



Gila 40+

Workbook

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA
PRE SILNEJŠIE TELO, VIAC
ENERGIE A LEPŠIU
REGENERÁCIU

8 TÝŽDŇOVÝ PROGRAM
PRE ŽENY, KTORÉ CHCÚ
BYŤ SILNÉ, POHYBLIVÉ A
SEBAVEDOMÉ VO
SVOJOM TELE

WWW.KRISTINA.RUZICKOVA.SK



PERIMENOPAUZA MENOPAUZA

**ZISTI, ČO SA VLASTNE
DEJE A PREČO SA MENIA
TVOJE POTREBY**



Úvod

Možno si si všimla, že tvoje telo už nereaguje tak ako kedysi.

Robíš to isté čo pred 10 rokmi – ale výsledky sú iné.

Priberanie je rýchlejšie.

Únava je brutálna.

Nálady intenzívnejšie.

Rozplače ťa aj reklama na maslo.

Spánok je plytší.

Alkohol ťa nenávidí, opicu máš aj keď nepiješ.

Zrazu máš menšiu toleranciu na nefunkčné vzťahy!

Na ticho, aj na to, že sa musíš stále niekomu prispôbovať!

A možno si si položila otázku:

„Čo sa to so mnou sakra deje?“

Nie si pokazená.

Nie si slabá. Nehrabe Ti... Nie si mimo !

Nie je to o nedostatku disciplíny.

Nie o tom, že máš pridať aj keď nevládzeš!



www.kristinavizickova.sk

Pravdepodobne vstupuješ do obdobia, ktoré sa volá
perimenopauza – a o ktorom sa hovorí stále príliš málo.

Tento SPRIEVODCA ti pomôže pochopiť, čo sa deje – a kde začať.



príznaky perimenopauzy, ktoré možno nepoznáš pozviťme si na to!

- Priberanie, zmeny váhy
- zadržiavanie vody v tele, priberanie okolo brucha aj pri stále rovnakom životnom štýle
- inzulínová rezistencia, nestabilný cukor v krvi, extrémny hlad po sacharidových jedlách,
- emočné výkyvy,
- zmeny nálad
- úzkosti, citlivosť, podráždenosť, plačlivosť, napätie
- depresívne stavy
- palpitácie/búšenie srdca aj v pokoji, napríklad pred spánkom
- zhoršený spánok, budenie sa medzi 2-4 ráno, ťažšie zaspávanie pred menzesom
- slabšia tolerancia stresu, si vydráždená aj za veci ktoré si predtým mala na háku
- brain fog, mozgová hmla, zlá koncentrácia, zabúdanie, pomalšie spracovanie informácií - typické no málo známe
- zmeny libida, extrémna, alebo žiadna chuť na sex
- nočné potenie
- suchá pokožka
- horšia kvalita vlasov

DÔLEŽITÉ: NIE KAŽDÁ ŽENA ZAŽIJE VŠETKY TIETO PRÍZNAKY A NIE KAŽDÝ PRÍZNAK MUSÍ NUTNE SVISIEŤ S PERIMENOPAUZOU, AK SA PRÍZNAKY ZHORŠUJÚ ALEBO SÚ VÝRAZNÉ KONZULTUJ SO SVOJIM LEKÁROM!

Čo je perimenopauza naozaj?

Perimenopauza je prechodné obdobie pred menopauzou.

Môže začať už okolo 35–40 rokov a trvať 5 až 10 rokov, jej dĺžka je individuálna

Nie je to náhly koniec.

Je to postupná hormonálna zmena.

Typické je:

- kolísanie estrogénu
- postupný pokles progesterónu
- vyššia citlivosť na stres
- väčšie výkyvy energie a nálady
- problémy s koncentráciou, mozgová hmla, zabúdanie

Nie je to choroba.

Je to biologická fáza.

Ale ak jej nerozumíme, môže byť vyčerpávajúca.

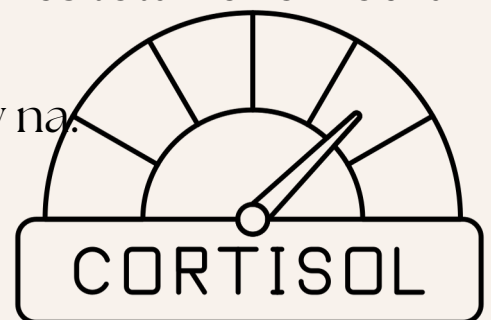
1. Tvoje telo reaguje viac na stres

Po 40-ke je nervový systém citlivejší.

