cíleně posilovat vhodným cvičením, aby pracovaly správně. Použij své tělo tak, jak je od přírody stavěné.

Nemáš tolik času a energie, nemůžeš si dovolit neúčinné cvičení

Pokud má cvičení plnit to, co od něj chceme, je nutné ho správně nastavit. Každé účinné cvičení zná své cíle. Potřebuješ vědět, proč cvičíš, čeho chceš dosáhnout. A podle toho nastavit vhodné postupy – cviky a tréninkové programy. Účinné cvičení pro pohybové zdraví propojuje:

- **trénink funkčních (zdravých, správných) pohybových návyků** – optimální zapojení svalů a tělesných segmentů do pohybu, držení těla, dynamická svalová rovnováha a stabilita páteře i kloubů, schopnost vnímat vlastní tělo, ... To vše především ve funkčních (realistických) pohybech;
- **kompensaci nezdравé zátěže** v důsledku práce, sportu, ale i sedavého životního stylu – uvolnění a protažení přetížených partií, aktivace a posílení zanedbávaných pohybových funkcí.

Cvič vhodné cviky a cvič je správně

Výběr správných cviků a jejich správné provedení představuje základ úspěchu. Musí to dávat smysl z hlediska přirozených pohybových funkcí. Člověk proto chceme cvičit jako celek ve funkčních pohybech. V tréninku pohybového zdraví převažují **komplexní dynamické nesymetrické cviky, které vycházejí z přirozených pohybových činností**.

Funkční pohyb je výsledkem souhry mnoha funkcí celého organismu. Pohybu se zdaleka neúčastní jen svaly, šlachy, vazy, kosti. Zasahuje do něj velká řada procesů od smyslového vnímání a polohocitu (propriocepce) přes centrální nervové řídicí mechanismy, psychické rozpoložení a hormonální sekreci, až po dýchání, kardiovaskulární systém a do jisté míry i všechny orgánové soustavy. A všechno je navzájem propojené. Komplexní cviky zapojují koordinovaně celý pohybový aparát a učí ho lépe pracovat jako celek.

Cviky, které vycházejí z přirozených pohybových činností, posilují **přirozené** pohybové funkce a správné pohybové návyky, současně trénují dovednosti do praxe.

Správné držení těla, resp. svalová rovnováha musí pracovat hlavně v aktivním pohybu v podobě správných pohybových návyků. Proto upřednostňujeme **dynamické cviky**, a nikoli statické výdrže v různých polohách.

Náš pohybový aparát je přirozeně nastavený především na **nesymetrické pohyby**. Pohybové zdraví je na nich závislé. V přirozených pohybových situacích pravá a levá strana těla jen málokdy dělají to samé ve stejný moment. Tělo se většinou pohybuje křížem, šikmo nebo v rotacích. Dnešní životní styl ale moc přirozeného pohybu nenabízí. Nesymetrické pohybové funkce proto používáme málo a jejich schopnost správně pracovat následně pokulhává. Cvičení zaměřené na aktivaci nesymetrických (šikmých a spirálních) pohybových funkcí posiluje správné pohybové návyky.

ZÁKLADNÍ PROGRAM CVIČENÍ PRO POHYBOVÉ ZDRAVÍ

Následující cviky jsou určené pro základní preventivní funkční zdravotně kondiční cvičení, jako podpora pohybového zdraví pro náročnou fyzickou práci, jednostranný sportovní trénink, těžký silový trénink, ale i sedavé zaměstnání. Cviky jsou jednoduché, minimalisticky nastavené, rychle naučitelné a maximálně účinné. Od základních „dětských“ pohybů až po „dospělé“, od lehu až do stoje, a také se zátěží...

Pracují skvěle jako program v uvedeném pořadí. Nebo můžeš jednotlivé cviky zapojit do svého tréninku podle vlastní potřeby.



NATAŽENÍ ZA NOHOU

Velmi účinný kompenzační cvik pro oblast beder aktivuje svaly břicha, uvolňuje zatuhlé svaly beder, protahuje zadní strany dolních končetin a celý svalový řetězec zadní strany těla. Podporuje svalovou rovnováhu a svalovou souhru v oblasti středu těla.

- Začni v lehu na zádech s pokrčenými koleny, chodidly na zemi, s lokty pokrčenými a u těla. **Zaktivuj břišní svaly**, podsad' pánev, přitáhni spodní okraj žeber k pánvi. Nadechni.
- S výdechem se opři o pravé chodidlo a levou nohou se snaž dosáhnout co nejdál směrem za hlavu. Na vteřinu zatáhni. Boky se tak zvedají ze země, svaly beder se protahují, svaly zadní strany levého stehna se protahují, břicho, pravá hýždě a zadní strana stehna pracují, ramena a krk jsou uvolněné.
- Přejdi zpět do počáteční polohy.
- To samé cvič na druhou stranu, střidej strany po každém opakování. Cvič 5x na každou stranu.



NATAŽENÍ ZA RUKOU

Cvik, který napodobuje jeden z prvních dětských pohybů. Aktivuje celé tělo a zakládá na svalovou rovnováhu a funkční stabilitu páteře a kloubů.

