

***TRÉNIINK*** *NA*

***DOMA***



Martin Kašiar, Jan Horák, Petr Zakopal  
Trénink na doma

Copyright © DámeSvaly s.r.o., 2021

Žádná část této knihy nesmí být nijak reprodukována či použita bez písemného svolení autorů. Výjimku tvoří citace jako součást recenzí a článků.

Tento dokument je autorské dílo a jeho neautorizované šíření je zakázáno!

Obsah: Martin Kašiar, Jan Horák

Grafická úprava a sazba: Petr Zakopal

Jazyková korektura: Barbora Lišková

Vydání druhé

DámeSvaly s.r.o.

damesvaly.cz

Chyby a připomínky: [damesvaly.cz/chyby](https://damesvaly.cz/chyby)

Pochvaly a recenze [info@damesvaly.cz](mailto:info@damesvaly.cz)

Diskutujte a sdílejte s hashtagem [#damesvaly](https://twitter.com/damesvaly)

Knihy vyšla pouze elektronicky.



# Obsah

Úvod	5
Trénink	6
Vrchní část těla	6
Cviky na prsní svalstvo	6
Cviky na ramena	7
Cviky na záda	8
Cviky na biceps	9
Cviky na triceps	9
Cviky na břicho	10
Spodní část těla	11
Cviky na nohy a hýžděové svaly	11
Příklad tréninku	12
Nejčastější chyby	14
Přetrénování	14
Příliš velká zátěž a špatná technika	14
Velké pauzy	14
Závěr	15

# Úvod

Pokud jste si objednali tento e-book, patříte nejspíš do skupinky fitness nadšenců, kteří rádi makají a dřou na domácí půdě. Ještě, než se pustíme do popisu samotného domácího cvičení, rád bych Vám představil skvělé pomocníky pro cvičení v domácích podmínkách. Na tréninky doma nemusíte nakupovat činky ani další drahé fitness vybavení. Bohatě Vám postačí odporová guma, která není příliš drahá a dokáže simulovat zátěž činek. Druhým velmi šikovným pomocníkem, který Vám doporučím, je cvičební podložka. Stojí pár korun a najdete jich na internetu určitě spoustu. Ani tyto pomůcky nejsou nutností, ale dokáží Vám rozšířit repertoár možných cviků.

Kromě vybavení stojí za zmínku i volba splitu (rozvržení svalových partií). Při tréninku v posilovně dokážeme svalové partie více izolovat, takže můžeme klidně jezdit jen dvě partie v jednom tréninku. Při domácím cvičení, kde máme většinu cviků komplexních, volíme spíše full body trénink. Případně můžeme rozdělit trénink například na spodní a vrchní část těla. Samozřejmě je spousta dalších možností rozdělení partií. Je jen na Vás, jaký způsob Vám bude vyhovovat nejvíce.

Při cvičení s vlastní vahou je podstatné najít si svůj tzv. základní počet opakování na sérii. Někdo je schopen dát 6 sérií po 20 opakováních a někdo například jen po 10 opakováních. Pro lepší pochopení uvedu následující příklad. Pokud jste schopni udělat 20 kliků v kuse, tak na sérii nemůžeme počítat s 20 opakováními. Vyzkoušejte například 15 opakování na sérii a uvidíte, jestli zvládnete více sérií. Pokud zvládnete 15 opakování na všechny série, můžete začít postupně přidávat. Takhle to funguje v podstatě u všech cviků.

Tréninkový split je dobré čas od času měnit, aby si tělo nezvyklo na rutinu a svaly nepřestaly mít tendenci růst. V případě, že Vám již nebude stačit váha vlastního těla, můžete využít zatížení. Pokud nemáte zrovna po ruce závaží, využijte třeba batoh plný těžkých věcí, odporovou gumu, zátěžovou vestu nebo jakýkoliv jiný bezpečný způsob zatížení.

