



8-TÝŽDŇOVÝ PLÁN PRE ŽENY

TRÉNINGOVÝ PROGRAM

SILNEJŠIA, ĽAHŠIA A SEBAVEDOMÁ

8-týždňový domáci tréningový plán pre ženy.

Bez extrémov, bez zázrakov — len
premyslený systém, ktorý funguje.

ČO ŤA ČAKÁ V TOMTO PROGRAME

01	Úvod — pre koho je tento program	str. 3
02	Ako program funguje + základné pravidlá	str. 4
03	Rozcvička — pred každým tréningom	str. 5
04	Týždeň 1 — Prebudenie tela	str. 6
05	Týždeň 2 — Istota v pohybe	str. 8
06	Týždeň 3 — Sila a stabilita	str. 10
07	Týždeň 4 — Viac spaľovania	str. 12
08	Týždeň 5 — Kondícia	str. 14
09	Týždeň 6 — Tvarovanie postavy	str. 16
10	Týždeň 7 — Sila a sebavedomie	str. 18
11	Týždeň 8 — Finále	str. 20
12	Strečing + ako sledovať progres	str. 22
13	Zásobník cvikov — technika	str. 23
14	Záver	str. 30

SILNEJŠIA, LAHŠIA A SEBAVEDOMÁ

Mnohé ženy majú pocit, že ich telo časom funguje inak než kedysi. Energia kolíše, svaly sú stuhnutejšie, regenerácia trvá dlhšie a výsledky neprichádzajú tak rýchlo, ako by si želali. Popri každodenných povinnostiach je navyše čoraz náročnejšie nájsť si čas len pre seba.

Tieto zmeny nie sú zlyhaním ani slabosťou. Sú prirodzenou súčasťou fungovania ženského tela a signálom, že potrebuje iný prístup — viac pochopenia, rozumne nastavený pohyb a priestor na regeneráciu. Keď sa tréning prispôsobí telu, nie telo tréningu, výsledky sa opäť začnú dostavovať.

TENTO PROGRAM VZNIKOL PRESNE PRE ŽENY, KTORÉ:

- chcú schudnúť a spevniť postavu bez extrémov
- nechcú tráviť hodiny vo fitku
- potrebujú jednoduchý, ale funkčný plán, ktorý zapadne do bežného života
- chcú sa cítiť silné, zdravé a sebavedomé — nie vyčerpané

Nie je to rýchla výzva ani „zázračný“ plán. Je to premyslený 8-týždňový systém, ktorý ťa krok po kroku dovedie k silnejšiemu telu a lepšiemu pocitu zo seba samej.

PRE KOHO JE TENTO PROGRAM URČENÝ

Tento tréning je ideálny, ak:

- začínaš po dlhšej pauze alebo úplne od nuly
- máš obavy, či to zvládneš
- chceš cvičiť doma, bezpečne a bez skákania na začiatku

Nepotrebuješ dokonalú kondíciu. Potrebuješ len rozhodnutie začať.

PARAMETRE PROGRAMU

TRVANIE

8 týždňov

FREKVENCIA

3–4 / týždeň

DĹŽKA

25–40 min

POMÔCKY

**Vlastná váha
+ fl'aše/činky**

PROGRAM JE ZOSTAVENÝ TAK, ABY:

- rešpektoval ženské telo
- postupne zvyšoval záťaž
- budoval silu, stabilitu aj kondíciu
- podporoval spaľovanie tuku bez zbytočného stresu

DÔLEŽITÉ PRAVIDLO

Tento program nie je o dokonalosti. Je o pravidelnosti, trpezlivosti a starostlivosti o seba.

Ak niektorý deň nezvládneš celý tréning — nevadí. Ak budeš pomalšia — je to v poriadku. Ak sa rozhodneš pokračovať — to je to, na čom záleží.

Si tu pre seba. A to je ten najlepší začiatok.