- Začni v lehu na zádech s pokrčenými koleny, chodidly na zemi, s lokty pokrčenými a u těla. **Zaktivuj břišní svaly**, podsad' pánev, přitáhni spodní okraj žeber k pánvi.
- Opři se o levé chodidlo, podívej se za sebe a snaž se **levou rukou dosáhnout co nejdál za sebe**. Přenes tím váhu trupu na pravé rameno, zvedni boky, vnímej aktivní břišní svaly. Zatáhni celým tělem na vteřinu do co největšího rozsahu pohybu – levou rukou co nejdál, jako když se snažíš na něco dosáhnout.
- Přejdi zpět na záda.
- To samé cvič na druhou stranu, střidej strany po každém opakování. Cvič 5x na každou stranu.
- Dýchání se nesnaž řídit, nech ho přirozeně plynout, nezadržuj dech.



ZVEDÁNÍ SE Z LEHU

Jak se šetrně zvednout z lehu na zádech z postele nebo ze země? Vždy přes bok. Cvik vedle praktických dovedností posiluje správné funkce břišních svalů, protahuje a uvolňuje bedra a hýždě.

- Začni v lehu na zádech, zaktivuj břišní svaly, podsad' pánev, přitáhni spodní okraj žeber k pánvi.
- Zvedni dolní končetiny i paže nahoru. Udržuj aktivní svaly břicha. Nadechni.
- S výdechem vtáhni břicho (pomůže to správnému zapojení svalů do pohybu) a **současně se převal přes bok do sedu** stranou - nech se přetočit vahou končetin na pravý bok, pravý loket drž u těla, pravé koleno přitáhni co nejvýš k rameni, váha levé dolní končetiny pomáhá pohybu, převal se přes pravé rameno až do sedu na pravé hýždě s lokty na zemi. Hýbej se plynule, žádné hmitání. Skončíš v poloze s pravou hýždí a pravým kolenem na zemi, hrudní kost nad pravým kolenem, oba lokty na zemi. Pohled směruj dopředu, hlavu vytáhni dopředu, narovnej záda. Nadechni v této poloze.
- S výdechem se opačným pohybem převal zpět na záda.
- To samé proved' na druhou stranu, stříděj strany po každém opakování. Cvič 5× na každou stranu.
- Zkoušej tento pohyb udělat pomaleji. Cílem je plynulost, žádné prudké pohyby. Úhel v kyčlích by se v průběhu pohybu neměl výrazně měnit. Neustále měj váhu trupu podepřenou ramenem, resp. loktem.



TRIPOD S ROTACÍ

Velmi komplexní protažení celého těla. „Povinný“ cvik do každého cvičení.

- Začni ze vzporu (jako na kliky), boky zvedni nahoru a zatáhni je co nejvýš do polohy „střechy“. K tomu zatáhni ramena dozadu směrem ke kotníkům tak, aby paže a trup tvořily přímku. Pokud při tom udržíš paty na zemi a propnutá kolena, super, pokud ne, tak to tolik nevadí.
- **Vykroč levou nohou dopředu**, došlápní místo levé dlaně, levou paži zatáhni do „běžecské“ polohy, loktem dozadu. Podívej se dopředu a **snaž se čelem dosáhnout co nejvíc dopředu** - na vteřinu našponuj celé tělo, trup a pravá dolní končetina v jedné přímce, pravé koleno propnuté.
- Přejdi levou paží do rotace, pohled směruj nahoru za rukou a snaž se levou rukou dosáhnout co nejvýš, na vteřinu zaber.
- Směrem zpátky polož levou ruku zpět na zem a vrať levou nohu dozadu.
- Zatáhni boky co nejvýš do „střechy“.
- To samé proved' na druhou stranu, stříděj strany po každém opakování. Cvič 5× na každou stranu.
- Dýchání se nesnaž řídit, nech ho přirozeně plynout, nezadržuj dech.



BĚŽEC

... proti odporu slabého gumolana. Trénink správných návyků pro chůzi nebo běh. Posiluje správné držení těla a spirální pohybové funkce.

- Ukotví gumolano ve výšce mezi hlavou a pasem.
- Uchop gumolano pravou rukou, stoupni si čelem ke gumě. Váhu drž na levé noze po celou dobu. Pravou nohou přejdi mírně dozadu, špičkou do kontaktu se zemí (pro lepší rovnováhu). **Srovnej držení těla** – boky dopředu (na spojnici ramen a levého kotníku), podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi. Trup a levá dolní končetina jsou tak v jedné přímce kolmo k zemi. Nadechni.
- **Podívej se dopředu a „vykroč“ za pohledem.** Pravým kolenem jdi s výdechem co nejvíc dopředu, pravým ramenem, loktem, rukou co nejvíc dozadu proti odporu gumy. Paže pracují v běžeckém pohybu. Na vteřinu **zaber do maximálního rozsahu** v této poloze. Trup se dostává do tvaru spirály (šroubovice). Ramena jsou držena dolů, boky dopředu, pánev podsazená, břicho aktivní. Levá (stojná) dolní končetina zůstává propnutá v kolenu, trup a levá dolní končetina v jedné přímce kolmo k zemi. Váha přechází více na přední část levého chodidla. Pomalu nech tělo převážít dopředu a **dokonči krok, došlápni dopředu.**
- Vrať se do původní polohy.
- Cvič 5× na každou stranu.



ŠIKMÝ SED

Základní varianta šikmého sedu. Funkční obratnost, stabilní a silný střed i ramena, ale také příprava na obtížnější varianty – to tento cvik přináší.

