



**FITNESS  
SHOP.CZ**

# ZÁKLADNÍ FITNESS PLÁN

Dostaň se do formy s [fitnessshop.cz](https://fitnessshop.cz)



Děkujeme, že jste se připojili k týmu fitnessshop.cz, který každý týden přináší produkty ze světa zdraví a fitness a další související nástroje pro každodenní život. Cílem tohoto newsletteru je poskytnout vám ve zhuštěné formě užitečné informace.

"Základní fitness plán" se každý den v týdnu zaměřuje na jeden klíčový aspekt fyzické kondice, která je rozhodující pro zdraví a dlouhověkost a estetickou rovnováhu. Je navržen tak, aby se dal upravit podle vašich individuálních potřeb pro okamžité a dlouhodobé zdraví.

Tento plán jsme navrhli tak, aby se zabýval všemi hlavními kondičními cíli, včetně silového, hypertrofického, vytrvalostního a kardiovaskulárního tréninku. Níže popsany plán uvádí konkrétní návrhy cvičení (modifikovatelné příklady) a vysvětluje způsoby, jak tento základní plán upravit, pokud se tak rozhodnete. Uvádíme také tipy, jak do svého týdne flexibilně začlenit konzistentní fitness režim.

## Odporový trénink

Dvě klíčové zásady pro odporový trénink vám pomohou vytěžit ze základního plánu maximum:

1. Používejte alternativní tréninkové plány ("**periodizaci**"), abyste optimalizovali svou sílu a svalovou hypertrofii. Měsíčně střídejte rozvrh A a B:
  1. **Plán A:** ~4-8 opakování (těžší váhy) a 3-4 série na cvik s 2-4 minutami odpočinku mezi sériemi.
  2. **Plán B:** ~8-15 opakování (středně těžké váhy) a 2-3 série na cvik s ~90 sekundami odpočinku mezi sériemi.
2. Vyberte si dva cviky na každou svalovou skupinu. Cvik č. 1 by se měl zaměřit na uvedení svalu do **zkrácené nebo maximálně kontrahované polohy na konci rozsahu pohybu** (např. zvedání lýtek vsedě, bicepsový zdvih s oporou loktů, předkopávání, stahování protisměrných kladek). Cvik č. 2 by se měl zaměřit na odpor, který se vyskytuje u svalové skupiny, když je v **prodloužené poloze** (např. zdvihy lýtek ve stoje, šikmé bicepsový zdvih s jednoručními činkami, hluboké dřepy, glute ham raise nebo mrtvý tah s napnutými nohama (rumunský mrtvý tah), tlak na šikmé lavici atd.)

\*Po zahřátí udržujte silový trénink na 50-60 minutách tvrdé práce, maximálně 75 minutách. To napomáhá efektivitě a regeneraci. Těchto 75 minut zahrnuje odpočinek mezi sériemi a vyžaduje, abyste se nezdržovali příliš dlouhým čekáním na vybavení, abyste mezi sériemi nepsali SMS atd. Zahřejte se a pak to rozjeďte.