To, čo si kedysi zvládla bez problémov, ťa dnes totálne rozhodí a vyčerpá.

Kortizol (stresový hormón) má väčší vplyv na:

- priberanie v oblasti brucha
- zadržiavanie vody
- únavu
- nespavosť



2. Kortizol má väčší dopad na prírastanie

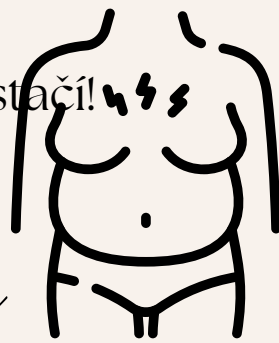
Nie je to len o kalóriách.

Chronický stres + výkyvy estrogénu = môže ovplyvňovať spánok, chuť do jedla regeneráciu, pohybovú aktivitu, a spôsob akým zvládame stravovanie. V kombinácii s hormonálnymi zmenami môže byť teda chudnutie omnoho ťažšie!

Prísne diéty, veľa cvičenia, pílšná snaha, reštrikcie v strave často situáciu zhoršujú, pretože zvyšujú stres. Snažíš sa viac, ale len viac prírastáš!

Mini krok:

Nehladuj. Nerob extrémny! Jedz pravidelne - 3x denne stačí! Každé jedlo by malo obsahovať hlavne bielkoviny.



3. Gvalová hmota klesá rýchlejšie

S pribúdajúcim vekom prirodzene strácame svaly. Sarkopénia je realita - môžeme strácať až 8% svalovej hmoty za dekádu. Áno! To sa skutočne deje v tvojom tele od 40 roku života. A tento proces sa po 40 ke zrýchľuje

A menej svalov znamená:

- pomalší metabolizmus
- horšiu stabilitu cukru v krvi
- väčšiu únavu

Mini krok:

silový tréning aspoň 2-3 týždne. Nemusí byť extrémny, kludne 45 minút. Potrebuješ stimul, nie vyčerpanie. Vyčerpanie = stres

4. Spánok je kľúčový (a nie je to luxus)

Progesterón má upokojujúci účinok. Keď klesá, spánok sa zhoršuje. Podľa najnovších štúdií 8 hodín spánku nie je vždy tých istých. Skutočne dôležité je aj to kedy vlastne chodíš spať, nielen to koľko hodín spíš!

Ponocuješ ?

Je na čase s tým prestať!

Spánok 22:00-6:00 vs spánok 1.00 -9:00, rovnakých 8 hodín, avšak úplne iný vplyv na telo. Keď ideš spať neskoro, potláčaš tvorbu melatonínu, hlboký spánok je slabší aj keď spíš dost, prichádzaš o rastový hormón - a to znamená horšia regenerácia, slabšie spaľovanie.

Keď ideš spať neskoro hladiny kortizolu ostávajú vysoko aj počas noci, telo je v strese a ty cítiš ráno veľkú únavu aj po zobudení a večer chytáš druhy dych!

Íst spať neskoro že hormóny grelin a leptin (hormóny sýtosti a hladu) nefungujú správne, máš viac chutí na sladké, si stále hladná a teda ľahšie priberáš. Ponocovanie = cirkadiánny nesúlad, lebo telo ide proti svojej biológii, tvoje telo nefunguje nonstop

Bez kvalitného spánku:

sa zvyšuje hlad

telo viac zadržiava tuk

nálady sú intenzívnejšie

Mini krok:

Chod spať do 22:00. Vstávaj v rovnakom čase!

Minimalizuj modré svetlo večer. Kniha namiesto telefónu

Žiadne jedlo minimálne 3 hodiny pred spaním.

Žiadne intenzívne cvičenie neskoro večer.



5. Hladina cukru kolíše viac než kedysi

Preto sa môže stať, že:

- po sladkom si unavená
- po cestovinách, či sacharidových jedlách si do hodiny extrémne hladná
- máš väčšie chute
- energia kolíše počas dňa
- chuť na sladké
- mozgová hmla
- úzkosť

Dostať pod kontrolu inzulínovú rezistenciu, zase len súvisí s pohybom, spánkom, zvýšenými bielkovinami v strave, dostatočný pitný režim, menej výkonu, viac rešpektu, silový tréning, SIT tréning, chôdza - no stále to isté....

Prečo musíš do seba tlačiť tie bielkoviny? Čo robia v tele bielkoviny?