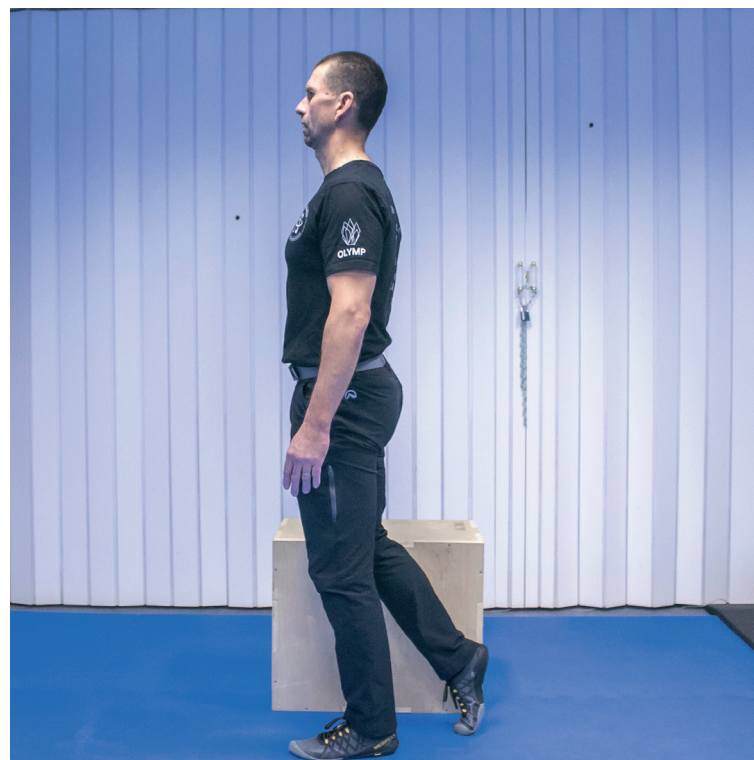
- Začni v tripodu – klek na levém kolenu s oporou o pravou nohu a levou ruku. Zaktivuj břicho – podsad' pánev, pohled směřuj dopředu. Nadechni.
- S výdechem **protáhni levou nohu dopředu** – pod tělem, skrz „okno“ mezi levou paží a pravou dolní končetinou šikmo dopředu. Snaž se dosáhnout levou nohou co nejvíc dopředu – levou patu polož na zem. Pravé chodidlo je celé na zemi a pravé koleno ukazuje nahoru. Levé rameno drž dozadu a dolů (pryč od ucha).
- S nádechem se **snaž vytáhnout nahoru** a hlavou „dosáhnout“ co nejvýš. Opíráš se jen o pravé chodidlo a levou dlaň a levou patu. Vnímej aktivní břišní svaly a aktivitu svalů kolem levé lopatky.
- S výdechem protáhni levou nohu zpět dozadu do tripodu.
- Cvič 5x na každou stranu.



DŘEPOKLIK

Zvedání se ze země s oporou - dřep na jedné noze a klik na opačné ruce v jednom. Zlepšuje svalovou rovnováhu a pohybovou stabilitu páteře, kyčlí a ramen. Potřebuješ schod přibližně 50 cm vysoký.

- Opři se pravou rukou o schod, levou nohou se postav lehce před úroveň pravé dlaně, na šířku kyčlí. Váhu nech po celou dobu na levé noze.
- Přejdi tělem dolů do dřepu a kliku. Pravou dolní končetinu slož pod sebe - pravé koleno posuň dopředu, pravý nárt, holeň „odlož“ na zem. Pravé předloktí zůstává kolmo k podložce.
- **S nádechem srovnej polohu** - „vtáhni“ břicho, podsad' pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, ramena drž dozadu a dolů, levé koleno ukazuje dopředu (ve směru levého chodidla).
- **Pohled dopředu a s výdechem se zvedni nahoru až do stoje** - zvedej se na levé noze a zpočátku i na pravé ruce, neopírej se o pravou nohu. Pravá ruka v průběhu pohybu opouští oporu a pohyb dokončíš jen na levé noze. Neohýbej záda. Vnímej aktivní břišní svaly.
- Cvič 5x na každou stranu.



OŠTĚPAŘ

Pohybový trénink házení nebo úderů s využitím slabého gumolana. Posiluje funkční stabilitu středu těla a ramen.

- Ukotvi gumolano ve výšce hlavy. Postav se levým bokem ke gumě, guma je na levé ruce, mírně prověšená. Váha je více na levé noze.
- Srovnej polohu - boky tlač dopředu, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi. Levé rameno drž dozadu a dolů.
- **S nádechem levou paží napřáhni „k odhodu“** - vytoč celé tělo čelem po směru gumolana, od chodidel přes boky až po ramena. Vnímej aktivní břišní svaly, svaly kolem levé lopatky, neprohýbej bedra.
- **S výdechem „odhod“** - zatáhni, promáchni levou paží dopředu. Levý loket i obě chodidla ukazují dopředu. Váha přechází více na pravou nohu.
- Levou paží vrať spodem dozadu a vytoč celé tělo zpět bokem k dalšímu náprahu.
- Cvič 5x na každou stranu.



VÝPADY

Cvik výborně podporuje sílu, pohyblivost i pohybovou stabilitu páteře a kyčlí pro dopředný pohyb na nohou (chůze, běh, chůze do schodů, odrazy). Využiješ vyvýšenou oporu – vlastně cokoli přibližně ve výšce kolen.