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ CVIČENIA

- Každý tréning začni rozohriatím (5 min)
- Cvič kontrolovane, nie rýchlo
- Ak nevládzeš → spomaľ, skráť pauzu až neskôr
- Dôležitá je pravidelnosť, nie dokonalosť

PRED KAŽDÝM TRÉNINGOM

Pred každým tréningom — približne 5 minút

ROZCVIČKA MÁ ZA CIEĽ:

- rozhýbať kĺby
- aktivovať svaly
- pripraviť telo na tréning bez zbytočného stresu

CVIKY VYKONÁVAJ PLYNULO, BEZ TRHANÝCH POHYBOV A S VOĽNÝM DYCHOM.

ROZCVIČOVACÍ BLOK 5 MINÚT

Krúženie rúk	20 sekúnd
Vytáčanie v trupe	30 sekúnd
Úklony do strán	14 opakovaní
Krúženie bedier	30 sekúnd
Vytáčanie nôh v sede	10 opakovaní
Strieška do kríža	30 sekúnd

Ak sa cítiš stuhnuto, pokojne si rozcvičku predĺž. Lepšia príprava znamená kvalitnejší tréning.

TÝŽDEŇ 01 Z 08

PREBUDENIE TELA

ADAPTÁCIA · KVALITA POHYBU

CIEĽ TÝŽDŇA

Prvý týždeň je o adaptácii. Telo si zvyká na pravidelný pohyb, učíš sa základné cviky a správne zapájanie svalov.

Nesnaž sa ísť „naplno“. **Kvalita pohybu je teraz dôležitejšia než výkon.** Ak si po tréningu cítiš svaly, je to v poriadku. Ak cítiš únavu, dopraj telu čas — presne na to je tento týždeň nastavený.

ROZPIS TÝŽDŇA

D 1 Spodná časť	D 2 Horná časť	D 3 Oddych	D 4 Full body	D 5 Chôdza	D 6 Oddych	D 7 Chôdza / oddych
--------------------	-------------------	---------------	------------------	---------------	---------------	---------------------------

DEŇ 1 SPODNÁ ČASŤ TELA

Zameriavame sa na nohy a sedacie svaly. Pohyb vykonávaj kontrolované, s pevným stredom tela.

Drepy	3×12 · pauza 45 s
Drep stoj	3×10 · pauza 45 s
Glute bridge	3×20 · pauza 30 s
Plank na kolenách	3×30 s · pauza 30 s

DEŇ 2**HORNÁ ČASŤ TELA**

Cieľom je prebudiť hornú časť tela a stred. Ak nemáš silu, zvol ľahší variant cviku.

Kliky o stenu alebo o sedačku

3×10 · pauza 45–60 s

Upažovanie s fľašami / činkami (0,5–1,5 kg)

3×12 · pauza 45 s

Plank na kolenách

3×30 s · pauza 30 s

DEŇ 3**ODDYCH**

Oddychový deň slúži na regeneráciu. Ak máš chuť na pohyb, zvol ľahkú chôdzu alebo mobilizačné cvičenia.

DEŇ 4**FULL BODY**

Spájaš cviky na celé telo. Tempo si nastav tak, aby si udržala správnu techniku.

Drepy

3×12

Drep stoj

3×10

Glute bridge

3×20

Kliky o stenu alebo o sedačku

3×10

Upažovanie s fľašami / činkami (0,5–1,5 kg)

3×12

Plank na kolenách

3×30 s

Pauzy podľa predchádzajúcich dní.

DEŇ 5

CHÔDZA

Chôdza v pokojnom tempe

5–7 km

Chôdza slúži ako aktívna regenerácia. Dýchaj plynulo, netlač na výkon.

DEŇ 6

ODDYCH

DEŇ 7

CHÔDZA 5–7 KM ALEBO ODDYCH

Vyber si podľa toho, ako sa cítiš. Cieľom je udržať telo v pohybe bez preťaženia.

TÝŽDEŇ 02 Z 08

ISTOTA V POHYBE

VYŠŠÍ OBJEM · STÁLE TECHNIKA

CIEĽ TÝŽDŇA

V druhom týždni začína telo reagovať na tréning. Zvyšujeme objem práce, ale stále dbáme na techniku a kontrolu.

Ak máš pocit, že niektorý cvik je náročný, pokojne zvol' spodnú hranicu opakovaní.

