

Posilovací trénink II. pro začátečnický (dívky) 13 cviků

Program je určen začátečnicím (ženám a dívkám) pro posilování 2x týdně.

Základním pravidlem při cvičení začátečnicků 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.

Nezapomeňte na dostatečný přísun tekutin v průběhu tréninku.

Skladba tréninku v posilovně:

1. Úvodní zahřátí celého těla doplněné protažením (cca 10min.)
2. Vlastní posilovací trénink (cca 40 min.) – doporučené cviky je možno různě obměňovat, nikdy ale nevynechejte v této části tréninku cviky na záda a břicho.
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 běžecském 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 5-7 min.

2. Vlastní posilovací trénink:

Pokud jste na tréninku poprvé, začněte se cviky č. 1, 4, 5, 7, 8. Postupně můžete přidávat další cviky uvedené v této části tréninku.

1.cvik: **HORNÍ KLADKA ZA HLAVU** Po nádechu během výdechu přitah horní kladky širokým úchopem za hlavu – posilování zádových svalů
3 série/10 – 12 opakování

2. cvik: **UPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI** Položte se na břicho čelem k opěradlu šikmé lavice, upažujte pokrčené paže s jednoručkami, lokty vedle

těla, dlaně a činky vedle ramen – posilování zad (mezilopatkové svaly)
3 série/8 – 10 opakování

3. cvik: **SHYBY ŠIKMO** Zavěste se na tyč u multipresu tak, abyste měli hrudník pod tyčí, trup šikmo dolů, paty na zemi, širší úchop podhmatem. Cvičte přitahy hrudníku k tyči – posilování zad (široký sval zádový a pilovitý sval přední)
3 série/8 – 10 opakování

4. cvik: **ZKRACOVAČKY** Předklony trupu z lehu pokrčmo, ruce v týl, chodidla zůstávají na zemi – posilování břicha (přímý sval břišní)
3 série/12 opakování

5. cvik: **PŘEDNOŽOVÁNÍ JEDNÉ NA LAVICI** V lehu na zádech na vodorovné lavici přednožte pravou, levou skrčte a rukama ji držte po celou dobu cvičení přitahenou k hrudníku. S výdechem přinožujte pravou (do polohy v prodloužení trupu), s nádechem zpět do přednožení, neoddalujte bedra od lavice – posilování břicha (přímý sval břišní, dolní část)
3 série/10 – 12 opakování

6. cvik: **ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY** V lehu na zádech pokrčmo zdvihněte pravou a položte patou na pokrčené levé koleno. Ruce v týl, pak zdvihněte a současně rotujte trup vpravo, levým loktem se dotkněte pravého kolena – posilování břicha (šikmé břišní svaly)
3 série/10 – 12 opakování

7. cvik: **ROZPAŽKY NA LAVICI** Lehněte si na záda na šikmou lavici (sklon cca 30 stupňů), rozkročte se, upažte pokrčmo s jednoručkami, předpažujte pokrčené paže, až se jednoručky dotknou – posilování prsou (velký sval prsní)
3 série/10 – 12 opakování

8. cvik: **BICEPSOVÝ ZDVIH NA LAVICI** Lehněte si na šikmou lavici (sklon cca 45 stupňů), rozkročte se, spusťte paže s jednoručkami volně dolů. Střídavě krčte pravou/levou paži, dlaň vzhůru – posilování paží (biceps)
3 série/8 – 10 opakování

9. cvik: **TRICEPSOVÉ ZAPAŽOVÁNÍ NA LAVICI** Lehněte si na břicho na šikmou lavici (sklon cca 45 stupňů), rozkročte se, pokrčte paže s jednoručkami, lokty u těla. Střídavě napínejte pravou/levou paži, loket a dlaň vytočte vzhůru – posilování paží (triceps)
3 série/8 – 10 opakování

10. cvik: **VÝPADY VZAD S JEDNORUČKAMI** Ze stoje s jednoručkami vykročte pravou vzad až se pravé koleno dotkne země (tělo je vzpřímené), pak zpět do stoje, nohy střídejte – posilování nohou (čtyřhlavý sval stehenní)
3 série/12 opakování

11. cvik: **STLAČOVÁNÍ MÍČKU NOHAMA** V sedu s pokrčenýma nohama na lavici (nebo na zemi) a rukama opřenýma o lavici (o dlaně) za tělem mějte chodidla paralelně, téměř u sebe, mezi kolena držte malý míček – overball.

S výdechem silně stlačte kolena míček. Posilování nohou (abduktory-odtahovače stehen) 3 série/12 opakování

Pokud bude ve vaší posilovně stroj na přinožování, můžete cvičit na něm:

PŘINOŽOVÁNÍ NA STROJI V sedu na stroji cvičte přinožování proti odporu – posilování nohou (abduktory stehen) 3 série/12 opakování

12. cvik: **ROZNOŽOVÁNÍ MEZI NOHAMA ŽIDLE** V sedu na zemi mějte volně napnuté nohy, opřené vnější stranou obou kolen o vnitřní strany nohou židle. S výdechem zatlačte oběma nohama ven do nohou židle. Posilování nohou (adduktory-přitahovače stehen) 3 série/12 opakování

Pokud bude ve vaší posilovně stroj na roznožování, můžete cvičit na něm:

ROZNOŽOVÁNÍ NA STROJI V sedu na stroji cvičte roznožování proti odporu – posilování nohou (adduktory stehen)

3 série/12 opakování

13. cvik: **ROTACE S TYČÍ** Ve stoji uchopte na koncích kovovou (nebo příp. i dřevěnou) tyč za ramena rovně, otáčejte se střídavě vpravo/vlevo – posilování rotátorů trupu 3 série/15 opakování

3. Aerobní trénink

Po ukončení posilovací části na strojích či s činkami přejděte k bicyklu, nastavte si středně těžkou zátěž a šlapejte ve stále stejném rytmu, postupně přejděte na lehčí zátěž (říd'te se i podle vašich momentálních pocitů).

Doba trvání: cca 15 min.

4. Závěrečné uvolnění a protažení všech svalových skupin

Pro závěrečné uvolnění můžete použít opět sadu cvičení vestoje nebo jednotlivé cviky modifikovat v poloze vsedě.

Doba trvání: cca 15 min.