



FITNESS 09. 06. 2020

Cvičení s vlastní vahou zlepší kondici

Svůj původ má kalisthenika už ve starověku, kde byla spojována především s krásou a silou. Cvičící stroje a činky se začaly rozvíjet až kolem roku...

Když zrovna nemáte chuť zajít si do posilovny, nebo se proběhnout, nejjednodušším způsobem, jak si zlepšit fyzickou kondici je cvičení s vlastní vahou. Jedná se o velice jednoduchou metodu, která vás nebude stát vlastně vůbec nic. Jen čas, trpělivost a vůli.

Cvičení s vlastní vahou je vhodné jak pro ženy, tak pro muže různých věkových kategorií, kteří chtějí získat především více svalové hmoty, nebo mají touhu zhubnout.

Cvičení s vlastní vahou neboli kalisthenika

Svůj původ má kalisthenika už ve starověku, kde byla spojována především s krásou a silou. Cvičící stroje a činky se začaly rozvíjet až kolem roku 1928, proto si kalisthenika držela své místo

na výsluní poměrně dlouho. Často se užívala a jistě stále užívá **mezi vojáky**, kteří si pomocí cvičení s vlastní vahou **udržují svou kondici**. Mimo jiné je cvičení s vlastní vahou doporučováno jako každý jiný pohyb i těm, kteří se chtějí dostat do větší **psychické pohody**. Mezi základní prvky cvičení s vlastní vahou patří hlavně **dřepy, výpady, kliky** a **shyby**.

Cvičení s vlastní vahou: Kdy začít posilovat?

Cvičení s vlastní vahou můžete **zahájit prakticky hned**. Záleží jen na vás, kolik času mu věnujete. Dá se provádět **kdekoliv a kdykoliv**, pokud se vám pro něj naskytá alespoň minimální prostor. Jednotlivé **cviky se liší** podle toho, **jaké partie** zrovna chcete posílit.

Výhody cvičení s vlastní vahou

Cvičení s vlastní vahou **má mnoho výhod**, které nepředčí žádný druh posilování, jsou to:

- **Ekonomická svoboda a nenáročnost:** cvičení s vlastní vahou vás nebude stát ani korunu navíc.
- **Možnost cvičit kdekoliv:** doma na podložce, nebo třeba i na zastávce městské hromadné dopravy, při čekání na autobus. Pokud však nebudete chtít budit pozornost kolemjdoucích, bude jistě vhodnější městský ruch vyměnit za park, nebo les. Cvičení s vlastní vahou nemá zkrátka žádná omezení.
- **Posílíte cíleně partie, které chcete mít vypracované** a investujete do toho tolik času, kolik budete chtít.



Cvičení s vlastní vahou: jak na jednotlivé partie?

1. **Posílení zádového svalstva:** záda si posílíte pomocí takzvaných **shybů**. Shyby můžete provádět na hrazdě. Té se chopíte ze široka nadhmatem a provádíte přitahování rukama z volného visu. Tímto cvičením s vlastní vahou posílíte mimo zad i své bicepsy.
2. **Posílení prsního svalstva:** prsní svaly posílíte pomocí **kliků**, které jistě znáte i z dětských let z tělocviku. Kliky můžete dělat buď pomocí bradel, nebo na podlaze, nesmíte se však u toho prohýbat v [zádech](#). Ruce pokládáte na podložku v šíři ramen. Během tohoto cvičení s vlastní vahou se dotýkáte podložky pouze dlaněmi a špičkami svých chodidel. Tímto cvikem posílíte kromě prsních svalů i tricepsy.
3. **Posílení svalů na nohách:** nohy posílíte taktéž jednoduchým cvikem, který jistě znáte, a to jsou **dřepy**. Dřep provádíte vždy rozkročmo, nohy by měly být od sebe na šíři ramen, záda zůstávají v rovině. Správný dřep je zakončen devadesáti stupňovým úhlem mezi stehnem a lýtkem. Ruce jsou předpažené. Tímto cvikem posílíte dobře i [hýžděvé svaly](#).

Cvičení s vlastní vahou - jakou zvolit intenzitu tréninku?

Do **intenzity cvičení** můžeme zařadit to, jaký **druh cviků** si vyberete, **jakým tempem** je budete provádět a **v jakých sériích**. Intenzita cvičení s vlastní vahou se také liší podle toho, co od tréninku očekáváte. Konkrétně podle toho, zda chcete **zhubnout**, nebo jen **nabrat svalovou hmotu**. Pro hubnutí se doporučuje **delší cvičení s nižší intenzitou**, jelikož k spalování tuků dochází až po určité době, kdy praktikujete fyzickou zátěž (asi po 30 až 40 minutách). V tomto případě se můžete řídit pravidlem, které říká, že při cvičení, které by mělo vést k redukci hmotnosti byste měli **být schopní normálně konverzovat** a neměli byste se tolik zadýchávat. Co se týká **nabírání svalové**

hmoty, zde je vhodnější **intenzivnější trénink** v krátkých intervalech, propojený s menšími oddechovými pauzami. Například minuta soustavného posilování a minuta odpočinku.

Cvičení s vlastní vahou můžete zkusit i v páru

Pokud si budete chtít cvičení s vlastní vahou zpestřit, můžete jej provádět **i s jakýmkoliv partákem**, který bude ochoten své tělo také protáhnout. S **kamarádkou**, kamarádem, manželkou, či manželem. Může to napomoci vzájemné **motivaci k pohybu** a **lepším sportovním výkonům**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)