Trénovat můžete stylem 1+1 (jeden den tréninkový a druhý odpočinkový), nebo si tréninkový split rozdělit na spodní polovinu těla + horní polovinu těla a cvičit stylem 2+1 (dva dny tréninkové a jeden netréninkový). Cvičit každý den bez dostatečné regenerace Vám spíše uškodí, než aby to bylo k užitku. Svaly nerostou při tréninku, ale právě při regeneraci a ta je tak základem pro budování svalové hmoty.

# Trénink

Cvičení s vlastní vahou nebo s již zmíněnou odporovou gumou, jsou spíše komplexního typu. Díky tomu se nám přímo nabízí možnost rozdělit trénink na vrchní část těla a spodní část těla. Případně je možné vytvořit i třetí část, například přidáním samostatného tréninku pro ruce.

Před každým tréninkem se nezapomeňte důkladně rozehřát a rozcvičit. Pomáhá to nejen prevenci před zraněním, ale také pozdější svalové regeneraci. U všech cviků dále platí, že je provádíme pomalu a kontrolovaně.

Pokud by Vám cviky přišly příliš snadné, lze využít přidanou zátěž, např. odporovou gumu, závaží na záda nebo batoh se zátěží.

## Vrchní část těla

### Cviky na prsní svalstvo

Na procvičení prsních svalů s vlastní vahou je jedním z nejúčinnějších cviků **klik**. Jeho výhodou je možnost několika variací provedení – široké kliky, kliky pod různými úhly, kliky s různou roztečí mezi dlaněmi atd.

Pokud máme odporovou gumu, můžeme využít cviky jako je **předpažování** (tento cvik lze dělat i se závažím), nebo **peck deck s odporovou gumou**. V případě, že máte možnost činek, tak zařazujte **tlaky na prsa** nebo **benchpress**.

### Zásobník cviků:

- kliky (různé variace)
- předpažování s odporovou gumou
- rozpažování s odporovou gumou
- peck deck s odporovou gumou
- tlaky na prsa
- benchpress
- kliky na bradlech
- kliky mezi židlemi

## Cviky na ramena

Trénink ramen bez vybavení je poněkud obtížnější oproti tréninku ostatních svalových partií. Je nutné zmínit, že třeba u **kliků** zabírají také ramenní svaly a pokud cvičíme **kliky hlavou dolů** s nohama opřenýma o nějaký předmět, zapojíme je ještě více. V případě, že už máte něco nacvičeno, můžete vyzkoušet rovnou **kliky ve stojce**.

Dále můžete využít upažování s jednoručkami (pro přidání zátěže lze použít láhve s vodou či odporovou gumu). Oblíbeným cvikem jsou **tlaky na ramena** nebo **předpažování**. U tlaků můžeme při absenci činek také snadno využít odporovou gumu. V sedě si gumu zafixujeme a její odpor nám poslouží podobně jako činky.

### Zásobník cviků:

- kliky pod úhlem
- kliky ve stojce
- tlaky na ramena
- přechod klik-plank
- předpažování
- upažování
- zapažování



## Cviky na záda

Cvičení svalstva na zádech není jen pro sportovce, kteří chtějí silový nebo objemový rozvoj. Spousta lidí trpí zdravotními problémy a bolestí zad. Přesně pro ně je posilování zádových svalů velmi prospěšné.

Při tréninku zad máme spoustu možných cviků a variací. Základem jsou samozřejmě **shyby**. Pokud Vám nedělají problém, je to ultimátní cvik na procvičení kompletního svalstva na zádech. Ne každý shyby zvládne, a proto můžeme znovu využít odporovou gumu pod kolena, která nám tentokrát bude s provedením cviku pomáhat. Velmi efektivní cvik, který by neměl chybět ve Vašem tréninku, jsou **přítahy v předklonu**, kde jako odpor můžeme dobře využít odporovou gumu.

Pro zpevnění zad můžeme zařadit **hyperextenze v leže**, kdy ležíme na břiše a pomalu zvedneme současně obě ruce a nohy nahoru, jak jen to je možné. V této pozici setrváme, co nejdéle zvládneme. Hlavu nemějte nijak sklopenou, ale dívejte se přímo před sebe. Tento postup opakujeme. Další cvik, který Vám doporučím, jsou **přítahy v sedě (veslování)**. Uchytíme odporovou gumu a přitahujeme směrem k sobě. Záda držíme rovně a snažíme se o co nejlepší kontrakci svalů.