ZMENY OPROTI 1. TÝŽDŇU

Ku každému cviku pridaj **2–5 opakovaní**. Plank predlž na **45 sekúnd**.

DEŇ 1

SPODNÁ ČASŤ TELA

Drepy	3×15 · pauza 45 s
Drep stoj	3×12–15 · pauza 45 s
Glute bridge	3×25 · pauza 30 s
Plank na kolenách	3×45 s · pauza 30 s

DEŇ 2 HORNÁ ČASŤ TELA

Kliky o stenu alebo o sedačku **3×12-15** · pauza 45-60 s

Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg) **3×15-20** · pauza 45 s

Plank na kolenách **3×45 s** · pauza 30 s

DEŇ 3 ODDYCH

Dopraj telu čas na adaptáciu. Regenerácia je signálom, že tréning robíš správne.

DEŇ 4 FULL BODY

Drepy **3×15**

Drep stoj **3×12**

Glute bridge **3×25**

Kliky o stenu alebo o sedačku **3×12-15**

Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg) **3×15-20**

Plank na kolenách **3×45 s**

DEŇ 5 CHÔDZA

Chôdza **5-7 km**

DEŇ 6 ODDYCH

DEŇ 7

CHÔDZA 5–7 KM ALEBO ODDYCH

Telo už začína pracovať efektívnejšie. Pokračuj pokojne a systematicky.

TÝŽDEŇ 03 Z 08

SILA A STABILITA

NOVÉ CVIKY · STRED TELA

CIEĽ TÝŽDŇA

Tretí týždeň posilňujeme stabilitu, stred tela a silu dolných končatín. Pridávame nové cviky, ktoré zlepšujú kontrolu pohybu a celkovú koordináciu.

Zameraj sa na techniku. **Ak je pohyb pomalý a kontrolovaný, robíš to správne.**

NOVÉ CVIKY V TOMTO TÝŽDNI

Výpady dozadu · Dead bug

ROZPIS TÝŽDŇA

D 1 Spodná časť	D 2 Horná + stred	D 3 Oddych	D 4 Full body	D 5 Chôdza	D 6 Oddych	D 7 Chôdza / oddych
--------------------	-------------------------	---------------	------------------	---------------	---------------	---------------------------

DEŇ 1 SPODNÁ ČASŤ TELA

Drepy **3×15** · pauza 45 s

Výpady dozadu **3×10 / noha (spolu 20)** · pauza 45 s

Glute bridge **3×25** · pauza 30 s

Plank na kolenách **3×45 s** · pauza 30 s

DEŇ 2**HORNÁ ČASŤ TELA + STRED**

Kliky o stenu alebo o sedačku	3×12–15 · pauza 45–60 s
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	3×15–20 · pauza 45 s
Plank na kolenách	3×45 s · pauza 30 s
Dead bug	3×10 / strana · pauza 45 s

DEŇ 3**ODDYCH**

Regenerácia je v tomto bode kľúčová. Oddych ti pomôže zvládnuť vyššiu záťaž v ďalších dňoch.

DEŇ 4**FULL BODY**

Drepy	3×15
Výpady dozadu	3×10 / noha (spolu 20)
Glute bridge	3×25
Kliky o stenu alebo o sedačku	3×12–15
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	3×15–20
Plank na kolenách	3×45 s
Dead bug	3×10 / strana

DEŇ 5**CHÔDZA**

Chôdza v miernom tempe	7–10 km
------------------------	----------------

DEŇ 6

ODDYCH

DEŇ 7

CHÔDZA 7–10 KM ALEBO ODDYCH

Počúvaj svoje telo. Ak cítiš únavu, pokojne zvol oddych.

TÝŽDEŇ 04 Z 08

VIAC SPAL'OVANIA

SKRÁŤ PAUZY · PRIDAJ KOLO

CIEĽ TÝŽDŇA

Zvyšujeme objem práce a skracujeme pauzy. Tréningy sú intenzívnejšie, no stále bezpečné a kontrolované. Môžeš cítiť vyššiu únavu — je to prirodzená reakcia tela.