- Ve stoji srovnej držení těla – podsad' pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, ramena drž dozadu a dolů.
- S výdechem a s pohledem dopředu přejdi pravou nohou dozadu do výpadu. Lehce se opři pravou rukou o oporu pro lepší rovnováhu.
- S nádechem **srovnej polohu** – snaž se podsadit pánev a spodní okraj žeber táhnout k pánvi, pohled dopředu, narovnej záda, propni pravé koleno, srovnej trup a pravou nohu do jedné přímky. Levou paži zatáhni loktem dozadu do běžecké polohy, ramena se tak dostávají do mírné rotace a trup do spirály. Vnímej aktivní břišní svaly.
- **Dívej se dopředu** a s výdechem se **zvedni nahoru do stoje**. Vnímej aktivní břišní svaly. Dojdi až do rovného stoje s boky na spojnici ramen a kotníků.
- Střídej nohy po každém opakování. Cvič 10x celkem.



TLAKY JEDNORUČ

Opřít se rukou dopředu a silou zatlačit, celkem častá reálná činnost, která vyžaduje dobré propojení celého těla. To ale není pro většinu lidí tak samozřejmé, jak se zdá. Dopředná odrazová práce dolních končetin, stabilita středu těla, a tedy účinný přenos síly z nohou na ruce, síla a stabilita paží – to všechno tento cvik zlepšuje. Tato varianta (jednoruč) navíc intenzivně posiluje nesymetrické pohybové funkce. Cvik vyžaduje posilovací gumu.

- Ukotvi gumu ve výšce hlavy. Postav se zády ke gumě pravou nohou dopředu. Uchop gumu levou rukou. **Srovnej počáteční polohu** – přenes váhu na zadní nohu a opři se do ní, intenzivně podsad' pánev a spodní okraj žeber zatáhni k pánvi, přejdi trupem do mírného předklonu, ramena zatáhni dozadu a dolů, levá paže mírně pokrčená v lokti. Obě chodidla ukazují dopředu. Nadechni.
- Pohled směřuj dopředu a s výdechem se **opři do gumy a protlač ji dopředu**. Opři se intenzivně o zadní nohu, z ní vychází síla. Nesnaž se jen „pověsit“ celou vahou dopředu. Levá paže tlačí dopředu, resp. šikmo dopředu a dolů po mírně kruhové dráze – jako kdyby mlátila kladivem. Vnímej sílu ze zadní nohy, intenzivní aktivitu svalů břicha a levé lopatky. Pravá noha může přeshlápnout mírně dopředu.
- Vrať se zpět do počáteční polohy a před dalším opakováním se opět precizně srovnej.
- Cvič 5x na každou stranu.
- Po celou dobu vnímej pohyb a stabilitu celého těla – od levého chodidla až k levé ruce. Po celou dobu musíš mít pocit dobré kontroly pohybu.



ŽEBŘÍK

Cvik, který imituje výstup po žebříku nebo na vysoký schod – propojuje práci dolních končetin a paží, tedy dřep na jedné noze a přitah opačnou paží. Podporuje spirální pohybové funkce, svalovou rovnováhu a stabilitu páteře, ramen i kyčlí. Účinně posiluje dolní končetiny i paže. Potřebuješ vyšší schod a úchopové madlo uchycené ve výšce hlavy.

- Pravou nohou stoupni na schod. Levou rukou uchop madlo. Schod umísti tak, aby špička pravé nohy byla asi stopu za úchopem levé ruky (za kolmicí úchopu).
- Přejdi do hlubokého dřepu na pravé noze (zadkem k pravé patě). S nádechem **srovnej polohu** – pohled šikmo dopředu a nahoru, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi, levé rameno zatáhni intenzivně dozadu a dolů (pryč od ucha).
- S výdechem **udělej krok nahoru**, jako když chceš lézt po šikmém žebříku. Naznač krok levou nohou a pravou rukou, jako když bys lezl dál.
- Vrať se zpět dolů.
- Cvič 5x na každou stranu.



TAHÁNÍ SÁNĚK

Cvik jednoduchý, ale nesnadný, hodně realistický a účinný. Vedle pohybového zdraví je velmi efektivní v tréninku funkční síly a silové vytrvalosti. Vyžaduje silné gumolano dobře ukotvené ve výšce pasu a zakončené úchopovým madlem. Silné gumolano můžeš nahradit posilovací gumou (lépe použít dvě gumy za sebou propojené karabinou).

