

## Posilovací trénink I. pro začátečníky (muže) 15 cviků

Program je určen začátečníkům (mužům) pro posilování 2x týdně.

Základním pravidlem při cvičení začátečníků je procvičení všech svalových partií těla v jedné tréninkové dávce. Dbejte na pořadí jednotlivých cviků. Řiďte se pravidlem, že cvičíte směrem od centra k periferiím těla. Začněte tedy nejprve s tréninkem zad, břicha a hrudníku, teprve poté přejděte k tréninku horních končetin a nakonec dolních končetin.

I když vaším cílem může být odstranění svalové nerovnováhy, zmírnění bolesti či zesílení pouze v jedné konkrétní části těla, dodržujte během prvního období důležité pravidlo o procvičení celého těla. Zabráníte tak přetížení jednotlivých svalových partií, možnému svalovému zranění, vytvoření nových svalových dysbalancí i nepříjemným pocitům vycházejících z nadměrně unaveného těla. Nespěchejte, dopřejte svému tělu určitý čas na to, aby si zvyklo na jiný druh zatížení a přizpůsobilo se tréninku v posilovně.

### Skladba tréninku v posilovně:

1. Úvodní zahřátí celého těla doplněné protažením (cca 10min.)
2. Vlastní posilovací trénink (cca 40 min.)
3. Aerobní trénink (cca 10-15min.)
4. Závěrečné uvolnění a protažení všech svalových skupin (cca 10 min.)

#### 1. Úvodní zahřátí a protažení:

- a) Běh na běžeckém pásu, rychlá chůze na stepperu, skákání přes švihadlo nebo veslování na trenažéru (dle vybavení posilovny)

Doba trvání: cca 3- 5 min.

- b) Protažení a rozcvičení všech základních svalových partií. Je možno použít soubor cvičení „Strečink vestoje“ (viz cvičební programy ZTV)

Doba trvání: cca 3- 5 min.

#### 2. Vlastní posilovací trénink:

1. cvik: **HORNÍ KLADKA K HRUDNÍKU** Po nádechu během výdechu přitah horní kladky širokým úchopem před tělo k hrudníku – posilování zádových svalů  
3 série/10 – 12 opakování

2. cvik: **PŘÍTAH JEDNORUČKY V PŘEDKLONU** Klekněte si levou nohou na lavici, stejnou rukou se v předklonu opřete o lavici. Druhou nohu nechte nataženou v šíři boků vedle lavice. Zdvihujte pravou jednoručku k tělu krčením

pravého lokte k tělu, v průběhu celého pohybu (loket nad tělo) nevytahujte ramena k uším a udržujte celá záda stále rovná, rovnoběžně se zemí – posilování zad (mezilopatkové svaly) 3 série/10 – 12 opakování

3. cvik: **HYPEREXTENZE** Postupné vzpřimování ohnutého trupu z velkého předklonu na šikmé lavici až do rovného vzpřimu, ne více (!) – posilování zad (vzpřimovač páteře – dolní část) 3 série/10 – 12 opakování

4. cvik: **ZKRACOVAČKY** Předklony trupu z lehu pokrčmo, ruce dlaněmi až na lopatky, lokty pod hlavou, chodidla zůstávají na zemi – posilování břicha (přímý sval břišní) 3 série/12 - 15 opakování

5. cvik: **PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU** Z lehu na zádech na lavici se rukama držte ve vzpažení okrajů lavice, přednožte volně natažené nohy a zdvihejte pánev vzhůru od země. Kostrč, kříž a příp. dolní část zad (bedra) odvinujte od země pomalu a postupně. Pokrčení v kolenou nevádí, důležitý je podsun pánve na začátku – posilování dolní části břicha (přímé břišní svaly) 3 série/12 opakování

6. cvik: **METRONOMY POKRČMO** Z lehu na zádech upažte a přednožte pokrčmo, pak unožujte pokrčené nohy vpravo/vlevo, kolena při otáčení udržujte stále nad sebou a přibližujte je co nejvíc k lokti. S výdechem zdvihejte obě kolena zpět před hrudník – posilování břicha (šikmé břišní svaly) 3 série/12 opakování

7. cvik: **PECK-DECK** V sedu předpažujte pokrčmo na stroji – posilování prsou (velký sval prsní) 3 série/12 opakování

8. cvik: **BICEPSOVÝ ZDVIH O KOLENO** Vsedě rozkročmo si opřete pravou paži loktem zevnitř o pravé koleno, krčte paži v lokti, dlaní otočenou k hrudníku – posilování paží (biceps) 3 série/10 – 12 opakování

9. cvik: **PŘED/UPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI** Ve stoji s dvěma jednoručkami předpažte, po připažení ihned upažte, střidejte tyto dvě polohy – posilování ramen (deltové svaly - přední a postranní část) 3 série/10 opakování

10. cvik: **PŘEDKOPÁVÁNÍ** V sedu na stroji na předkopávání natahujte z pokrčení obě nohy v kolenou – posilování nohou (čtyřhlavý sval stehenní) 3 série/14 opakování

11. cvik: **ZAKOPÁVÁNÍ** Z lehu na břicho na zakopávacím stroji krčte kolena – posilování nohou (ohýbače stehna) 3 série/14 opakování

12. cvik: **VÝPONY DVĚ JEDNORUČKY** Ve stoji mírně rozkročném držte v rukou volně spuštěných podél těla dvě jednoručky a cvičte výpony a podřepy (ohněte kolena nejvýše do pravého úhlu, ne více) – posilování nohou (čtyřhlavý sval stehenní a trojhlavý sval lýtkový) 3 série/14 opakování

13. cvik: **VÝPONY MULTIPRES** Ve stoji mírně rozkročném u přístroje multipres uchopte tyč širokým úchopem za hlavou rovně, cvičte podřepy, ohýbejte kolena nejvýše do pravého úhlu, ne více (můžete navázat též výpony) – posilování nohou (čtyřhlavý sval stehenní a trojhlavý sval lýtkový) 3 série/14 opakování

14. cvik: **ROTACE S GUMOU** Ve stoji rozkročném čelem k žebřině cca 2 m od ní uchopte konce pružného gumového pásu či lana a cvičte otáčení trupu. Celou sérii odcvičte nejprve vpravo, teprve poté vlevo – posilování rotátorů trupu 3 série/12 – 15 opakování

15. cvik: **ROTACE S GUMOU** Ve stoji rozkročném čelem k žebřině cca 2 m od ní uchopte konce pružného gumového pásu či lana a cvičte otáčení trupu. Při cvičení střídějte pravidelně otáčení vpravo a vlevo. Soustřeďte se na vzpřímený trup po celou dobu cvičení, neuklánějte se ani nezdvíhejte při pohybu ramena k uším – posilování rotátorů trupu 3 série/12 – 15 opakování

## **2. Aerobní trénink**

Po ukončení posilovací části na strojích či s činkami přejděte k bicyklu, nastavte si středně těžkou zátěž a intenzivně šlapejte ve stále stejném rytmu. Doba trvání: cca 15 min.

## **3. Závěrečné uvolnění a protažení všech svalových skupin**

Pro závěrečné uvolnění strečink (protažení svalů) můžete použít opět sadu cvičení vstoje. Najdete ji na stránce Zdravotní TV ve cvičebních programech- Protažení vstoje. Jednotlivé cviky můžete též modifikovat v poloze vsedě. Doba trvání: cca 15 min.