ZMENY OPROTI 3. TÝŽDŇU

Viac sérií · Kratšie pauzy · Vyšší energetický výdaj

DEŇ 1

SPODNÁ ČASŤ TELA

Drepy **4×15** · pauza 35–45 s

Výpady dozadu **4×10 / noha (spolu 20)** · pauza 35–45 s

Glute bridge **4×25** · pauza 20 s

Plank na kolenách **4×60 s** · pauza 30 s

DEŇ 2**HORNÁ ČASŤ TELA**

Kliky o stenu alebo o sedačku	4×12–15 · pauza 45 s
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	4×15–20 · pauza 30 s
Plank na kolenách	3×60 s · pauza 30 s
Dead bug	4×10 / strana · pauza 30 s

DEŇ 3**ODDYCH**

Oddych nie je ústup. Je to súčasť progresu.

DEŇ 4**FULL BODY**

Drepy	4×15
Výpady dozadu	4×10 / noha (spolu 20)
Glute bridge	4×25
Kliky o stenu alebo o sedačku	4×12–15
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	4×15–20
Plank na kolenách	3×60 s
Dead bug	4×10 / strana

DEŇ 5**CHÔDZA**

Chôdza	7–10 km
--------	----------------

DEŇ 6

ODDYCH

DEŇ 7

CHÔDZA 7-10 KM ALEBO ODDYCH

Drž sa tempa. Telo si zvyká na vyššiu záťaž a spaľovanie sa zvyšuje.

TÝŽDEŇ 05 Z 08

KONDÍCIA

INTERVALY 30/30 · VYTRVALOSŤ

CIEĽ TÝŽDŇA

V tomto týždni sa zameriavame na zlepšenie kondície a zvýšenie energetického výdaja. Pridávame intervalovú prácu, ktorá podporuje spaľovanie tuku a zlepšuje vytrvalosť.

Intervaly neznamenajú chaos. Drž techniku, dýchaj plynulo a pracuj v tempe, ktoré zvládneš udržať.

NOVÝ PRVOK

Intervaly 30 sekúnd práca / 30 sekúnd oddych

DEŇ 1 SPODNÁ ČASŤ TELA

Drepy	4×20 · pauza 35–45 s
Výpady dozadu	4×15 / noha (spolu 30) · pauza 35–45 s
Glute bridge (nohy na stoličke / sedačke)	4×20 · pauza 20 s
Plank	4×30 s · pauza 30 s
Horolezec	3× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 2**HORNÁ ČASŤ TELA**

Kliky na kolenách	4×8–10 · pauza 45 s
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	4×15–20 · pauza 30 s
Plank	4×30 s · pauza 30 s
Dead bug	4×10 / strana · pauza 30 s
Horolezec	3× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 3**ODDYCH**

Oddych ti umožní udržať kvalitu tréningov. Využi ho vedome.

DEŇ 4**FULL BODY**

Drepy	4×25
Výpady dozadu	4×15 / noha (spolu 30)
Glute bridge (nohy na stoličke / sedačke)	4×20
Kliky na kolenách	4×8–10
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	4×15–20
Plank	4×30 s
Dead bug	4×10 / strana
Horolezec	3× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 5

CHÔDZA

Chôdza

7-10 km

DEŇ 6

ODDYCH

DEŇ 7

CHÔDZA 7-10 KM ALEBO ODDYCH

Udržuj plynulý rytmus. Telo sa učí pracovať efektívnejšie.

TÝŽDEŇ 06 Z 08

TVAROVANIE POSTAVY

VIAC FULL BODY · KOMPLEXNE

CIEĽ TÝŽDŇA

Zvyšujeme frekvenciu full body tréningov. Cieľom je komplexné tvarovanie postavy, posilnenie svalov a lepšia kontrola pohybu.

V tomto týždni už máš pevné základy. Pracuj sústredene a s istotou.

ROZPIS TÝŽDŇA

D 1 Full body	D 2 Oddych	D 3 Horná časť	D 4 Spodná časť	D 5 Oddych	D 6 Full body	D 7 Chôdza / oddych
-------------------------	----------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------

DEŇ 1**FULL BODY**

Drepy	4×25
Výpady dozadu	4×15 / noha (spolu 30)
Glute bridge (nohy na stoličke / sedačke)	4×20
Kliky na kolenách	4×8–10
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	4×15–20
Prítahy fliaš / činiek / expandéra v predklone	3×15
Plank	4×30 s
Dead bug (ruky + nohy)	4×10
Horolezec	3× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 2**ODDYCH**

Regenerácia podporuje tvarovanie svalov. Nepodceňuj ju.