### Zásobník cviků:

- shyby
- přítahy v předklonu
- mrtvý tah s odporovou gumou
- hyperextenze
- přítahy v sedě (veslování)

## Cviky na biceps

U cviků na biceps je velkou výhodou možnost využití činek, ale my si dokážeme i bez nich hravě poradit. Pokud máte k dispozici činky, je vhodné zařadit cviky jako jsou **zdvihy činky, kladivové zdvihy** či **různé kombinace a vytáčení**. Pokud možnost činek nemáte, zařadte ty samé cviky, jen místo činky využijte odporovou gumu. Pro zpestření se nám nabízí **shyby podhmatem**, kde biceps také skvěle zatížíme.

### Zásobník cviků:

- bicepsové zdvihy s vytáčením
- bicepsové zdvihy podhmatem
- bicepsové zdvihy nadhmatem
- bicepsové zdvihy negativně
- kladivové zdvihy
- shyby podhmatem

## Cviky na triceps

Obdobně jako u bicepsu si zde velmi dobře poradíme s odporovou gumou, která nám dokáže skvěle simulovat zátěž. Při klasickém stahování kladky upevníme odporovou gumu o něco nad námi a jednoručně, či obouručně **stahujeme gumu směrem k zemi**. Dále zařadíme **kliky na úzko, kliky na bradlech, kliky o lavičku** nebo **extenze za hlavou s odporovou gumou**.

### Zásobník cviků:

- stahování gumy
- kliky na úzko
- kliky na bradlech
- kliky o lavičku
- extenze za hlavou s odporovou gumou

## Cviky na břicho

K procvičení břišního svalstva doma nám stačí pouze podložka nebo měkký povrch. Ideálním a nenáročným cvikem je **zvedání nohou v leže**. Náročnější variantou je pak **zvedání nohou ve visu**, při kterém je možné regulovat obtížnost pokrčením nohou.

Dalším efektivním cvikem jsou **zkracovačky, sklapovačky s koleny nahoře nebo sklapovačky křížem**. Pro lepší zpevnění středu těla je perfektní cvik „**prkno**“ (**plank**), kde nám stačí 30–60 sekund výdrž na sérii.

Určitě jste slyšeli, že břicho se dělá převážně v kuchyni. Rád bych to lehce poupravil a řekl, že břicho se dělá v kuchyni s dostatečným tréninkem. Cviky na něj rozhodně nevynechávejte, ale pro vyrýsování je opravdu nutné dodržovat jídelníček a kalorický deficit.

### Zásobník cviků:

- zvedání nohou v leže
- zvedání nohou ve visu
- plank
- plank na boku
- zkracovačky
- sklapovačky s koleny nahoře
- sklapovačky do kříže

## Spodní část těla

### Cviky na nohy a hýžděové svaly

U tohoto typu tréninku nám bude nejméně chybět přidaná zátěž, kterou je v domácím prostředí těžší nahradit. I přes tuto komplikaci však máme pořád spoustu možností, jak doma nohy procvičit.

Začneme samozřejmě u **dřepu**, což je nejjednodušší a také jeden z neefektivnějších cviků pro rozvoj svalstva na nohách. Dřep můžeme cvičit s vlastní vahou, se zátěží v batohu nebo třeba jen se zpomalením opakování. Existuje spousta variant provedení. Varianta na úzko, na široko, s výskokem nebo třeba kombinace všeho.

Dalším důležitým cvikem jsou **výpady**. Znovu můžeme využít nějakou zátěž. Dávejte si při provedení pozor, abyste nepadali na kolena a tím si je nezranili. Výpady děláme dopředu, dozadu, do boku nebo o nějaký vyvýšený předmět jako je například lavička. Lavičku lze využít také na „**výstupy na překážku**“.