Denní zaměření	Popis	Příklady cvičení
<b>Dlouhá výdrž</b> <b>Trénink</b> <b>Den 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 minut kardio cvičení v zóně 2, ideálně 60-75 minut (na to se připravte) <ul style="list-style-type: none"> <li>Kardio zóna 2: dýchání rychleji než normálně, ale jen schopen udržet konverzaci</li> <li>Zaměřte se na 180-200 minut zóny 2 týdně</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogging, veslování, jízda na kole, plavání, pěší turistika</li> <li>Zvyšte obtížnost pomocí zátěžové vesty nebo batohu</li> <li>Důraz na nosní dýchání, pokud je to možné.</li> </ul>
<b>Odporový trénink nohou</b> <b>Den 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10minutová rozcvička + 50-60 minut trénink</li> <li>Střídejte plán A a B měsíčně (viz níže)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Svalová skupina: Prodloužená poloha/ Zkrácená poloha</i></li> <li><b>Čtyřhlavý sval stehenní:</b> předkopávání / hack squat</li> <li><b>Hamstringy:</b> zakopávání/ Glute ham raise.</li> <li><b>Lýtka:</b> vzpory ve stoje/vzpory vsedě</li> </ul>
<b>Vystavení tepla a chladu/regenerace</b> <b>Den 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauna (20 minut) + ledová lázeň/studená sprcha (5 minut) opakujte 3-5 x <ul style="list-style-type: none"> <li>S vystavováním tepla a chladu začněte nejdříve pomalu</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Odporový trénink trupu a krku</b> <b>Den 4</b> <b>Nepřímý trénink paží</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10minutová rozcvička + 50-60 minut trénink</li> <li>Trénink tlačení/tažení</li> <li>Střídavý plán A a B měsíčně</li> <li>Běžně přehlížené, nicméně speciální trénink krku sníží riziko zranění a napraví držení těla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Svalová skupina: Prodloužená poloha/ Zkrácená poloha</i></li> <li><b>Hrudník:</b> tlak na šikmé lavici / stahování protisměrných kladek</li> <li><b>Záda:</b> přitahy na bradlech nebo veslování s činkami</li> <li><b>Ramena:</b> shoulder press/boční zdvihy</li> <li><b>Cviky na krk:</b> <a href="#">podívejte se na video</a> ↗</li> </ul>
<b>Kardiovaskulární Trénink</b> <b>Den 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>35 minut střední intenzity kardio – <ul style="list-style-type: none"> <li>75-80 % maximálního úsilí</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Běh, veslování, jízda na kole, skákání, šplhání do schodů, skákání přes švihadlo – ideálně venku</li> </ul>
<b>Intervalový trénink s vysokou intenzitou (HIIT)</b> <b>Den 6</b> <b>Nepřímý trénink nohou</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20-60 sekund sprintu s plným nasazením + 10 vteřin odpočinku x 8-12 kol</li> <li>Sprint: snažte se dosáhnout maximální tepové frekvence <ul style="list-style-type: none"> <li>Max. Tepová frekvence = 220 mínus váš věk</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolo, sprint/jogging, veslování, lyžařský trenažér, sprinty na písku</li> <li>Důležité: vyberte si cvičení, které můžete provádět s dokonalou formou, abyste předešli zranění</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>10minutová rozcvička + 50-60 minut trénink</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Svalová skupina: Prodloužená poloha/ Zkrácená poloha</i></li> </ul>

<p><b>Paže, krk a lýtka</b> <b>Trénink</b> <b>Den 7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Střídejte plán A a B (viz níže)</li> <li>• Nepřímo trénuje trup (zejména pokud zařadíte dipy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bicepsy:</b> šikmé zkracovačky/zkracovačky s činkou</li> <li>• <b>Tricepsy:</b> extenze nad hlavou/tricepsově dipy nebo běžné dipy</li> <li>• <b>Lýtka:</b> zvedání lýtek ve stoji/sedě, zvedání holenních svalů (tibialis raises)</li> <li>• <b>Cviky na krk:</b> <a href="#">podívejte se na video</a> ↗</li> </ul>
---	---	---

Plán A: ~4-8 opakování (těžší váhy) a 3-4 série na cvik s 2-4 minutami odpočinku mezi sériemi

Plán B: ~8-15 opakování (středně těžké váhy) a 2-3 série na cvik s ~90 sekundami odpočinku mezi jednotlivými sériemi.

## Základní fitness plán

Vytvořil jsem následující rutinu, která zahrnuje trénink pro všechny hlavní cíle fyzické kondice v průběhu jednoho týdne. Tento plán byl také navržen tak, aby se dvakrát týdně zaměřil na svalové skupiny: jeden den přímo a druhý den nepřímo.

### Úpravy plánu a poznámky

Přestože jsme v PDF souboru uvedli návrhy cviků, vyberte si cviky, který můžete provádět správně, v plném rozsahu pohybu a se správnou formou. Nejlepší cvik pro danou část těla je ten, který můžete provádět bezpečně. Rovněž se přizpůsobte podle svých silných a slabých stránek. Měli byste trénovat podle svých potřeb, které se týkají estetických a bezpečnostních potřeb.

Výše uvedené návrhy cviků upravte na základě své úrovně kondice nebo osobních cílů a zároveň zachovejte **rozsah fyzických cílů** v průběhu celého týdne. Zatímco konkrétní dny, kdy budete provádět jednotlivé tréninky, nejsou důležité, rozestupy mezi jednotlivými dny pomáhají zajistit správnou regeneraci. Také pokud některý den vynecháte, můžete později v týdnu zdvojit některé tréninky.

Pokud se rozhodnete upravit tréninkové dny, mějte na paměti, že mnoho studií zjistilo, že ponoření do chladu (tj. **ledové koupele**) otupí některá zlepšení síly/hypertrofie z tréninku daného dne. Proto se **zdržte** ledových koupelí **bezprostředně po** odporovém tréninku. (Je pravděpodobné, že studené sprchy nemají stejný účinek.) Pokud si ledové koupele dopřáváte ve dnech silového tréninku, počkejte 6-8 hodin, nebo si je dopřejte před tréninkem.