DEŇ 3**HORNÁ ČASŤ TELA**

Kliky na kolenách	4×10
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	4×15–20
Kľuky o stoličku	3×10
Príťahy činiiek / expandéra v predklone	3×15
Plank	4×30–45 s
Dead bug (nohy)	4×12
Obrátený plank	3×30 s
Horolezec	3× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 4**SPODNÁ ČASŤ TELA**

Výpady dozadu	4×15 / noha (spolu 30)
Drepy	4×20
Glute bridge (nohy na stoličke / sedačke)	4×20
Predklony na jednej nohe	3×10 / noha
Plank	4×30–45 s
Vytáčanie do strán na brucho	3×20
Horolezec	3× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 5**ODDYCH**

DEŇ 6**FULL BODY**

Drepy	3×25
Výpady dozadu	3×15 / noha (spolu 30)
Glute bridge (nohy na stoličke / sedačke)	3×20
Predklony na jednej nohe	3×10 / noha
Kliky na kolenách	4×8–10
Upažovanie s fľašami / činkami (1,5+ kg)	4×15–20
Príťahy činiek / expandéra v predklone	3×15
Plank	4×30 s
Dead bug (ruky + nohy)	4×10
Horolezec	3× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 7**CHÔDZA 7–10 KM ALEBO ODDYCH**

Telo je silnejšie a stabilnejšie. Udrž tento rytmus.

TÝŽDEŇ 07 Z 08

SILA A SEBAVEDOMIE

WALL SIT · PLANK 45-60 S

CIEĽ TÝŽDŇA

V tomto týždni už máš vybudovaný pevný základ. Zameriavame sa na silnejšie svaly, stabilný stred tela a istotu v pohybe.

Cviky sú náročnejšie, ale nie náhodné. Každý má svoj jasný účel.

ROZPIS TÝŽDŇA

D 1 Horná časť	D 2 Spodná časť	D 3 Oddych	D 4 Horná časť	D 5 Spodná časť	D 6 Chôdza / oddych	D 7 Chôdza / oddych
-------------------	--------------------	---------------	-------------------	--------------------	---------------------------	---------------------------

DEŇ 1

HORNÁ ČASŤ TELA

Kliky na kolenách	4×10
Upažovanie s činkami / fľašami (1,5+ kg)	4×15-20
Kľuky o stoličku	3×10
Príťahy činiek / expandéra v predklone	3×15
Plank	4×30-45 s
Dead bug (nohy)	4×12
Obrátený plank	3×30 s
Horolezec	3× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 2**SPODNÁ ČASŤ TELA**

Výpady dozadu	4×15 / noha (spolu 30)
Drepy	4×20
Wall sit	3×30 s
Glute bridge (nohy na stoličke)	4×20
Predklony na jednej nohe	3×10 / noha
Plank	4×45–60 s
Vytáčanie do strán na brucho	3×20
Horolezec	4× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 3**ODDYCH**

Tento deň je dôležitý. Regenerácia ti umožní podať stabilný výkon v ďalších tréningoch.

DEŇ 4**HORNÁ ČASŤ TELA**

Kliky na kolenách	4×10–12
Upažovanie s činkami / fľašami (1,5 kg)	4×15–20
Kľuky o stoličku	3×12
Prítahy činiek / expandéra v predklone	3×15
Plank	4×45–60 s
Dead bug (nohy)	4×12
Obrátený plank	3×30 s
Horolezec	4× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 5**SPODNÁ ČASŤ TELA**

Výpady dozadu	4×15 / noha (spolu 30)
Drepy	4×20
Wall sit	3×30 s
Glute bridge (nohy na stoličke)	4×20
Predklony na jednej nohe	3×10 / noha
Plank	4×45–60 s
Vytáčanie do strán na brucho	3×20
Horolezec	4× (30 s práca / 30 s oddych)

DEŇ 6-7

CHÔDZA 7-10 KM ALEBO ODDYCH

Vyber si podľa únavy. Telo už jasne komunikuje — počúvaj ho.

