

PROJEKTCHO

CARBOHYDRATE

E-book

Tréning

www.martinchudy.sk/projektcho

**Full Body Program z iCore
ABS + posilňovanie
brušných svalov**

Full Body Program I.

Prvá skupina cvičení predstavuje 28 cvikov, v ktorých zapojíte všetky svalové partie. Tieto cvičenia môžete zahrnúť do jedného tréningu alebo ich môžete rozdeliť do viacerých tréningov podľa náročnosti tréningu. Na vykonávanie týchto cvičení vám stačí malý priestor, takže ich môžete vykonávať napríklad v práci alebo doma v obývačke. Pokiaľ niektoré cviky nedokázate vykonať podľa inštrukcií, znížte si počet opakovaní alebo čas strávený v cviku. Vaším cieľom je neustále posúvať svoje hranice nahor, takže nič sa nestane pokiaľ vám to zo začiatku nepôjde podľa vašich predstáv. Podstatné je, kde budete o niekoľko mesiacov a nie kde ste teraz. Pred začiatkom tréningu absolvujte dôkladnú rozcvičku.

Cvik 1



Nohy majte od seba asi 10cm a držte vystretý chrbát. Dostaňte sa na špičky a znížte telo do polohy na obrázku. Vydržte v tejto polohe aspoň 10 sekúnd a potom znížte telo ešte o 10cm. Opäť vydržte asi 10 sekúnd a znova sa zdvihnete asi o 10cm. Pokiaľ vládnete, môžete tieto polohy meniť niekoľkokrát.

Cvik 2



Z predchádzajúcej polohy vytočte telo do strany. Vydržte niekoľko sekúnd a vytočte telo do druhej strany. Stále sa snažte držať vystretý chrbát a stáť na špičkách. Postupne by ste mali cítiť pálenie na stehnách.

Cvik 3



Opäť sa vráťte do počiatočnej polohy. Predsúvajte panvu dopredu tak, aby stehná, brucho a hrudník boli v jednej rovine. Zopakujte to aspoň 3 krát.

Cvik 4



Pred týmto cvičením si môžete dať krátku prestávku. V stojni na špičkách predsúňte panvu ako v predchádzajúcom cviku. Pomaly klesajte a položte kolená až na podlahu a následne sa vráťte do stojni. Celý čas držte panvu predsunutú. Zopakujte to aspoň 3 krát.

Cvik 5



Kľaknite si na kolená. Panvu opäť držte celý čas predsunutú. Pri tomto cviku musíte byť pevný v oblasti pása. Vykonajte aspoň 5 záklonov z kolien. Cieľom je, aby ste sa dotkli hlavou zeme alebo najlepšie lopatkami. Keď sa vraciate do počiatočnej polohy, musíte držať panvu stále predsunutú a vyťahovať sa bruchom. Pri záklonoch z kolien by ste mali cítiť brušné a stehenné svaly.

Cvik 6



V kľaku na kolenách položte dlane vedľa kolien. Zdvihnite sa na ruky a vydržte v tejto polohe aspoň 10 sekúnd. Ak to nedokázate, vykonajte toto cvičenie viackrát a dokopy si napočítajte 10 sekúnd. Vo výdrži z kolien by ste sa mali postupne dostať na úroveň 20 až 30 sekúnd.

Cvik 7



Ďalším cvičením je výdrž zo sedu. Sadnite si na zem a dlane položte vedľa bedier. Nohy majte celú dobu nad zemou. Zdvihnite sa na ruky a vydržte v tejto polohe aspoň 10 sekúnd. Vo výdrži zo sedu by ste sa mali postupne dostať na úroveň 20 až 30 sekúnd.

Cvik 8



Vo výdrži zo sedu sa snažte zdvíhať nohy smerom nahor. Zopakujte tento pohyb aspoň 5 krát.

Cvik 9



V sede na zemi urobte výdrž na rukách s vystretými nohami. V tejto polohe vydržte aspoň 5 sekúnd.

Cvik 10



Zopakujte predchádzajúci cvik a počas neho sa snažte zdvíhať nohy smerom nahor. Zopakujte tento pohyb aspoň 3 krát.

Cvik 11



V podrepe natiahnite ruky čo najďalej pred seba. Odrazte sa za rukami a snažte sa chvíľu zotrvať vo výdrži na rukách. Potom kolená položte na zem. Opäť sa zdvihnite na ruky a vráťte sa do východzej polohy. Postupne vykonajte tento cvik bez položenia kolien. Zopakujte to aspoň 5 krát.

