**Dobrý deň všetkým žiakom našej školy. Ako váš telocvikár aj ja som smutný z toho čo sa vo svete a okolo nás robí, som smutný z toho, že nemáme možnosť sa stretávať, a že život nejde tak ako by sme chceli. Aby sme to dali do normálu, musí každý z nás byť zodpovední voči sebe a ostatným a verím že to spolu dokážeme.**

**Aj v tejto zlej dobe nesmieme zabúdať na svoje zdravie a preto vám odporúčam pár krát do týždňa si zacvičiť. Väčšina s vás nemá doma k dispozícii činky, či iné športové náradie, preto vám zasielam 12 cvikov s vlastnou váhou, ktoré vás dostanú do formy.**

Cvičenie s vlastnou váhou  môžete **vykonávať prakticky kdekoľvek.** Sú to pohyby, ktoré využívajú odpor váhy tela bez potreby akéhokoľvek stroja a cvičebného náradia. Zahŕňa ich množstvo **kruhových tréningov s vysokou intenzitou (HICT)**. [HICT tréningy](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_.5.aspx) sú rýchle, intenzívne a môžu **trvať dokonca menej ako 30 minút.** To znamená, že sa môžete dostať do skvelej kondície bez toho, aby ste trávili celé hodiny v posilňovni alebo používali stroje na cvičenie. Stačí iba poznať tie správne cviky.

V prvej časti vám chcem popísať **12 základných cvikov**, ktoré sú dôležité pre každého, kto chce trénovať kdekoľvek a kedykoľvek. Tieto cviky sa dajú využiť aj ako rozcvička pre tých ktorý cvičia pravidelnejšie s náradím .

V druhej časti som vám dal návod ako si sami spravíte tréningový plán.

**1. Kľuky**

**Ako na to?**

• Položte ruky priamo pod ramená.
• Nohy dajte od seba, na šírku bokov.
• Základom je pozícia plank (doska) a vaše telo by malo byť v jednej línii od hlavy až k bokom.
• Držte krk v neutrálnej línii s ramenami.
• Pri klesaní držte lakte pri tele.

**Čo nerobiť?**

• Dajte si pozor na to, aby váš zadok neklesal alebo nevystupoval hore.
• Nezakláňajte ani nepredkláňajte hlavu.
• Neťahajte ramená k ušiam.

Pre jednoduchšie prevedenie dajte nohy ďalej od seba, získate tak **väčšiu stabilitu**. Prípadne vykonávajte kľuk, ako sme napísali vyššie, no kolená nechajte na zemi. Uistite sa, že máte chrbát a stehná v jednej línii.

**2. Plank (doska)**

**Ako na to?**

• Ruky položte pod ramená alebo trochu ďalej od seba.
• Stiahnite zadok.
• Telo držte v jednej línii od hlavy až k pätám.
• Stiahnite brucho.
• Bradu nasmerujte smerom k hrudníku.
• Fixujte pohľad na podlahu medzi ruky alebo za ne.

**Čo nerobiť?**

• Nenechajte zadok klesať, ani ho nedvíhajte.
• Nedvíhajte hlavu.
• Neprestávajte, keď trpíte. Dobre prevedený cvik musíte cítiť.

Ak zo začiatku **nevládzete** držte pozíciu kratší čas.

.

**3. Mostík (Glute bridge)**

**Ako na to?**

• Ľahnite si na chrbát.
• Pokrčte kolená, chodidlá položte priamo na zem na šírku bokov, prsty nech smerujú dopredu.
• Stiahnite brucho.
• Zatlačte päty do zeme a zdvihnite boky z podlahy.

**Čo nerobiť?**

• Neprestávajte sťahovať svalstvo.
• Nedvíhajte boky veľmi vysoko mimo neutrálnej polohy, aby ste neohrozili váš chrbát.

**4. Pavúčie výpady (Spider lunges)**

**Ako na to?**

• Začnite v pozícii pre kľuk.
• Zdvihnite pravú nohu a presuňte ju k pravej ruke z vonkajšej strany.
• Položte chodidlo na zem.
• Presuňte nohu naspäť do úvodnej pozície.
• Opakujte na druhú stranu.
• Dôraz by ste mali klásť na udržanie planku počas cvičenia.