TÝŽDEŇ 08 Z 08

FINÁLE

KRUHOVÉ TRÉNINGY · ZÁVER

CIEĽ TÝŽDŇA

Záverečný týždeň slúži na zhodnotenie sily, kondície a vytrvalosti, ktorú si za 8 týždňov vybudovala.

Nejde o prekonávanie rekordov. Ide o vedomé zvládnutie pohybu.

DEŇ 1 FULL BODY — KRUHOVÝ TRÉNING

5 kôl · pauza medzi kolami 2–3 minúty

Kliky na kolenách	10 opakovaní
Vytáčanie do strán na brucho	30 opakovaní
Obrátený plank	30 sekúnd
Výpady dozadu	30 opakovaní
Plank	30 sekúnd
Dead bug (nohy)	10 opakovaní

DEŇ 2 ODDYCH

DEŇ 3**FULL BODY**

5 kôl · pauza 2–3 minúty

Angličáky bez výskoku

5 opakovaní

Drepy

20 opakovaní

Kľuky o stoličku

12 opakovaní

Predklony na jednej nohe

10 / noha

Wall sit

30 sekúnd

Glute bridge (nohy na stoličke)

20 opakovaní

DEŇ 4**CHÔDZA**

Chôdza v pohodlnom tempe

10 km

DEŇ 5**FULL BODY — DVOJFÁZOVÝ**

4 kolá · pauza 2–3 minúty

Plank **45 sekúnd**

Vytáčanie do strán **30 opakovaní**

Obrátený plank **20 sekúnd**

Dead bug **10 opakovaní**

+ ďalšie 4 kolá:

Wall sit **45 sekúnd**

Kliky **10 opakovaní**

Príťahy činiiek / expandéra v predklone **15 opakovaní**

Angličáky bez výskoku **5 opakovaní**

DEŇ 6–7**ODDYCH**

Tento týždeň uzatváraš program. Dopraj telu čas spracovať všetko, čo si mu dala.

PO KAŽDOM TRÉNINGU

5 až 10 minút po každom tréningu

Strečing podporuje regeneráciu, uvoľňuje svaly a zlepšuje pohyblivosť.

ZAMERAJ SA NA:

- predné stehná
- zadné stehná
- sedacie svaly
- chrbát
- ramená a krk

Každý cvik drž 20–30 sekúnd. Dýchaj plynulo a netlač sa do bolesti.

AKO SLEDOVAŤ PROGRES

PROGRES NIE JE LEN O VÁHE

SLEDUJ:

- obvody tela (1× za 2 týždne)
- fotografie postavy
- silové zlepšenia (dlhší plank, viac opakovaní)
- energiu a pocit zo seba

Ak sa cítiš silnejšia a istejšia v pohybe, ideš správnym smerom.

ZÁSOBNÍK CVIKOV

Detailný popis techniky každého cviku v programe.

1 DREPY

- Zvoľ trochu širší postoj
- Nádych smerom dole, výdych smerom nahor
- Snaž sa nepredkláňať veľmi
- Hĺbka drepu vid' obrázok

2 DREP STOJ

- Širší postoj
- Zdvíhaš zadok, ideš takmer do vystretých kolien
- Nádych smerom dole a výdych smerom nahor

3 GLUTE BRIDGE

- Zdvíhanie zadku zo zeme smerom nahor
- V hornej fáze pozor aby si sa neprehýbala v chrbtici
- Výdych smerom nahor

4 PLANK NA KOLENÁCH

- Mierne podsadená panva
- Rovný chrbát
- Dýchame plynulo

5 KLIKY

- Nádych smerom nadol a výdych smerom nahor
- Lakte musia byť nižšie ako sú ramená
- Rovný chrbát

6 UPAŽOVANIE S ČINKAMI

- Pohyb začínam laktami smerom nahor
- V hornej pozícii musí byť lakeť, rameno a zápästie v jednej rovine
- S výdychom smerom nahor