Cvik 12



Z podrepu sa odrazte za rukami a pomaly spúšťajte kolená do výdrže na rukách. Potom kolená položte na zem. Opäť sa zdvihnite na ruky a odrazte sa nimi do východzej polohy. Postupne vykonajte tento cvik bez položenia kolien. Zopakujte to aspoň 5 krát.



Urobte stojku na hlave a vydržte v tejto polohe aspoň 30 sekúnd.



Zo stojky na hlave priťahujte kolená k čelu. Nohy držte celý čas nad zemou. Snažte sa dostať kolená až tesne nad zem. Zopakujte to aspoň 3 krát.



Zo stojky na hlave ťahajte vystreté nohy k zemi. Nohy držte celý čas nad zemou. Snažte sa dostať špičky až tesne nad zem. Zopakujte to aspoň 3 krát.



Zo stojky na hlave priťahujte kolená k čelu ako v cviku 14. Keď máte kolená tesne pri čele, zdvihnite hlavu a dostaňte sa do výdrže na rukách. Potom sa vráťte naspäť do stojky na hlave. Tento cvik si vyžaduje silné brušné a chrbtové svalstvo a pokročilý stupeň trénovanosti. Vykonajte aspoň 3 opakovania.



Zaujmite stabilizačnú polohu podľa horného obrázka. Hlava, chrbát a zadok musia byť v jednej rovine a brucho držte napnuté. Urobte aspoň 5 výtlakov z laktov. Lakte potom posúvajte po 10cm ďalej od tela a vždy urobte niekoľko výtlakov.



Tento cvik nadväzuje na cvik 17. Urobte aspoň 5 klikov s maximálne vystretými rukami. Tento cvik si vyžaduje silné brušné svalstvo. Ako alternatívu k tomuto cviku môžete vykonať spúšťanie z kliku. To znamená, že z polohy kliku posúvajte chodidlá vzad až do maximálneho vystretia.



V ľahu na bruchu rozťahnite ruky maximálne do strán a urobte aspoň 10 klikov z rozťahnutými rukami.



Cvik 20

Z polohy kliku vytlačte zadok čo najvyššie. Spustite lakte na zem a znova sa vytlačte nahor. Urobte aspoň 5 klikov na lakte. Tento cvik si vyžaduje silné tricepsovú svalstvo.



Cvik 21

Zopakujte cvik 20, ale použite len jednu ruku. Pokiaľ vám to nejde, druhou rukou si mierne pomôžte. Urobte aspoň 3 kliky z lakťa na každú ruku.



Cvik 22

Kľaknite si na kolená a lakte položte na zem. Pomalým pohybom zdvihnite naraz lakte aj kolená od zeme a vytlačte sa do vystretých rúk a nôh. Pomalým pohybom sa vráťte naspäť a naraz položte lakte aj kolená na zem. Ťažší variant je ak najprv zdvihnete kolená tesne nad zem a až potom lakte. Urobte aspoň 5 opakovaní.



Cvik 23



Postupujte rovnako ako pri cviku 22, ale zapojte len jeden lakeť. Na každú ruku urobte aspoň 3 opakovania.



Cvik 24



Postupujte rovnako ako pri cviku 22, ale zapojte len jednu nohu. Na každú nohu urobte aspoň 3 opakovania.



Cvik 25



Postupujte rovnako ako pri cviku 22, ale zapojte len jeden lakeť a jednu nohu. Zapojte vždy krížové končatiny. Na každú stranu urobte aspoň 3 opakovania.

Cvik 26



Tento cvik zahŕňa viacero pohybov. Začnite v polohe kliku. V tejto polohe vydržte aspoň 30 sekúnd. Potom cez špičky vyťahujte telo dopredu a dozadu. Následne urobte 3 veľmi pomalé kliky. Chvíľu potom vydržte v polohe kliku a urobte 5 rýchlych klikov. Na záver ešte vydržte v polohe kliku až kým nebudete úplne vyčerpaný.

Cvik 27



Predposledný cvik je výdrž v stojke na rukách. Ak nedokázate urobiť stojku na rukách, tak si v stojke oprite nohy o stenu. V tejto polohe vydržte aspoň 30 sekúnd.