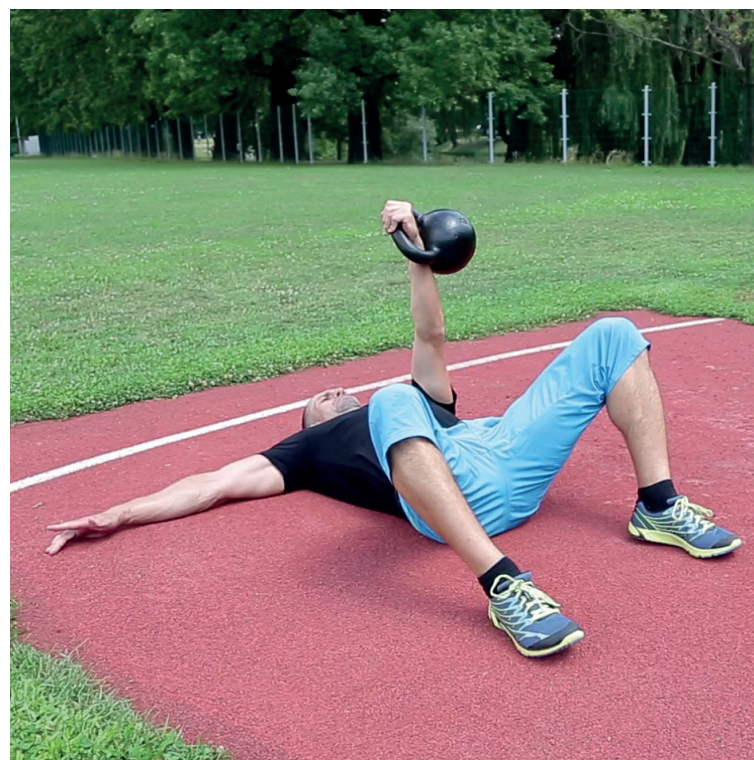
- Uchop madlo do pravé ruky. Začni zády ke gumě. Palcová strana pravé ruky zůstává vytočená doprava nebo nahoru (ne dolů) po celou dobu. **Zaktivuj břicho**, podsad' pánev, spodní okraj žeber zatáhni k pánvi.
- Dívej se dopředu a **roztáhni gumu** pár kroky dopředu (podle délky gumy). Pravá paže zůstává natažená a zpevněná. Pohybuješ se kontrolovaně a plynule.
- Poslední krok dopředu udělej pravou nohou a levou rukou se opři o zem. Celým tělem **zaber ještě kousek dopředu**.
- Odcouvej kontrolovaným pohybem zpátky na začátek. Stále se dívej dopředu a zůstaň čelem dopředu.
- Cvič 5x na každou stranu.
- Dýchej spontánně, dýchání se nesnaž řídit, jen nezadržuj dech a dýchání vnímej.
- Po celou dobu vnímej pohyb celého těla – od chodidel až k ruce. Po celou dobu musíš mít pocit, že ty cvičíš s gumou, a ne guma s tebou.
- Špičky nohou ukazují dopředu nebo lehce šikmo doprava. Trup může jít do většího i menšího předklonu (tím měníš i polohu boků, potažmo zapojení dolních končetin do pohybu).



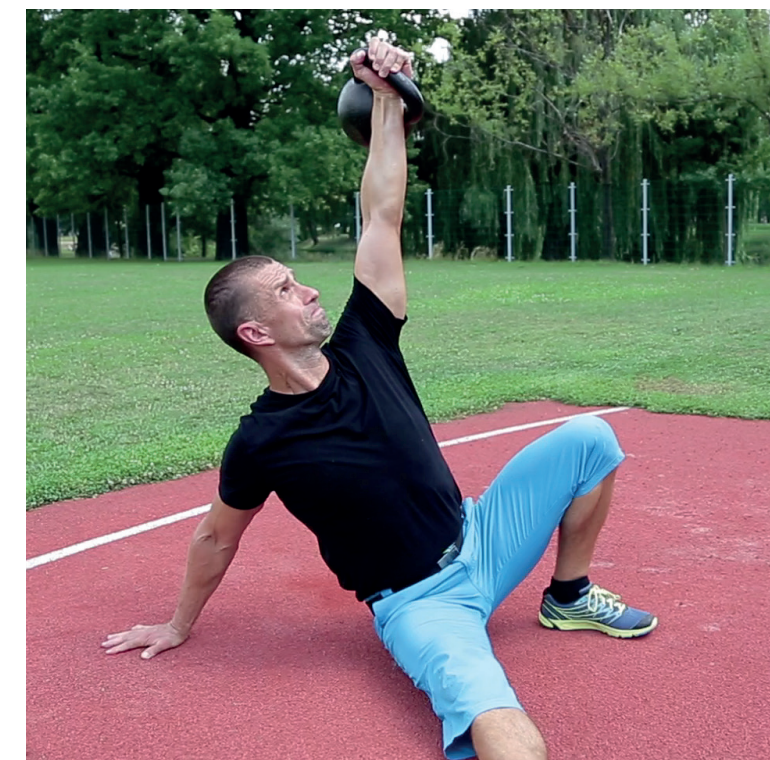
1/2 GET-UP

Zvednout se z lehu a držet při tom zátěž v ruce kolmo nahoru. Velmi komplexní cvik a velmi účinný trénink funkční síly, stability středu a ramen. Oproti celému „get-upu“ tato verze vynechává poslední dvě fáze, které jsou z hlediska tréninku pohybového zdraví problematické. Vhodnou zátěžovou pomůckou je zde kettlebell v optimální hmotnosti.