7 DEAD BUG

- Ležím na chrbte
- Diagonálne hýbem na rukou a nohou
- Začnem napr. ľavá ruka a pravá noha
- S nádychom ide ruka za hlavu a noha dopredu
- Podsadená mierne panva počas pohybu a chrbát na zemi nalepený

8 VÝPADY DOZADU NA MIESTE

- Vykročím smerom dozadu a spravím drep
- S nádychom smerom dole a výdychom smerom nahor
- Mierny predklon
- Dávam pozor aby koleno na prednej nohe nešlo pred špičku chodidla

9 HOROLEZEC

- Držím sa v pozícii vzpor a priťahujem koleno diagonálne smerom k laktiu
- Nesmie mi padať zadok
- Snažím sa byť spevnená v ramenách a neprehýbam sa v chrbte

10 KLŮKY O LAVIČKU

- Lakte sa nemajú veľmi rozchádzať do strán
- Nádych smerom nadol a výdych smerom nahor
- Chrbát čo najbližšie pri lavičke

11 PREDKLONY NA JEDNEJ NOHE (S OPOROU AJ BEZ)

- Pohyb vychádza cez bedrá
- Keď stojím na ľavej nohe a predkláňam sa, tak pravá noha ide dozadu a pravá ruka dopredu
- Musím cítiť zadné stehno na ľavej nohe
- Odcvičím jednu stranu a potom druhú

12 WALL SIT

- Som opretá o stenu a snažím sa mať v kolene pravý uhol
- Dýcham plynule a idem na čas

13 GLUTE BRIDGE — NOHY NA STOLIČKE

- Lahnem si na chrbát a nohy sú na stoličke a zdvíham zadok
- Neprehýbam sa v chrbáte
- Výdych smerom nahor

14 DEAD BUG — SPOLU NOHY

- Ležím na chrbte
- Snažím sa rozťahovať nohy aj ruky spolu tak ďaleko aby sa mi neprehýbal chrbát
- Roztiahnem nádych a spojím výdych

15 OBRÁTENÝ PLANK

- Zo sedu idem do vzporu, dlane smerujú do strán
- Snažím sa vydržať v pozícii a dýcham plynulo

16 PRÍŤAHY S JEDNORUČKAMI

- Začínam v predklone, snažím sa mať rovný chrbát a silou lopatiek sa snažím pritiahnúť jednoručky k pásu
- Vydychujem keď činky pritiahnem k pásu

17 PRÍŤAHY S EXPANDÉROM

- Šlapnem na expandér a priťahujem k pásu podobne ako jednoručky

18 VYTÁČANIE NA BRUCHO

- V sede vytáčam trupom a rukami
- Bedrá a nohy sú spevnené
- Dýcham plynulo

19 ANGLIČÁK BEZ VÝSKOKU

- Zo stoja idem do kliku a následne do stoja a to bez výskoku
- Snažím sa mať rovný chrbát

TOTO NIE JE KONIEC. TOTO JE **NOVÝ ZAČIATOK.**

Ak si prešla týmto programom, urobila si niečo dôležité. Venovala si čas sebe, svojmu telu a svojmu zdraviu.

Možno:

- máš viac sily
- cítiš sa ľahšie
- zvládneš cviky, ktoré sa ti na začiatku zdali nemožné
- máš viac energie v bežnom dni

Ale najdôležitejšia zmena je táto:

Dokázala si si, že to ide.

Pamätaj:

- Nemusíš cvičiť dokonale, aby si mala výsledky
- Nemusíš byť extrémna, aby si bola silná
- Nemusíš sa porovnávať s nikým iným

Stačí, že sa k sebe budeš správať s rešpektom.

Čo ďalej?

Neprestávaj sa hýbať. Neprestávaj sa o seba starať. Neprestávaj veriť, že tvoje telo dokáže viac, než si myslíš.

Tento 8-týždňový program nebol cieľ. Bol základom. **Základom silnejšieho tela, lepšieho zdravia a sebavedomia, ktoré si so sebou nesieš ďalej** — do každého

d'alšieho dňa.

Ďakujem, že si do toho išla.

A hlavne — ďakujem, že si to nevzdala.

DÁVID ŠOKA
FITNESS COACH