I při tréninku nohou využijeme odporovou gumu. Můžeme s ní cvičit **rumunský mrtvý tah nebo unožování**. Na hýžděové svaly nám poslouží **zanožování v kleče** či **zvedání pánve**. Lýtka procvičíme **výpony** o lehce vyvýšený předmět nebo rychlými **výskoky** a zatínáním lýtek.

### Zásobník cviků

- dřep (nespočet kombinací zmíněných výše)
- výpady
- výstupy
- rumunský mrtvý tah
- unožování
- zanožování
- zvedání pánve
- výpony na lýtka
- výskoky na lýtka

# Příklad tréninku

## Pondělí

- dřepy na široko (4x10)
- výpady + výdrž ve dřepu u zdi (3x8 + 3x50 s)
- výpony na lýtka (3x15)
- přitahy odpor. gumy v předklonu (4x10), shyby na široko (max. 3x)
- hyperextenze vleže (3x12)
- bicepsové zdvihy s vytáčením (4x10), kladivové zdvihy (3x10)

## Úterý

- kliky s dotykem předmětu (4x10)
- předpažování křížem + peck deck s odpor. gumou (3x12)
- tlaky nad hlavou (4x10)
- upažování + zapažování s odpor. g. (3x12)
- krčení ramen s odpor. g. (3x15), kliky na úzko (4x10)
- kliky mezi lavičkami + kick back s odpor. g. (3x12)

## Středa

volno

## Čtvrtek

- rumunský mrtvý tah (4x10)
- veslování s odpor. g. + přitahy v předklonu s odpor. g. (3x12)
- dřepy s výskokem (4x15)
- zanožování s odpor. g. + výpady křížem (3x12)
- výpony v předklonu (3x15)

- extenze za hlavou s odpor. g. negativně (4x10)
- kliky na bradlech + kick back s odpor. g. (3x12)

## Pátek

- kliky na široko (max. 4x)
- kliky s nohama nahoře + pull over (3x12)
- přechod klik-plank (4x10)
- kliky na bradlech negativně (4x10)
- kliky mezi lavičkami + kliky na úzko (3x12)

## Sobota

volno

## Neděle

volno

---

Červená barva značí supersérii.

# Nejčastější chyby

Možných chyb je bohužel spousta, ale mezi nejčastější a nejzávažnější patří přetrénování, příliš velká zátěž, špatná technika a příliš velké pauzy mezi cviky.

## Přetrénování

Paradoxně je přetrénování spíše větším problémem než málo tréninku. Zásadní je nepodceňovat regeneraci a opravdu si ten den volna dát. Svalový rozvoj bude mnohem větší, než když budete cvičit každý den. Pro lepší regeneraci je potřeba kvalitní jídelníček s dostatkem bílkovin. Využijte i sauny a nezapomínejte na dostatečné protažení.

## Příliš velká zátěž a špatná technika

Pokud nejste schopni s danou váhou cvičit, pak je cvik kontraproduktivní a spíše riskantní místo toho, aby plnil svůj účel. Správně provedený cvik Vám dá mnohem víc než cvik provedený na 50 % kvůli příliš velké zátěži. S přehnanou zátěží také souvisí větší riziko zranění.

## Velké pauzy

Na závěr tu máme nešvar s příliš velkými pauzami. Držte intenzitu krátkých pauz a soustřeďte se na techniku cviků a procítění. Pokuste se maximálně soustředit na celý trénink a neběhat myšlenkami někam jinam, jde o komplexní přístup k celému cvičení

# Závěr

Finální tréninkový split je čistě na Vás. Trénink rozdělte podle toho, jak to bude vyhovovat Vám. Každopádně byste určitě neměli trénovat víc než 6krát týdně, protože stejně důležitá je i regenerace. Počet sérií je individuální, ale doporučené rozmezí je 3-6. Počet opakování je opět individuální a není žádné konkrétní ideální číslo. Jak jsem psal na začátku, zkuste se řídit svými silovými výkony.

Nastavte si svůj vlastní plán a podle síly a výsledků zvyšujte zatížení či počty opakování/sérií.