

# Gymnaziálny Workout Park- GWP

## Praktická príručka o cvičení, návody pre začiatočníkov

**Cvičenie s vlastnou váhou tela, alebo kalistenika**, je výborný spôsob cvičenia, vhodný takmer pre každého človeka, ktorý chce získať kondíciu, vytrvalosť, silu a svaly alebo vyformovať postavu. Je dobrou alternatívou pre tých, ktorých nebaví cvičenie v posilňovni, ale aj pre tých, ktorí cvičia s činkami a chceli by svoj tréning spestriť niečím novým. Platí tu však zásada, že musíte postupovať systematicky, s tréningovým plánom.

### Čo je kalistenika?

Kalistenika je základná forma cvičenia. Ide o cvičenie s vlastnou váhou, pri ktorom nie sú potrebné skoro žiadne ďalšie pomôcky. Cvičiť môžete takmer vždy a všade, doma alebo ideálne vonku, najlepšie na workoutovom ihrisku. Pri cvičení s vlastnou váhou zlepšíte svoju obratnosť, silu, tvar tela a získate kontrolu nad svojím vlastným telom.

### Je cvičenie vlastnou váhou pre vás?

Tréning vlastnou váhou má svoje výhody a nevýhody a všetko závisí od vašich cieľov a možností.

#### Výhody:

- **zadarmo**—cvičiť môžete takmer všade
- **zvyčajne ste na vzduchu**
- **väčšinou zapájate celé telo**
- **výborné na budovanie kondície a spaľovanie tukov** – najmä ak robíte cviky s veľkou intenzitou, rýchlo a s krátkymi prestávkami.

#### Nevýhody:

- **počasie** – dá sa to však znieť, keď ste teplo oblečený
- **väčšia náročnosť cvikov pri nadváhe**
- **náročnejší progres** – pokrok nevidno veľmi rýchlo
- **budovanie svalov nie je tak efektívne, ale pri kalistenike to ani nie rozhodujúce**— ak budete správne cvičiť, svaly naberie, ale ani zďaleka nie také veľké, ako majú kulturisti.



„Workoutové ihrisko pre Gymnázium Púchov“, júl- august 2019

## Základy cvičenia s vlastnou váhou

Postupujte systematicky. Nie je správne skúšať pokročilé cviky ako muscle-up alebo front lever, pokiaľ ste si neosvojili úplné základy. Základnými cvikmi sú cviky tzv. veľkej päťky:

- drepy
- zhyby
- kľuky
- dipy/kľuky na bradlách
- doska/ plank (výdrž), alternatíva: vznosy a prednosy (posilňovanie paží, brucha a chrbta).

Pre cvičenie je dôležitá sila úchopu rúk, ktorú potrebujete na vykonávanie mnohých cvikov. Úchop sa najlepšie trénuje zavesením sa na hrazdu a udržaním sa čo najdlhšie. Pravidelným cvičením sa vaša výdrž zlepši.

## Základné pravidlá cvičenia

1. **Cvičenie**- Aby boli svalové vlákna schopné rastu, potrebujú dostatočný stimul, ktorý im dodáte cvičením. Základné pravidlo hovorí, že:

a) cvičiť by ste mali 3-4- krát týždenne po 30- 60 minút

b) cviky opakujte v počte 6-12 opakovaní v 3 až 4 sériách. Neskôr potom musíte cviky meniť a postupne sťažovať buď tým, že urobíte ťažší variant cviku, alebo využijete záťažovú vestu

c) cvičenie môžete kombinovať s behom a plávaním

d) tréning má telo prekvapovať (stereotyp nevedie k progresu)

e) tréning má bolieť (má byť dostatočne náročný, nemáme na mysli bolesť so zranením)

f) vhodný je aj vysoko intenzívny intervalový tréning (high intensity interval training HIIT: opakovanie cvikov s krátkymi prestávkami v rýchлом tempe)

g) vhodné je cvičenie do tzv. zlyhania, keď spravíte toľko opakovaní toho istého cviku, že už nedokážete spraviť ďalší cvik.