**Čo nerobiť?**

• Nedovoľte ramenám, aby sa vykláňali z pozície.
• Dajte pozor na pokles bokov.

**5. Plank s dotykom ramena (Plank tap)**

**Ako na to?**

• Začnite v plankovej (plank) pozícii.
• Zľahka sa dotknite ľavou rukou pravého ramena.
• Vráťte ruku naspäť.
• Zopakujte rovnaký pohyb s druhou rukou na opačnú stranu.
• Udržujte stabilnú pozíciu planku.

**Čo nerobiť?**

• Neprenášajte váhu počas dotyku ramena.

**6. Drep**

**Ako na to?**

• Nohy uložte do pozície niekde medzi šírkou bokov a šírkou ramien.
• Prsty na nohách vytočte podľa potreby, aby vám to umožnilo flexibilitu počas pohybu.
• Hrudník udržujte vystretý.
• Pozerajte sa dopredu a mierne nahor.
• Uistite sa, že vaše kolená sú v jednej línii so špičkami.
• Urobte drep tak nízko, ako vám to vaša flexibilita dovolí.

**Čo nerobiť?**

• Nedovoľte kolenám, aby sa posúvali smerom dopredu.
• Dajte pozor, aby kolená nesmerovali dovnútra.
• Nedvíhajte päty zo zeme.
• Neprenášajte váhu na špičky.

Nerobte**hlboký drep**, ak je to pre vás príliš náročné alebo nepohodlné.

**7. Výpad do strany (Side lunge)**

**Ako na to?**

• Vystrite sa.
• Preneste váhu na jednu nohu a pätu.
• Choďte do výpadu do strany tak nízko, ako vám to vaša flexibilita dovolí.

**Čo nerobiť?**

• Neprenášajte váhu na špičky.

**8. Drep s výskokom**

**Ako na to?**

• Urobte podrep tak, aby ste mali stehná paralelné s podlahou.
• Hrudník držte vystretý.
• Ruky držte rovno pred sebou a pri výskoku ich tlačte dozadu.
• Vyskočte tak vysoko, ako môžete.
• Vydychujte počas výskoku.
• Pristaňte zľahka.

**Čo nerobiť?**

• Neprenášajte váhu na špičky a nedovoľte kolenám, aby sa posúvali dopredu.

**9. Výpad s výskokom**

**Ako na to?**

• Predné koleno dajte do 90° uhla.
• Spravte výpad tak nízko, ako je to možné bez toho, aby sa zadné koleno dotklo zeme.
• Trup udržujte vertikálne.
• Váhu udržujte rozloženú medzi prednou a zadnou nohou.
• Vyskočte pre výmenu nôh – predná noha pôjde dozadu a zadná dopredu.
• Koordinujte ruky tak, že vpredu je opačná ruka ako noha.

**Čo nerobiť?**

• Nedovoľte kolenu dotknúť sa podlahy.
• Ak je tento cvik ťažký, tak skúste len základné výpady.

**10.  Mŕtvy ťah na jednej nohe (Single leg deadlift)**

**Ako na to?**

• Chrbát držte rovný.
• Stiahnite brucho.
• Udržujte váhu rovnomerne rozloženú na nohe.
• Zdvihnite jednu nohu vystretú za seba, špičkou smerujúc nadol počas toho, ako sa prehýbate smerom dopredu.
• Nakloňte sa tak nízko, ako vám to umožňuje vaša flexibilita.
• Ťahajte sa naspäť do stojacej polohy použitím hamstrigov.
• Hlavu stále držte v neutrálnej polohe.

**Čo nerobiť?**

• Nedotýkajte sa podlahy prstami, spôsobí to zaoblenie chrbta. Namiesto toho sa sústreďte na to, aby ste ho udržovali vystretý.
• Nevymieňajte nohy po každom opakovaní, stačí medzi jednotlivými sériami.

