

ÚVOD KE KURZU VYJÓGUJ SI DOKONALÉ TĚLO

Tento online kurz jsem tvořila s cílem nabídnout vám domácí trénink s těmi nejlepšími zpevňujícími a zeštíhľujícími cviky z jógy, které se mi za poslední dva roky nejvíce osvědčily při individuálních trénincích s mými klienty. Uvědomuji si, že každé tělo je jiné a stejně tak i cíle vašeho tréninku. Jeden chce vytrénovat hlavně pevný střed těla a viditelné břišní svaly, druhý touží po štíhlejších stehnech a pevnějším zadečku. A někdo chce posilovat celé tělo pro postupné zpevnění nebo udržení štíhlé postavy.

Už po druhé jsem v názvu zpevňujícího online kurzu použila pojem „dokonalé tělo“. Pro každého to může znamenat něco trochu jiného, ale na tom základním se asi shodneme.

Dokonalé tělo je hlavně zdravé tělo, které tak působí i navenek: tedy rovné držení, fungující střed těla, pevné (a trochu i viditelné) svaly, bez disbalancí. Svaly by tedy měly být nejen „naposilované“, ale i protažené; když trénujeme břicho, nesmíme zapomínat na záda, apod.

Domácí trénink je ideální i pro ty, co chtějí efektivně využít svůj čas, sami si určit dny a hodinu, kdy se tréninku mohou a chtějí věnovat. Samotné cvičení zabere asi 30 minut i s protažením. Pokud ale chcete vidět výsledky, je nutné cvičit pravidelně a poměrně často (4x – 5x týdně).

Tohle všechno jsem se snažila v online kurzu Vyjóguj si dokonalé tělo zohlednit.

NEJPRVE TEST:

Než se pustíte do tréninku, ještě jeden malý test. Jak jsme si říkali na začátku, dokonalé tělo je hlavně zdravé. Určitě nechcete po týdnu tréninku skončit s tím, že vás bolí záda. Cvičení obsahuje i náročnější části, na které je dobré mít alespoň trochu zpevněný střed těla. **Pustte si jako první trénink CORE1 a zacvičte si ho.** Pokud máte problémy s více jak třetinou cviků, celkový trénink ještě odložte. Vyberte si „**přípravný trénink**“ a cvičte ho po dobu alespoň 14 dní. Stejně tak postupuji s klienty na osobním tréninku. Tady nad sebou máte dohled jen vy sami a musíte být k sobě maximálně upřímní. Jakmile v sestavě CORE 1 začnete zvládat i cviky, které vám na začátku nešly, jste připraveni jít dál. I tak nezapomínejte na nejdůležitější zásadu. **Vybírejte si ty jednodušší verze cviků, které bez problémů zvládnete. Pokud cvik nemá lehčí variantu, vynechte ho, nahraďte jiným, který zvládáte, nebo provedte menší počet opakování (pro začátek třeba 1-2 opakování).** Nenechte se „strhnout“, těžší varianta by neznamenal rychlejší cestu za postavou snů, ale spíš brzké vyskytnutí bolestí (záda, klouby) a ukončení tréninku.

Pokud chcete ke cvičení přistupovat ještě zodpovědněji, jste v józe začátečníci, nevíte si rady s některými pozicemi a chcete mít jistotu, že ásany cvičíte správně, pod tréninkovými videi naleznete výběr 30 ásán, které se v sestavách objeví. Ke každé ásaně je samostatné video s vysvětlením, postupným nácvikem, informacemi o benefitech pozice i případných kontraindikacích. Doporučuji je před konkrétním cvičením nastudovat.

K dispozici máte 11 tréninkových lekcí podle problematických partií, lekce mají v průměru kolem 18 minut. K těmto lekcím jsem připravila 2 delší cvičení (kolem 23 minut), které kombinují posilovací cviky na všechny partie. Tedy **2 x kompletní trénink celého těla**.

Ke každé problematické partii máte i úvod, kde vám povím své zkušenosti z tréninků - na co si dát při formování určité partie pozor, na co se zaměřit, čeho vyvarovat. Ke každé skupině tréninků je i krátká protahovací lekce, kterou byste neměli vynechat po žádném tréninku. **K dispozici je tedy 9 posilovacích cvičení podle partií, 2 delší tréninky na celé tělo, 3 protahovací lekce na různé oblasti těla a 8 „úvodních slov“ k formování jednotlivých částí těla + 1 úvodní video k celému kurzu.** Navíc jako **bonus 21 videí k nácviku ásan**, které se v lekcích vyskytují.

