



CVIČÍME BEZ FITKA

Před cvičením se zahřejte jako před jakoukoli jinou sportovní aktivitou. Stačí poklus na místě, jumping jack nebo různé poskoky jako přes švihadlo či z nohy na nohu, abyste připravili tělo na následující zátěž.

Základní cviky

Klik

Klik je jedním z našich oblíbených základních cviků a některou z jeho variant máme v tréninku pokaždé. Provedení standardního kliku je jednoduché za předpokladu, že dokážete udržet celé tělo v prkně (planku), tedy ani nevystřkujete zadek, ani se nepropadáte v kříži. Ruce jsou ve vzporu vzdálené od sebe na šíři ramen a jsou pod rameny, prsty na rukou míří dopředu. Ramena



stahujete od uší. Pánev držte v podsazení, hýždě i břišní svaly jsou aktivní.

K zemi jdete napřed hrudníkem, ne břichem! Lokty můžou mířit do stran, pak děláte tzv. široký klik, zaměřený více na prsní svaly, nebo je necháte u těla, a budete dělat klik na úzko, zaměřený více na tricepsy. Ten „tricepsový“ je obtížnější, ale vyzkoušejte a dělejte obě varianty!



Klik hlavou nahoru

Nezvládnete-li klasický klik na zemi, můžete samozřejmě přejít na tzv. dámské kliky, tedy na kolenou, ale já své klientky učím kliky raději rukama na vyvýšené ploše (třeba crossfitové bedně, zde židle), kterou postupně snižujeme.





Klik hlavou dolů

Když už se vám zdá standardní klik snadný, můžete si ho ztížit tím, že si na zvýšenou plochu dáte naopak nohy. Na horní polovinu těla budete tím pádem vyvíjet mnohem větší tlak. Nebo si můžete na záda položit závaží, případně „přišlápnout“ rukama posilovací gumu, kterou budete mít nataženou přes záda, takže budete překonávat nejen svou vlastní váhu, ale i odpor gumy. A když to bude stále málo, můžete si pohyb dolů i nahoru vždy ještě po pár centimetrech na chvíli zastavit!





Tlaky na prsa s činkou

Také další oblíbený cvik v našem garážovém fitku provádíme na lavici, ať už na rovné, nebo s lehce zvýšenou opěrkou, abychom dosáhli většího rozsahu pohybu. Doma ho můžete provádět na zemi, máte-li jednoručky, tak s těmi, ale – jak uvidíte v dalších variantách – není to podmínkou!

Snažte se mít ramena i záda na podložce, lopatky „rozprostřete“, abyste byli co nejstabilnější (to je důležité hlavně v případě, že



ležíte na lavici a zvedáte těžší zátěž), aktivní jsou i břišní svaly. Paže jsou vedle těla a při tlaku jdou k sobě co nejkratší cestou, jakoby do trojúhelníku. Ramena zůstávají stále na podložce, nezvedají se nahoru s pažemi! Pohyb dolů brzděte, nahoru jděte dynamicky.