2. **Strava**– hovorí sa, že telo sa z 80% buduje v kuchyni. Jedzte pestrú a vyváženú stravu, bohatú na bielkoviny, vitamíny, primerané množstvo tukov, veľa ovocia a zeleniny.

3. **Pitný režim**- dostatočný príjem tekutín je potrebný na vyplavovanie toxínov z tela.

4. **Regenerácia** – svalové vlákna nerastú, keď ich precvičujete, ale vtedy, keď odpočívate. Preto si dávajte pozor, aby ste mali na každú svalovú partiu oddych aspoň 2 dni. Dostatočne dlho spíte, približne 7 až 8 hodín denne. Ak spí človek menej, nestihne sa dostať do fázy hlbokého spánku, kedy sa svalové vlákna najviac regenerujú.

5. **Rozdiely medzi ženami a mužmi**- rozdiely existujú v oblasti výkonu a svalového prírastku, keďže muži sú geneticky vybavení k náročnejším výkonom a vďaka hormónu testosterón dokážu lepšie nabrať svalovú hmotu. Niektoré cviky sú fyzicky náročnejšie na realizáciu, a preto môžu byť pre ženy spočiatku zložitejšie. To neznamená, že by ich ženy nezvládli alebo by mali problém s väčšími váhami.





6. **Cviky cvičte správne, v správnej polohe, aby ste si neublížili.** Ctite pravidlo „radšej menej, ale správne“.
7. **Cvičte len vtedy, keď ste zdraví.**

## Stravovanie a cvičenie s vlastnou váhou

Ak je vaším cieľom schudnúť telesný tuk a stať sa aktívnym, musíte byť na konci každého dňa v kalorickom deficite. To znamená, že množstvo spálených kalórií musí byť vyššie ako množstvo prijatých kalórií.

Naopak, ak je vaším cieľom nabratie svalovej hmoty, tak by ste mali vytrvať v kalorickom prebytku, teda množstvo prijatých kalórií za deň musí byť vyššie ako množstvo spálených kalórií.

Dôraz sa kladie nielen na kvalitné bielkoviny, ale aj na tuky a sacharidy, ktoré však môžete pri chudnutí výrazne obmedziť. Základné zdroje bielkovín sú ryby, kvalitné hovädzie alebo kuracie mäso, niektoré druhy zeleniny ako špargľa, brokolica, fazuľa.

Zvyšok kalorického príjmu by mali tvoriť zdravé tuky, ktoré nájdeme napríklad v rybách, semenkách či orechoch. Zvyšok jedálnička môžu tvoriť aj pomalé sacharidy, ktoré sú obsiahnuté napríklad v ryži alebo zemiakoch. Pri chudnutí ryžu a zemiaky obmedzujte. Pri naberaní svalov si ich môžete dopriať nadostač.

## Tréningový plán s vlastnou váhou pre začiatočníkov

Začnite cvičiť čo najskôr. Cvičenie neodkladajte. Uistite sa však, či ste úplne zdraví, aby ste predišli zraneniam. Ak si nie ste úplne istí, navštívte lekára a prekonzultujte s ním vašu spôsobilosť na cvičenie.

### Základný tréningový plán:

1. Rozcvička- mala by trvať približne 5- 10 minút. Pred každým cvičením je potrebné sa poriadne rozcvičiť. Zahriať svalstvo je kľúčové. Zvýšite tým výkon a znížite riziko nepríjemného zranenia.
2. Drepy (3 série / po 15 až 20 opakovaní / prestávka na oddych 1,5 až 2 min.)
3. Zhyby (3 série / po 4 až 8 opakovaní/ prestávka na oddych 1,5 až 2 min.)
4. Kľuky (3 až 4 série / po 5 až 10 opakovaní / prestávka na oddych 45 sek. až 1,5 min.)
5. Dipy na bradlách ( 3 až 4 série / po 5 až 10 opakovaní / prestávka na oddych 1,5 až 2 min.)
6. Plank, alebo vzosy a prednosy (posilňovanie paží, brucha a chrbta) (3 až 4 série / výdrž 20-30 sek. / prestávka na oddych 2 min.)
7. Zavesenie na hrazde – (3 až 4 série / výdrž 30 – 60 sek. / prestávka na oddych 2 min.)
8. Strečing- po každom tréningu by mal nasledovať strečing na prekrvenie svalstva.