- Nejprve zdravě do počáteční polohy – kettlebell polož na zem a lehni si na levý bok čelem k němu. Uchop madlo kettlebellu do levé ruky a pravou rukou ho uchop přes levou. Oběma rukama přitáhni kettlebell k hrudníku a přetoč se na záda. Pokrč kolena a chodidla polož na zem. Oběma rukama odtlač kettlebell nahoru až do propnutých loktů. Kettlebell dál drž jen levou rukou, levá paže je propnutá kolmo nahoru. Koule kettlebellu ukazuje doleva (do strany od těla), nikoli k hlavě. Pravou paži polož na zem šikmo od těla. Nadechni.
- Zaktivuj břicho – podsad' pánev a spodní okraj žeber přitáhni k pánvi. Levou paži drž neustále propnutou nahoru a dívej se na kettlebell. S výdechem se opři levým chodidlem do země, pravou dolní končetinu polož na zem. Přes pravý bok se zvedni do sedu – nejdříve do opory o pravý loket a plynule pokračuj do šikmého sedu s oporou o pravou ruku.
- V sedu s nádechem srovnej polohu – uvědom si aktivní břišní svaly. **Snaž se vytáhnout kettlebellem co nejvýš** s oporou o levé chodidlo a pravou ruku. Levé koleno ukazuje nahoru.



- Levou paži drž neustále propnutou nahoru a dívej se na kettlebell. S výdechem **protáhni pravou nohu** pod tělem dozadu **do polohy tripodu** – do kleku na pravém kolenu, s oporou o levé chodidlo a pravou ruku. Paže a ramena by měly tvořit přímku kolmo k zemi.
- S nádechem srovnej polohu v tripodu, udržuj aktivní břišní svaly, levou paži drž stále propnutou nahoru, dívej se na kettlebell.
- Opačným postupem se vrať zpět do lehu na zádech.
- Cvič jednou až pětkrát na jednu stranu. Na závěr série kontrolovaně polož kettlebell na zem, stejným postupem (jen opačně) jako při zvedání na začátku. Nech kettlebell na zemi a lehni si k němu na druhou stranu na pravý bok. Cvič na druhou stranu stejný počet opakování.



TRIPOD S ROTACÍ PROTI GUMOLANU

Velmi komplexní protažení a svalová aktivace. Potřebuješ slabé gumolano.

- Ukotvi gumolano přibližně do výšky pasu.
- Navlékni gumolano na obě ruce. Začínáš ve vzporu (jako na kliky), čelem ke gumě.
- **Zaktivuj břicho** – podsad' pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi.
- Podívej se dopředu, levou nohou přejdi dopředu, došlápni místo levé dlaně. Levou **rukou se přitáhni ke gumě** dopředu a našponuj celé tělo – trup a pravá dolní končetina jsou v jedné přímce, pravé koleno propnuté.
- Levou rukou přejdi do rotace, podívej se nahoru a **snaž se dosáhnout co nejvýš**. Paže a ramena jsou tak v jedné přímce, kolmo k zemi.
- Levou **ruku zatáhni dozadu směrem k trupu** (do připažení), dívej se za ruku.
- Obráceným postupem přejdi zpět do vzporu a cvič na druhou stranu.
- Cvič 5x na každou stranu.
- Dýchání se nesnaž řídit, nech ho přirozeně plynout, nezadržuj dech.



Pomůcky

Vhodné pomůcky pro minimalistický koncept cvičení jsou levné, skladné, běžně dostupné a snadno transportovatelné. Umožňují cvičení kdekoli chceš – doma, ve fitku, venku nebo na cestách. Samozřejmě je dobré alespoň ty základní vlastnit.

- **Slabé gumolano** můžeš mít víceméně všude s sebou. Stačí si pořídit obyčejný gumičuk (metráž), v délce minimálně 4 m, s odporem ± 5 kg, což odpovídá průměru 8 mm (záleží na výrobku). Odpor gumy je proměnlivý, zvyšuje se s protažením gumy. Proto si můžeš různým protažením do jisté míry upravit zátěž podle svých potřeb.
- **Posilovací guma** – plochý gumový pás (uzavřená smyčka), prodává se běžně a v různých odporech.
- **Úchopové madlo** – můžeš použít koupené madlo, gymnastický kruh přivázaný kusem provazu nebo madlo vyrobené z kusu zahradní hadice navlečené na provaz. Můžeš taky jen jednoduše a syrově uchopit přímo provaz (kus svázaného provazu do smyčky).
- **Schod** – můžeš využít stoličku, židli, ...
- **Ukotvení** – stačí metr ploché smyčky s konci svázanými do uzlu. Doma smyčku zavři mezi futra a dveře v potřebné výšce, s uzlem na druhé straně. Dveře se musí otevírat od tebe. Venku přivaž k čemukoli, co drží. Smyčku opatři karabinou pro uchycení gumy nebo madla.
- **Silné gumolano** – silná odporová guma s opletem. Lze běžně koupit.
- **Kettlebell** – činka, železná koule s madlem, velmi univerzální pomůcka především funkčního posilování. Lze běžně koupit v různé kvalitě a samozřejmě v různých hmotnostech.

Čím líp cvičíš, tím víc to funguje.

Kvalita cvičení má přednost před kvantitou. **Správné provedení cviků rozhoduje o účinnosti cvičení pro zdraví.** V tréninku funkčních pohybových základů dej správnému provedení cviků prioritu, podporuj cvičení kvalitě. Zátěž zvol vždy takovou, aby to umožňovala.

Začni ze správné polohy a dej pohybu směr a cíl.

Zaujmi správnou počáteční polohu, pomůžeš tím správnému průběhu cviku a předejdeš mnoha pohybovým chybám. Pohyb, který začne z nesprávné polohy, nebude mít správný průběh. Před každým opakováním cviku **srovnej držení těla do správné počáteční polohy:**

- temeno hlavy vytahuj v prodloužení páteře;
- lehce podsad' pánev a dolní okraj žeber přitáhni dolů k pánvi;
- ramena a lopatky drž do stran (od páteře) a dolů;
- kolena udržuj ve směru chodidel.