Seznam videí

Úvod ke kurzu	Úvod k lekci 1 – držení těla	1. Krásné držení těla (23 minut)	Protažení po tréninku 1,2,3,4,5,6 (trup) (9 minut)
	Úvod k lekci 2 a 3 - core	2. Core je základ I. (15 minut)	
		3. Core je základ II. (19 minut)	
	Úvod k lekci 4 – posilování břicha	4. Vyrýsuj břicho (17,5 minuty)	
	Úvod k lekci 5 – jak na štíhlý pas	5. Zeštíhli pas (12,5 minuty)	
	Úvod k lekci 6 – posilování zad	6. Odhal záda (21 minut)	
	Úvod k lekci 7 – posílení paží a prsních svalů	7. Sexy paže a prsa (17 minut)	Protažení paží a prsních svalů (5 minut)
	Úvod k lekci 8 – posilování hýždí	8. Výstavní zadeček (18 minut)	Protažení nohou po lekci 8 a 9 (9 minut)
	Úvod k lekci 9 – posilování stehen	9. Pevná a štíhlá stehna i boky (18 minut)	
			10. Kompletní posílení těla A
		11. Kompletní posílení těla B	Protažení trupu po tréninku 1,2,3,4,5,6 (9 minut)
Videa – nácvik ásan		Název (sanskrt – česky)	Trénujte pro tyto lekce
	1.	Sétu bandhásana - můstek	Pro lekce 1, 8, 9
	2.	Ardha andžanejásana – Poloviční provaz	Pro lekci 1
	3.	Dhanurásana - Luk	Pro lekce 1, 6
	4.	Parighásana – Závora	Pro lekci 3
	5.	Uttana šišósana - Štěně	Pro lekce 3, 7
	6.	Navásana - Lodka	Pro lekci 4
	7.	Adho mukta švanásana – Pes hlavou dolů	Pro lekce 4, 6,7
	8.	Kapalabhátí – Zářící lebka	Pro lekci 5
	9.	Parivrtta paščimóttanásana – Torzní kleště	Pro lekci 5
	10.	Džathara parivartanásana – Výkrut břicha	Pro lekci 5
11.	Úrdhva mukta švanásana –	Pro lekci 7	

		Pes hlavou vzhůru	
12.		Čaturanga dandásana – Prut se čtyřmi výhonky	Pro lekci 7
13.		Šálamba bhudžangásana - Sfinga	Pro lekci 7
14.		Adcha pincha majurásana - Delfín	Pro lekci 7
15.		Utkatásana - Židle	Pro lekce 6, 8
16.		Vírabhrásana III. – balanční Bojovník III.	Pro lekci 8
17.		Ardha čandrásana – Půlměsíc	Pro lekci 8
18.		Eka páda adho mukta švanásana – Pes hlavou dolů se zanožením	Pro lekci 8
19.		Parivrtta adho mukta švanásana – Torzní varianta pozice psa hlavou dolů	Pro lekci 6
20.		Garudásana – Orel	Pro lekci 9
21.		Vasištásana – Kříž	Pro lekci 9
		Vírabhrásana II – Bojovník II.	Pro lekci 9

Jak využít všechna tato videa? Je pouze na vás, jestli si zvolíte **navržený trénink**, nebo si z lekcí sestavíte trénink vlastní. Já jsem sestavila **5 možných variant**, ze kterých si můžete vybrat, nebo se můžete inspirovat.

Před zvolením tréninku si ujasněte tyto otázky:

1. Chci trénovat především své problematické partie nebo tělo jako celek?
2. Jaká partie mého těla je nejproblematictější? BŘICHO? STEHNA A BOKY? HÝŽDĚ? PAŽE A PRSA? ZÁDOVÉ SVALY? PAS? Nazvěme ji PP1.
3. Jaká problematická partie, kterou bych chtěl(a) změnit, je na 2. místě? Nazvěme ji PP2.
4. Jak intenzivně se tréninku mohu věnovat = jak rychle potřebuji vidět výsledky?
5. Je mým cílem hlavně zhubnout? (= 1x-2x týdně musím přidat kardio trénink podle své zdatnosti a toho, co mě baví. Ideální je rychlá chůze či nordic walking po dobu 40-50 minut, běh po dobu 30-40 minut nebo jiný oblíbený kardio trénink – HIIT, plavání, kolo, apod.)

Pokud znáte odpovědi na tyto otázky, můžete si zvolit jeden z následujících tréninků.