### Dýchání

Během odporového tréninku snižujte mezi sériemi tepovou frekvenci pomocí **fyzilogických vzdechů**: dvakrát se plně nadechněte nosem a poté jednou plně vydechněte ústy – snažte se vypustit všechny vzduch v plicích.

Po tréninku využijte 3-5 minut **vědomého pomalého dýchání**, které "vypne" nervový systém, uvolní mysl i tělo a napomůže regeneraci svalů.

## Flexibilita

Držení **statických protahovacích cviků** je nejlepší způsob, jak zlepšit celkovou flexibilitu. Každou hlavní svalovou skupinu podržte ve statickém strečinku po dobu 30-60 sekund a opakujte 3x týdně až denně. Během strečinku zkuste vydechnout dlouhými výdechy. Tím ještě více uvolníte svaly a prohloubíte protažení.

## Trénink na lačno

Záleží na vašich osobních preferencích. Pokud rádi trénujete nalačno např. před polednem, důležitý je přísun vody a elektrolytů, ale pokud jste právě snědli jídlo a čas je omezený, je důležitější se do tréninku dostat než netrénovat. Někteří lidé dávají přednost tréninku po jídle. Je to velmi individuální.

## Překážky tréninku

I když je důsledný trénink cílem, pravděpodobně se setkáte s překážkami v reálném světě:

- **Nemoc / nachlazení:** Někdy vám při mírných příznacích nachlazení krátký lehký trénink pomůže, abyste se cítili lépe (snížení délky a/nebo intenzity tréninku o 50 % nebo více). Pokud jste však skutečně nemocní, je lepší trénink vynechat a dopřát si čas na zotavení. Jakmile se zotavíte, během 3-7 dnů pomalu zvyšujte svůj tréninkový program.
- **Špatný spánek/stresové události:** Pokud jste v chronickém stresu, zvažte vynechání tréninku, pokud si nemyslíte, že vám pomůže se zresetovat. Zaměřte se na kvalitní spánek nebo relaxaci a zdvojnásobte trénink později v týdnu.

Doufáme, že vám tento základní fitness plán poskytne rámec pro fyzické cíle, které můžete upravit podle svého rozvrhu, úrovně kondice a osobních cílů.

## Doplňky

I když doplňky stravy nejsou nezbytné, mnoho lidí z nich má obrovský prospěch. Zde jsou některé, které je třeba mít na paměti vzhledem k jejich účinkům na fyzický výkon a regeneraci svalů.

- **Alfa-GPC:** 300 mg, 30-60 minut před klíčovým tréninkem. Alfa-GPC podporuje uvolňování acetylcholinu, neurotransmiteru, který se podílí na paměti, pozornosti a kontrakci kosterních svalů. Bylo prokázáno, že zvyšuje výkon u sportovců.
- **L-Tyrosin** ⚠: 500 mg, 30-60 minut před klíčovým tréninkem. L-Tyrosin je aminokyselina, která může zvýšit produkci dopaminu a příbuzných neurotransmiterů, které pozitivně ovlivňují energii, motivaci a náladu. L-Tyrosin je tedy účinným nástrojem pro zvýšení výkonnosti při cvičení.



- **Kreatin** ⚡: Kreatin: 5 g denně. Kreatin je molekula, která ukládá vysokoenergetické fosfátové skupiny, které v konečném důsledku vedou k regeneraci ATP, primárního nosiče energie v těle. V tisících studiích bylo prokázáno, že kreatin účinně zvyšuje výkon při cvičení.
- **Syrovátkový protein** ⚡: 40 g, 30-60 minut po tréninku. Syrovátkový protein je dobře vstřebatelný zdroj bílkovin, který je užitečný pro potréninkové doplnění energie. Výzkumy ukazují, že konzumace syrovátkových bílkovin prospívá nárůstu svalové hmoty a úbytku tuku, zejména po tréninku.

**Zřeknutí se odpovědnosti:** Fitnessshop.cz - USAS spol. s r. o. dokument slouží pouze k obecným informačním účelům a nepředstavuje lékařskou, ošetrovatelskou ani jinou praxi. Profesionální zdravotnické služby, včetně poskytování lékařských rad, a nevzniká žádný vztah mezi lékařem a pacientem. Použití informací v tomto dokumentu a ostatních materiálů, na které je z tohoto dokumentu odkazováno, je na vlastní riziko. Obsah tohoto dokumentu není určen k tomu, aby nahrazoval odborné lékařské poradenství, diagnózu nebo léčbu. Uživatelé by neměli přehlížet nebo otálet s vyhledáním lékařského poradenství v případě jakéhokoli zdravotního stavu vyhledat pomoc svých zdravotnických pracovníků.