Páteř se tak rovná do neutrální polohy (do osy), břišní svaly se tím aktivují, rovina bránice a rovina pánevního dna jsou rovnoběžné, ramenní pletence se dostávají do optimálního postavení a svalové rovnováhy, dolní končetiny jsou v ose. Nicméně lidská mysl je schopná řešit vždy jen jednu věc. Takže propojit tyto body dohromady do jedné dovednosti, bude vyžadovat trochu tréninku.

Ze správné počáteční polohy **dej pohybu směr a cíl:**

Pro správný průběh cviku využij svou mysl. Nesnaž se cvičit cvik a řešit jeho detaily, **snaž se provádět pohybovou činnost, která má reálný smysl** – např. pro něco dosáhnout, něco zvednout, něco odtlačit, vykročit dopředu, podle toho, z jaké činnosti konkrétní cvik vychází. Takže jakmile pohyb začneš, přestaň řešit polohu těla. **Svou mysl naopak zaměř na cíl.** Využij také oči, jejich pohled, dívej se ve směru pohybu. Tímto přístupem aktivuješ automatické přirozené pohybové mechanismy, které udělají spoustu práce za tebe. Koordinovaně propojí celé tělo dohromady a optimálně rozloží zátěž do všech pohybových funkcí.

Nezapomínej dýchat! A nejen při cvičení...

Dýchání je základní biologická potřeba a činnost organismu. Pro optimální fungování těla má zásadní význam ve více směrech. Kvalita dýchání ovlivňuje fyzické i psychické zdraví. Také úzce souvisí s kvalitou pohybu a s držetím těla.

- **Nadechuj nosem.** I při fyzické zátěži se snaž co nejvíc nadechovat nosem. Nádech nosem čistí a ohřívá nadechovaný vzduch. Vytváří určitý nádechový odpor, který pomáhá aktivovat svaly břicha a pánevního dna.
- **Dýchej zhluboka.** Nádech by měl být mechanicky vidět na pohybu břicha – oblast břicha a beder se roztahuje do všech směrů. Spodní oblast žeber se roztahuje do stran.
- **Udržuj aktivní břišní svaly** proti nádechu „do břicha“. Mechanika dýchání je velmi důležitá pro stabilitu beder. Snaž se lehce podsazovat pánev a spodní okraj žeber přitahovat dolů k pánvi. Rovina pánevního dna a rovina bránice tak zůstávají rovnoběžné.
- **Dýchej plynule.** Nezadržuj dech.
- **Vydechuj z břicha.** Břišní svaly svojí aktivitou pomáhají výdechu. Břicho se s výdechem lehce vtahuje k páteři.

Hluboký nádech nosem nemá zdaleka jen mechanický pohybový význam. Lépe okysličuje tělo a ventiluje plíce, také pomáhá funkci orgánů, pomáhá psychické rovnováze a snižuje stresovou zátěž. Kvalitní dýchání je nám přirozené, jenže stejně jako kvalita pohybu trpí při sedavém životním stylu. Kvalitní dýchání je dovednost, kterou můžeš trénovat vždy a všude. Dovednost, která stojí za pozornost, čas a úsilí. Dovednost, která pro zdraví a kvalitu života hodně znamená.

A jak dýchat při cvičení? Častá otázka, složitá odpověď. Některé cviky jsou pro řízené dýchání vhodné, jiné nikoli.

Když se učíš jakýkoli nový cvik, novou dovednost, dýchání zpočátku vůbec neřeš. Nauč se nejdříve hrubou podobu cviku a nekomplikuj si to dýcháním. Snažit se řídit dýchání bývá zpočátku kontraproduktivní. Se zlepšující se dovedností stoupá schopnost vnímat vlastní tělo. Začni vnímat i dýchání. Postupně se dýchání snaž ovlivňovat.

U jednodušších pohybů je na místě postupně začít řídit nádech a výdech v různých fázích cviku. Ta-

kové cviky většinou správnému dýchání nahrávají. Tady obecně platí vydechovat se zátěží. Fáze dýchání jsou vždy součástí instruktáže konkrétního cviku.

U pohybově složitějších cviků často zůstáváme u spontánního dýchání. Někdy přidáme řízený nádech či výdech jen pro některou fázi cviku.

Používej vlastní selský rozum.

Dělat špatné věci správně moc nefunguje. Nefunguje ani dělat správné věci špatně. A dělat špatné věci špatně? To asi nikdo nechce. A přesto právě takové cvičení v dnešním fitness světě převažuje. Většina těch, kdo cvičí, nehledá vhodné postupy pro své cíle. Dělají to, co SE DĚLÁ. Na cestě ke svému pohybovému zdraví se snaž přemýšlet nad tím, do čeho ve cvičení investuješ čas, úsilí a peníze.

Dělej, co můžeš, s tím, co máš.

Respektuj svoji individualitu. Cvič pro své vlastní cíle. Hledej postupy, které k nim vedou a které ti vyhovují.

Necvič jen svaly, cvič pohyby.

Funkční trénink se soustředí na optimální zapojení svalů do pohybu, v optimálním rozsahu a v koordinaci celého těla. **Účinné cviky** tady nejsou zaměřené na svaly, ale na funkční pohyby, resp. **na správné pohybové funkce.** Trénovat svaly a trénovat pohybové funkce svalů je velký rozdíl.