1) PŘÍPRAVNÝ TRÉNINK (2 týdny nebo více podle potřeby)

Všechna tato cvičení vám dokonale zpevní střed těla. Tento trénink je vhodný i pokud máte problém s držení těla. Pak je nutné cvičit ho po dobu několika týdnů, ideálně i měsíců.

den	1.týden	2.týden
Pondělí	CORE je základ I.	CORE je základ I.
Úterý	--	--
Středa	Krásné držení těla	Krásné držení těla
Čtvrtek	--	--
Pátek	CORE je základ II.	CORE je základ II.
Sobota	--	--
Neděle	Odhal záda	Odhal záda

2) INTENZIVNÍ TRÉNINK NA TVAROVÁNÍ PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ (6 týdnů nebo více podle potřeby)

Chcete tvarovat především vybrané problematické partie? A k tomu zapracovat na držení těla? Nechcete ale vynechat ani ostatní části těla? Tohle může být trénink právě pro vás!

den	1.týden	2.týden	3. týden	4. týden	5. týden	6. týden
Pondělí	CORE je základ I.	CORE je základ II.	CORE je základ I.	Krásné držení těla	Krásné držení těla	Krásné držení těla
Úterý	PP1	PP1	PP1	PP1	PP1	PP1
Středa	PP2	PP2	PP2	PP2	PP2	PP2
Čtvrtek	--	--	--	--	--	--
Pátek	PP1	PP1	PP1	PP1	PP1	PP1
Sobota	Kompletní trénink A	Kompletní trénink B	Kompletní trénink A	Kompletní trénink B	Kompletní trénink A	Kompletní trénink B
Neděle	--	--	--	--	--	--

PP1 – problematická partie 1 (vybraný trénink)

PP2 – problematická partie 2 (vybraný trénink)

3) UDRŽOVACÍ TRÉNINK NA TVAROVÁNÍ PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ (8 týdnů nebo více podle potřeby)

Máte-li čas cvičit pouze 4x týdně a přesto se chcete zaměřit na tvarování problematických partií, mohl by trénink vypadat takto. V neděli střídáte trénink na držení těla s tréninkem, který si libovolně zvolíte podle potřeby/chuti. Tento trénink je pro znatelné výsledky prodloužený na 8 týdnů.

den	1.týden	2.týden	3. týden	4. týden	5. týden	6. týden	7.týden	8. týden
Po	CORE je základ I.	CORE je základ II.	CORE je základ I.	CORE je základ II.	CORE je základ I.	CORE je základ II.	CORE je základ I.	CORE je základ II.
Út	--	--	--	--	--	--	--	--
St	PP1	PP2	PP1	PP2	PP1	PP2	PP1	PP2
Čt	--	--	--	--	--	--	--	--
Pá	Komplet trénink A	Komplet trénink B	Komplet trénink A	Komplet trénink B	Komplet trénink A	Komplet trénink B	Komplet trénink A	Komplet trénink B
So	--	--	--	--	--	--	--	--
Ne	Krásné držení těla	Libovolný trénink	Krásné držení těla	Libovolný trénink	Krásné držení těla	Libovolný trénink	Krásné držení těla	Libovolný trénink

PP1 – problematická partie 1 (vybraný trénink)

PP2 – problematická partie 2 (vybraný trénink)

4) INTENZIVNÍ TRÉNINK S KARDIO LEKCEMI PRO ZPEVNĚNÍ I ZEŠTÍHLENÍ (6 týdnů nebo více podle potřeby)

Pokud potřebujete mimo zpevnění i zhubnout, a to v krátkém časovém úseku (6 týdnů), je nutné přidat kardio tréninky podle vašich možností nebo toho, co vás baví. Pokud nemáte žádný oblíbený kardio trénink, zvolte svižnou chůzi a uvidíte, jak po 14 dnech budete tyhle procházky milovat (i v dešti). V sobotu si můžete vybrat, zda zvolíte kompletní lekci na celé tělo, nebo svůj kardio trénink.

den	1.týden	2.týden	3. týden	4. týden	5. týden	6. týden
Pondělí	CORE je základ I.	CORE je základ II.	CORE je základ I.	Krásné držení těla	Krásné držení těla	Krásné držení těla
Úterý	PP1	PP1	PP1	PP1	PP1	PP1
Středa	Kardio	Kardio	Kardio	Kardio	Kardio	Kardio
Čtvrtek	--	--	--	--	--	--
Pátek	PP2	PP2	PP2	PP2	PP2	PP2
Sobota	Kompletní trénink A nebo kardio	Kompletní trénink B nebo kardio	Kompletní trénink A nebo kardio	Kompletní trénink B nebo kardio	Kompletní trénink A nebo kardio	Kompletní trénink B nebo kardio
Neděle	--	--	--	--	--	--