Cvik 28



Na záver urobte mostík. V ideálnom prípade ho vykonajte priamo zo stoja a z tejto polohy sa vráťte naspäť na nohy.

Full Body Program II.

Druhá skupina cvičení predstavuje 5 cvikov. Tieto cvičenia by ste mali vykonávať aspoň 3 krát do týždňa a mali by ste ich spojiť s cvičeniami z prvej skupiny. Napríklad si vyberte 10 cvikov z prvej skupiny a spojte ich s týmito cvičeniami. Na vykonávanie týchto cvičení potrebujete o niečo väčší priestor ako v prípade prvej skupiny cvičení. Pokiaľ nemáte k dispozícii väčší priestor, môžete tieto cvičenia vykonať nasledujúcim spôsobom. Ak máte v danom cvičení prejsť napríklad 3m vzdialenosť dopredu a potom dozadu, prejdite 1m dopredu, 1m dozadu a zopakujte to 3 krát. Tieto cvičenia sú zamerané na svaly horných končatín, chrbta a brucha.



Toto cvičenie sa nazýva Wall-e a ide o posuvovanie vpred a vzad z kľaku. Začínate z kolien (poloha A), pričom päty držíte celý čas nad zemou. Dlane položte tesne pred kolená. Silou rúk zdvihnete kolená nad zem (poloha B) a presuňte ich vpred. Týmto spôsobom vykonajte aspoň 8 posunov vpred. Potom nasleduje 8 posunov vzad. Dlane položte vedľa kolien a silou rúk zdvihnete kolená nad zem a posuňte ich vzad (poloha C). Čím bližšie priblížite nos k zemi, tým viac zapojíte tricepsové svaly a bude to pre vás ľahšie. Cieľom teda je udržať nos čo najďalej od zeme. Toto cvičenie si vyžaduje silné chrbtové svalstvo. Pokiaľ je to pre vás náročný cvik, môžete položiť päty na zem a mierne sa nimi odraziť. Čím pomalšie vykonáte toto cvičenie, tým náročnejšie to pre vás bude.



Nasleduje posuvovanie vpred a vzad zo sedu. V sede na zadku zdvihnete nohy nad zem a položte dlane pred zadok (poloha A). Silou rúk sa zdvihnete na zem a presuňte zadok vpred (poloha B). Urobte aspoň 8 posunov vpred a 8 posunov vzad. Snažte sa vykonávať pomalé pohyby a nemykať nohami pri posunoch. Ťažší variant je s pridaním „B-turba“. Po každom posune, či vpred alebo vzad, urobte silné a hlasné vyfukovanie do oboch strán. Pri vyfukovaní by ste mali mať obidva lakty za kolenom (poloha C) a počas vyfuknutia napnite brucho a zatlačte lakty smerom nadol.

Cvik 31



Toto cvičenie sa nazýva medveď. Váhu držte len na 4 končatinách a nos udrzte celý čas tesne nad zemou. V tejto polohe sa posúvajte dopredu a potom dozadu. Toto cvičenie vykonajte na vzdialenosť aspoň 3m.

Cvik 32



Toto cvičenie sa nazýva rak. Platí pri ňom rovnaký princíp ako pri cvičení medveď, len sa posúvate do strany. Váhu držte len na 4 končatinách a nos udrzte celý čas tesne nad zemou. V tejto polohe sa posúvajte do jednej strany a potom naspäť. Toto cvičenie vykonajte na vzdialenosť aspoň 3m. Pri posune do strany musíte naraz pohnúť rukou aj nohou.

Cvik 33

A



B



C



Posledným cvičením je jašterica. Toto cvičenie začínate z polohy A. Vykročte ľavou rukou a pravou nohou vpred tak, aby lakeť pravej ruky a koleno pravej nohy boli tesne pri sebe. V tejto polohe urobte klik (poloha B). Potom vykročte pravou rukou a ľavou nohou a opäť urobte klik (poloha C). Týmto spôsobom kráčajte vpred a potom vzad. Snažte sa vždy naraz vykročiť rukou aj nohou, aby ste pri každom vykročení držali váhu len na dvoch protiľahlých končatinách. Ťažší variant je ak sa pri každom kliku dotknete hrudťou zeme. Ak by vám ani to nestačilo, môžete urobiť dvojitý klik s dotykom hrude o zem.