**11.  Obrátený výpad (Reverse lunge)**

**Ako na to?**

• Začnite v stoji.
• Spravte úkrok dozadu a predné koleno držte v uhle 90°.
• Hrudník držte rovný.
• Váhu rozložte medzi prednú a zadnú nohu.
• Dovoľte zadnému kolenu, aby sa jemne dotklo podlahy.
• Tlačte sa cez prednú pätu počas návratu do stoja.
• Koordinujte ruky tak, že vpredu je opačná ruka ako noha.

**Čo nerobiť?**

• Neprenášajte váhu na špičky a nedovoľte kolenám, aby sa presúvali ponad špičku.
• Dávajte pozor, aby predné koleno nesmerovalo dovnútra.

**12. Walkout**

**Ako na to?**

• Nohy sa snažte držať čo najviac vystreté tak, ako vám to dovoľuje vaša flexibilita.
• Chrbát držte rovno.
• Prehnite sa v páse a položte ruky na zem pred seba.
• Držte brucho stiahnuté a kráčajte rukami dopredu, kým sa nedostanete do plankovej pozície, a následne naspäť a do stojacej pozície.
• Tlačte boky boky tak vysoko, ako je to možné a päty tlačte do zeme počas chôdze rukami nazad.

**Čo nerobiť?**

• Nevykonávajte kľuk.
• Nedovoľte bokom klesnúť pod neutrálnu pozíciu a nekolíšte sa zo strany na stranu.
• Ramená nedvíhajte k ušiam.

Ak sa neviete dotknúť zeme, ľahším variantom je **jemné pokrčenie kolien.** Po čase však zdokonalíte svoju flexibilitu, a tento cvik budete vykonávať s vystretými nohami bez problémov.

Tieto pohyby môžete použiť na **zostavenie si celého tréningu**. Na ukážku som pre vás pripravili niekoľko príkladov. Stačí, ak sa si vyberiete cviky, ktoré sú **zamerané na rôzne skupiny svalov**. Ak si napríklad vyberiete dva cviky zamerané na vrchnú časť tela, ako *plank a kľuky*, a dva zamerané na spodnú časť tela, napríklad *drepy s výskokom a výpady*, tak by ste mali striedať cviky na vrchnú časť a na spodnú časť tela: plank a drepy s výskokom, potom kľuky a výpady.. Nezabúdajte, že každý cvik musí byť vykonávaný správne a v plnom možnom rozsahu.

**TRÉNINGOVÝ PLÁN 1:**

Zvoľte si tri cviky. Princíp tohto tréningového plánu je v tom, že **30 sekúnd by ste mali vykonávať jeden cvik**, a následne si dopriať medzi jednotlivými cvikmi 10 sekúnd pauzu. Tento **kolobeh by ste mali zopakovať v 10 sériách.**

**TRÉNINGOVÝ PLÁN 2:**

V tomto pláne si vyberte 4 cviky, ktoré rozdelíte na dve skupiny– **časť A** bude mať dva cviky a **časť B** ďalšie dva. V každej časti vykonávate cvik **10-krát v ôsmich sériách**. Najskôr cvičíte časť A, dáte si pauzu 2 minúty a vykonáte časť B.

**TRÉNINGOVÝ PLÁN 3:**

Zvoľte si 4 cviky, ktoré budete robiť **dokopy 4 minúty**. Zapnite si stopky a urobte 10 opakovaní prvého cviku, zvyšný čas do konca prvej minúty cvičte **poskoky (jumping jacks)**. Toto zopakujte aj s ďalšími troma cvikmi, kým neprebehnú 4 minúty. Potom si doprajte pauzu. **Cvičte 5 sérií.**

**Poznámka: Pokiaľ nemáš 18 rokov všetky cvičenia vykonávaj v prítomnosti rodiča alebo inej dospelej osoby.**

**Do konca apríla mi pošlite správu v ktorej mi popíšete, ktoré cviky ste cvičili, ktorý tréningový plán vás najviac zaujal, ako často cvičíte ,aké iné športové aktivity robíte a fotoprílohu.**

**S pozdravom Mgr. Demeš Pavel**