PP1 – problematická partie 1 (vybraný trénink)

PP2 – problematická partie 2 (vybraný trénink)

Kardio – svižná chůze/nordic walking (40-50 min.), běh (30-40 min.), kolo, plavání, HIIT nebo jiný oblíbený kardio trénink (=kde se zadýcháte, zpotíte, ale pořád můžete mluvit)

5) INTENZIVNÍ TRÉNINK NA FORMOVÁNÍ CELÉHO TĚLA (6 týdnů nebo více podle potřeby)

Takhle může vypadat dokonalý trénink pro dokonalé tělo – budete cvičit 5x týdně po dobu alespoň 6 týdnů.

den	1.týden	2.týden	3. týden	4. týden	5. týden	6. týden
Pondělí	CORE je základ I.	CORE je základ II.	CORE je základ I.	CORE je základ II.	CORE je základ I.	CORE je základ II.
Úterý	Vyrýsuj břicho *	Odhal záda	Vyrýsuj břicho *	Odhal záda	Vyrýsuj břicho *	Odhal záda
Středa	Sexy paže a prsa	Krásné držení těla	Sexy paže a prsa	Krásné držení těla	Sexy paže a prsa	Krásné držení těla
Čtvrtek	--	--	--	--	--	--
Pátek	Výstavní zadeček	Pevná a štíhlá stehna i boky	Výstavní zadeček	Pevná a štíhlá stehna i boky	Výstavní zadeček	Pevná a štíhlá stehna i boky
Sobota	Kompletní trénink A	Kompletní trénink B	Kompletní trénink A	Kompletní trénink B	Kompletní trénink A	Kompletní trénink B
Neděle	--	--	--	--	--	--

PP1 – problematická partie 1 (vybraný trénink)

PP2 – problematická partie 2 (vybraný trénink)

* lze občas obměnit tréninkem Zeštíhli pas

Už máte vybráno?

Takže ještě krátké shrnutí, jak postupovat a můžete se do toho pustit!

- 1) Pokud jste se mnou ještě neabsolvovali žádný online kurz, přečtěte si nejprve **článek Hlavní zásady pro cvičení**. Obsahuje důležité informace a je krátký, takže ho doporučuji pro připomenutí toho nejdůležitějšího i „ostříleným“ jogínům.
- 2) Provedte si **test s lekcí CORE je základ I**.
- 3) **Vyberte si trénink**, který je pro vás nejvhodnější.
- 4) Před každou lekcí si nejprve pusťte **Úvod k lekcí**, případně **nácvik jednotlivých ásan** (stačí napoprvé, další tréninky už úvod i nácviky ásan můžete vynechat) a pak si pusťte **video s tréninkem**.
- 5) Po každém tréninku si zacvičte příslušnou **protahovací lekci** (nikdy nezapomeňte!).
- 6) Dodržte pravidelné cvičení po dobu 6-8 týdnů. Pokud si budete trénink upravovat, po dvou až třech dnech tréninku vždy zařadte odpočinkový den.

Závěrem

Pokud tento trénink po dobu 6-8 týdnů poctivě dodržíte, věřím, že zpevnění těla nejen pocítíte, ale i uvidíte. Není jednoduché cvičit podle online kurzu, kdy vás nikdo nenutí trénink dodržovat, nemáte zaplacenou permanentku, ale naopak neomezený vstup.

Buďte sami sobě důsledným (ale vlídným) trenérem. Motivujte se, odškrťávejte, nepřestávejte!

Pokračovat můžete online kurzem Jóga pro dokonalé tělo, ve kterém najdete 4 delší lekce na udržení pevné a protažené postavy a další tipy a cvičení pro dokonalé tělo. Pokud vás začne jóga zajímat ještě víc a ne jen jako cvičení pro zpevnění těla, můžete si vybrat z online kurů Začínáme s jógou nebo Zdokonal se v józe (podle vaší pokročilosti). Všechny kurzy a více informací najdete na stránkách fitjogamarketa.cz.

A teď už hurá na první trénink! Dejte mi vědět (Facebook FIT JÓGA MARKÉTA/marketa.joga@gmail.com) přesně po 6-8 týdnech od začátku (kam až jste se dostali, jak se cítíte, jak se vám kurz líbí). Jsem s vámi sice jen virtuálně, ale opravdu mě zajímá, jak si vedete! Držím palce a cvičení si užívejte, stejně tak i vaše dokonalé tělo!

Krásné cvičení!

Namaste.

Vaše

Markéta ♥