Full Body Program - Posilňovanie brušných svalov

Tretia skupina cvičení predstavuje posilňovanie brušných svalov. Táto skupina nezahŕňa konkrétny počet cvičení, pretože všetky cvičenia z tejto skupiny by ste mali vykonať za sebou a bez prestávky. Tento typ posilňovania brušných svalov by ste mali vykonať každý druhý deň. Ak ešte nemáte dostatočne pevné brušné svaly, znížte počet opakovaní alebo vynechajte niektoré cvičenia. A naopak, ak vám to nestačí, zvýšte počet opakovaní. Posilňovanie brušných svalov by ste mali vykonávať na záver tréningu s vlastnou hmotnosťou. Niektoré cvičenia z tejto skupiny môžete zahrnúť priamo do cvičení z predchádzajúcich skupín.



1

Začnite v sede a chodidlá položte na zem. Zakloňte telo tak, aby ste mali oči na úrovni kolien. Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd.



2

Zakloňte hlavu a vydržte opäť niekoľko sekúnd. Ak si to chcete sťažiť, pritiahnite päty bližšie k zadku.



3

Vráťte hlavu naspäť, ale stále držte východziu polohu. Položte ľavú ruku na pravé stehno a 3 krát silno zatlačte.



4

To isté urobte pravou rukou na ľavé stehno.



5

Položte obidve ruky na stehná a silno nimi tlačte do stehien aspoň 10 sekúnd. Pokiaľ ste trochu pokročilý, môžete tento cvik vynechať a prejsť rovno k ťažšiemu variantu tohto cviku.



6

Zdvihnite nohy nad zem a sedte iba na zadku. Položte ruky na stehná a silno nimi tlačte do stehien. Zároveň stehná tlačte do rúk. Musíte vytvoriť silný protitlak. Vydržte aspoň 10 sekúnd.



7

Vystrite nohy pred seba a držte ich tesne nad zemou. Zeme sa dotýkajte iba zadkom.



8

Položte ruky na stehná silno nimi tlačte zvrchu do stehien. Vydržte aspoň 5 sekúnd.



9

Preнесите váhu na pravú polovicu zadku a položte ruky zvrchu na ľavé stehno. Tlačte rukami silno do stehna aspoň 5 sekúnd.



10

Ti isté zopakujte na druhú stranu.



12



Toto cvičenie môžete striedať s predchádzajúcim cvičením. Obidve cvičenia v jednej sérii by boli veľmi náročné. Vystrite nohy pred seba a držte ich tesne nad zemou. Zeme sa dotýkajte iba zadkom. Počas celého cvičenia udržiavajte rovnaký uhol medzi bruchom a stehnami. Pomalým pohybom sa dostaňte na križie a pomalým pohybom sa vráťte naspäť do východzej polohy. Každý pohyb by vám mal trvať asi 5 sekúnd. Urobte aspoň 3 opakovania.



11



Ostaňte sedieť na zadku a pokrčte kolená do pravého uhla. Oči by ste mali mať na úrovni kolien. Dlane položte na ramená. Počas celého cvičenia udržiavajte rovnaký uhol medzi bruchom a stehnami. Pomalým pohybom sa dostaňte na križie a pomalým pohybom sa vráťte naspäť do východzej polohy. Každý pohyb by vám mal trvať asi 5 sekúnd. Urobte aspoň 3 opakovania. Pokiaľ je to pre vás náročné, držte ruky vystreté pred sebou.



13



Nohy položte na zem a zakloňte sa tak, aby sa končeky prstov na rukách dotýkali začiatku kolien. Pomalým pohybom sa dostaňte na križie a pomalým pohybom sa vráťte naspäť do východzej polohy. Každý pohyb by vám mal trvať asi 5 sekúnd. Urobte aspoň 3 opakovania.



14



Na záver sa dajte do polohy kliku a pritiahnite jedno koleno na čelo. Počas celého cvičenia sa snažte udržať koleno na čele. Urobte klik a dotknite sa hlavou zeme. Urobte aspoň 3 opakovania na každú stranu.



15



Toto cvičenie môžete použiť ako alternatívu k poslednému cvičeniu. Prípadne môžete vykonať obidve cvičenia. Lahnite si na chrbát a zdvihnite vystreté nohy kolmo nad seba. Preklápajte nohy do strán tak, aby boli celý čas nad zemou. Urobte aspoň 5 opakovaní na každú stranu.