Neuč se jen lépe cvičit, uč se lépe hýbat.

Pohybový trénink není jen o samotném cvičení, ale o přístupu k pohybu. Je o snaze hýbat se lépe, zdravě, efektivně. Nejen při cvičení, ale při jakékoli aktivitě v průběhu každého dne. **Výběr cviků, jejich správné provedení a přístup k tréninku rozhodují o účinnosti cvičení.** Cílem zdaleka není jen dobře si

zacvičit, ale hlavně naučit se vlastní tělo v pohybu správně používat. Funkční pohybové dovednosti, které cvičením získáš, určitě nechceš nechat v tělo-cvičně. Potřebuješ je uvést do praktického života, začít je používat v práci, ve sportu nebo v průběhu běžných činností. Je to o aktivním přístupu a snaze se zlepšovat.

Nesnaž se ve cvičení vidět jen cviky, snaž se vidět pohybové dovednosti. Nesnaž se jen naučit lépe cvičit, snaž se učit lépe hýbat.

Funkční pohybové základy a kardio...

Dosažení základní (trochu důstojné) úrovně kondice u „dnešního člověka“ vyžaduje (jako úplné minimum) kombinaci cvičení funkčních pohybových základů a kardio cvičení. Základní funkční trénink (nejlépe ten z tohoto manuálu :-)) cvič 20 – 30 minut alespoň čtyřikrát týdně, k tomu kardio minimálně dvakrát týdně alespoň 30 minut v intenzitě na 130 – 140 tepů za minutu. Nejdostupnější forma kardio aktivity je rychlá chůze a běh, vyžadují ale dobré zvládnutí techniky. Z kardio trenažerů lze s ohledem na pohybové zdraví doporučit jízdu na cyklotrenažeru (nikoli rotopedu) v pozici ze sedla, eliptický trenažér a samozřejmě běžecký pás.

Pro vyšší výkonnostní cíle budeš ale určitě potřebovat trénink pestřejší, obtížnější a ve větším množství. Samozřejmě hodně záleží i na množství pohybu ve tvých běžných každodenních činnostech.

Aktivní přístup neokecáš.

Snadné alibistické postupy moc nefungují. Pokud chceš výsledky, musíš do toho investovat skutečné úsilí. A to nejen v podobě odcvičených hodin. Musíš se tím chtít zabývat, dát tomu v životě určitou prioritu. Je to o systematické práci a osobním rozvoji. Snaž se zlepšovat.

Obtížnost postupů musí být vždy úměrná tvé výkonnosti.

Efektivní tréninkové postupy tě baví, dávají ti smysl a jsou sestavené podle tvých cílů a možností. Pokud patříš k pokročilým náročným borcům s vysokými tréninkovými cíli, potřebuješ podporu zdraví pohybového aparátu pro náročné. Malá obtížnost nebude stačit. Funkční fyzická příprava pro náročné profese nebo kondiční trénink pro výkonnostní a vrcholový sport vyžadují podporu zdraví a správných pohybových návyků formou obtížnějšího cvičení, úměrně tvé výkonnosti.

Sebelepší trénink nebude fungovat, pokud ho necvičíš.

Potřebuješ **cvičení, které dokážeš cvičit často a pravidelně**. Snadno použitelné minimalistické cvičení, které dokážeš zařadit do svého každodenního programu, do svého sportovního tréninku a které můžeš cvičit ve svých běžných podmínkách doma, ve fitku, venku nebo na cestách. Cvičení rychle naučitelné, nenáročné na čas, prostor nebo vybavení.

Na cvičení se chceš těšit.

Cvičení, které budeš chtít cvičit, ti nedělá dobře jen po těle. Musí to být výzva. Snadné postupy nefungují. Námaha, pot a endorfiny nesmějí chybět. Musí tě to bavit. Hledáš obtížnost a intenzitu, která tě pohltí, zaměstná tvoji pozornost. Cvičení přiměřeně namáhavé úměrně tvým vlastním možnostem. Tak aby tě nutilo přesahovat a rozšiřovat svoji komfortní zónu – fyzicky i psychicky.

Tajemství zdraví leží v přirozenosti a v rovnováze.

Snaž se vrátit k obyčejným přirozeným věcem, trávit více času v kontaktu s přírodou, omezit využívání technologií a začít znovu více a lépe používat své vlastní vnímání. Pohyb, strava, spánek a mezilidská komunikace – všechno v optimální kvalitě a množství. To jsou základy zdraví. V péči o zdraví neplatí „čím víc, tím líp“. Hledáš to správné „akorát“. Méně je někdy více. Je potřeba své zdraví vnímat jako celek a vyvážit jednotlivé složky. Protože, kdo vidí celek, teprve může chápat souvislosti.

Kondice umožňuje žít život plnohodnotně a spokojeně.

Nenech si omezovat kvalitu života špatnou fyzickou zdatností, nebo dokonce problémy s pohybovým aparátem. Skutečná kondice zahrnuje zdraví i dostatečnou fyzickou a psychickou výkonnost pro aktivní život podle tvých cílů.



POSILOVÁNÍ
POHYBOVÉHO ZDRAVÍ

Hodně zdraví a hodně zdaru při cvičení!



www.optimazsmv.cz

© Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra,
Martin Doležal, 2020.