Pomáha to zlepšiť regeneráciu a na druhý deň nebudete mať svalovicu.

Na tento tréning budete potrebovať hrazdu a bradlá, preto odporúčame navštíviť workoutové ihrisko. Ak chcete cvičiť doma, tak bradlá pre dipy môžete nahradiť dvomi stoličkami. Ak nemáte doma hrazdu, zaveste si ju medzi zárubne dverí.



## Čo urobiť, ak sú niektoré cviky nad vaše sily?

Ak sa vám na začiatku budú zdať niektoré cviky príliš náročné, nezúfajte. Každý musí niekde začať. Jednoducho si daný cvik zjednodušte.

Spôsobov zjednodušenia cvikov je niekoľko:

- polovičný cvik (napr. kľuky na kolenách)
- statické zdržanie (tzv. izometrické prevedenie)
- negatívne prevedenie (pri zhybe sa nezdvíhate, ale spúšťate)
- odporová guma (predávajú sa v rôznych farbách s rôznym stupňom pomoci)
- sparing partner (pomocník pri cvičení).



Ako príklad uvidíme zhyby na hrazde. Ak cvičíte so sparing partnerom, môže vám podoprieť nohy, pokiaľ budete vykonávať cvik. S jeho podporou sa vám bude cvičiť ľahšie. Ako cieľ si môžeme zvoliť urobienie jedného zhybu bez cudzej pomoci. Ak však nemáte nikoho, kto by vám pomohol, tak môžete robiť buď statické alebo negatívne prevedenie cviku.

**1. Statické prevedenie** – nerobí sa na opakovania, ale na čas, ktorý dokážete vydržať v statickej polohe pri danom cviku (pri zhyboch sa dostanete do hornej polohy, v ktorej sa robia zhyby a v nej sa budete snažiť vydržať určitú dobu. Vyskúšajte napríklad 4x po 20 sekúnd).

**2. Negatívne prevedenie** – robí sa na opakovania, ale začína sa z opačného konca (pri zhyboch začnete v hornej polohe a pomaly sa spúšťate dole). Vyskúšajte 4 série po 8 negatívnych opakovaní.

**Prajeme Vám veľa chuti do cvičenia a skvelý pocit zo získanej kondície!**

**Neváhajte! Začnite cvičiť ešte dnes!**

Leták spracovali s pomocou <https://fitnessrevolution.sk>

**Mgr. Ronald Šúra, Peter Urban, III.B,**

**Lukáš Nechajev- fotografie, IV.B, PaedDr. Miroslav Kubičár.**

## POĎAKOVANIE!

Workoutové ihrisko bolo postavené v rámci grantu z Participatívneho komunitného rozpočtu Trenčianskeho samosprávneho kraja, v projekte „Workoutové ihrisko pre Gymnázium Púchov“ s podporou vo výške 2200€. Ihrisko ďalej financovali: Raiffeisen banka z grantu Gesto pre mesto 1000€, Združenie rodičov pri Gymnázii Púchov 745€, zbierka rodičov a priateľov školy 740€ a firmy VKBS s.r.o. Beluša 1000€, TESCO z grantu Vy rozhodujete, my pomáhame 300€. Ihrisko stavala firma KUPAS TRADE s.r.o. Svinná.



**„Workoutové ihrisko pre Gymnázium Púchov“, júl- august 2019**