Strečingové cvičenia

Strečing vykonávajte vždy na konci tréningu. Každý cvik vykonajte na obidve strany a v strečingovej polohe zotrvať 20 až 30 sekúnd. Pred každým cvičením sa zhlboka nadýchnite a počas natáhovacej fázy pomaly vydychujte. Pri každom cvičení by ste mali pociťovať silný ťah v natáhanom svalu. Pokiaľ cítite v svalu bolesť alebo pichanie, ihneď prestaňte natáhovať danú oblasť. Cieľom je uvoľniť a predĺžiť sval, nie ho poškodiť. Taktiež sa vyhnite trhavým pohybom, ktoré vám môžu spôsobiť zranenie. Ak budete vykonávať strečingové cvičenia pravidelne a dôkladne, mali by ste postupne zväčšiť rozsah pohybu pri jednotlivých cvičeniach.



Jednu ruku si dajte za chrbát a druhou rukou uchopíte hlavu. Ťahajte hlavu k ramenu pričom tvár majte natočenú smerom dopredu. Mali by ste cítiť ťah na bočnej strane krku.



Pokrčte ruku v lakti a zdvihnite ju kolmo nad seba. Druhou rukou uchopíte lakeť pokrčenej ruky a ťahajte ho smerom vzad. Mali by ste cítiť ťah v tricepse.



Z predchádzajúceho cvičenia prejdite do úklonu na stranu a lakeť ťahajte do príslušnej strany.



Urobte úklon do strany a vrchnú ruku natiahnite čo najďalej do strany. Spodnou rukou si môžete prichytiť vrchnú ruku a zvýrazniť ťah.



V stoji uchopíte zápästie z vnútornej strany a ťahajte ho do vonkajšej strany.



Roztiahnite nohy a zadok ťahajte dole. Zároveň lakte opríte o vnútornú stranu stehien a rozťahujte nimi stehná do strán. Mali by ste cítiť ťah v oblasti trieseľ.



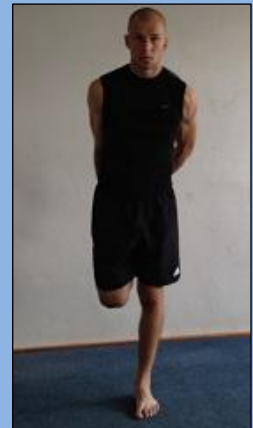
Váhu udržiava na rukách a položí jedno chodidlo na zem. Druhé chodidlo majte voľne preložené cez nohu. Natáhnite lýtkový sval. Päťu držte celý čas na zemi. Čím ďalej od tela položíte ruky, tým väčší ťah budete cítiť v lýtkovom svalu.



Kľaknite si na kolená, položte ruky za päty a pretláčajte stehná dopredu. Mali by ste cítiť ťah v stehnách.



V kľaku vykročte jednou nohou dopredu, prehnite telo do oblúka a ťahajte panvu dopredu. Mali by ste cítiť ťah v oblasti panvy. Kolená vykročenej nohy nesmie byť za členkom, preto musíte vykročiť dostatočne ďaleko.



V stojí na jednej nohe uchopte voľnú nohu a ťahajte pätu k zadku. Kolená držte pri sebe a snažte sa udržiavať vzpriamený postoj. Mali by ste cítiť ťah v stehennom svalu.



V sede prekrížte nohy do tureckého sedu a hlavou sa snažte dotknúť členkov. Mali by ste cítiť ťah v oblasti bedier.



V sede vystríte nohy pred seba, rukami uchopte päty a lakty položte na zem. Brucho ťahajte k stehnám. Ak vám to nepôjde, dotknite sa aspoň špičiek nôh a brucho ťahajte k stehnám. Mali by ste cítiť ťah v zadných stehenných svaloch.



V stojí s vystretými nohami sa snažte dotknúť špičiek. Ak je to pre vás ľahké, položte dlane na zem.



Na záver si urobte mostík. Môžete ho vykonať buď zo stoja, alebo z ľahu na zemi. Dôkladne pri ňom vystríte ruky, aby ste natiahli celé telo.

Martin Chudý

Konzultant pre optimálne zdravie a výživu

www.martinchudy.sk

„Prevezmite kontrolu nad svojim zdravím“

©2015