- proteín je stavebný materiál buniek, svalov, kože
- základ pre tvorbu hormónov a enzýmov
- podpora imunity
- stabilizácia krvného cukru
- zvyšujú sytosť, nemusíš tak často jesť
- lepšia regenerácia a oprava buniek

Mini krok:

Nezačínať deň sladkým. Raňajky s bielkovinami a tukmi stabilizujú hormóny. V každom jedle si stráž aspoň 30 g bielkovín. Jedz len 3x denne!

6. Tvoje nálady nie sú slabosť

Plačlivosť, podráždenosť, úzkosť...

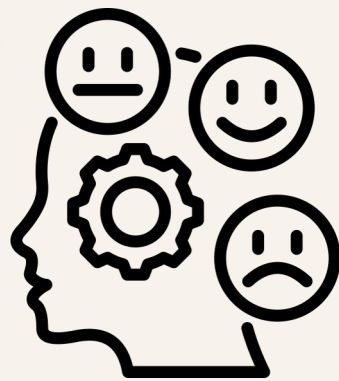
Nie je to „preháňanie“.

Je to hormonálna realita. Nemôžeš za to!

Keď kolíše estrogén, kolíše aj serotonín.

Mini krok:

Zarad' pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu. Denné svetlo je silný regulátor nálady. Vyskúšaj prírodné adaptogény z bylín ako ashwaganda a shatavari, nasad' si magnézium, upokojuje nervovú sústavu



7. Extrémy už nefungujú

Kedysi si zhodila 3 kilá za víkend, vynechaním večere. Dnes je to inak. Nefunguje to!

Skús SIT tréning, sprint interval tréning, krátke intenzívne intervaly, 40 sekund zaber na maximum, minútu oddych, toto cca 10 minút. úplne stačí!

Hladovanie. Nie! Tvrdé detoxikácie. Nie!

To, čo kedysi fungovalo, dnes zvyšuje stres a brzdí výsledky.

Tvoje telo teraz potrebuje:

- stabilitu
- výživu
- silu
- regeneráciu

Mini krok:

PO40KE CHCEM KOMBINOVAŤ SILOVÝ TRÉNING, PRIRODZENÝ POHYB, A PODĽA KONDÍCIE AJ INTENZÍVNEJŠIE KRATŠIE INTERVALY.

Nie ďalší tlak. Nie výkon. Nie pridať ešte viac!

Potrebuješ REŠPEKT k vlastnému telu!

www.kristinazickova.sk

DOSŤ BOLO TEÓRIE POĎME DO PRAXE

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

Žila 40+





perimenopauza

Checklist

mozog

- ☐ mozgová hmla
- ☐ zlá koncentrácia
- ☐ zabúdanie

náladý

- ☐ úzkosti
- ☐ záchvaty hnevu
- ☐ nízka tolerancia stresu
- ☐ zlá nálada
- ☐ depresívne stavy
- ☐ nedostatok sebavedomia
- ☐ panické ataky

trávenie

- ☐ horšie trávenie
- ☐ pocit nafukovania
- ☐ inzulínová rezistencia, pocit
- ☐ extrémneho hladu po sacharidových jedlách
- ☐ priberanie
- ☐ intolerancie v strave
- ☐ problémy s vyprázdňovaním



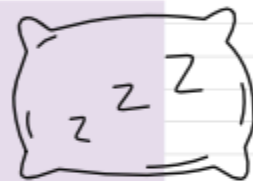
telo

- ☐ suchá pokožka
- ☐ problémy s pletou / akné
- ☐ zlá kvalita vlasov, nechtov
- ☐ bolesti kĺbov
- ☐ bolesti hlavy
- ☐ zmeny v menštruácii
- ☐ návaly tepla
- ☐ priberanie v oblasti brucha
- ☐ zadržiavanie vody
- ☐ vaginálna suchosť



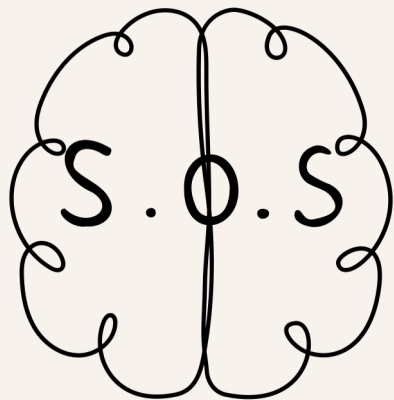
spánok

- ☐ únava
- ☐ časté budenie v noci
- ☐ ťažké zaspávanie
- ☐ budenie medzi 3-4 ráno
- ☐ budiš sa unavená bez energie
- ☐ nočné potenie



iné

- ☐ bolesti svalov
- ☐ osteoporóza
- ☐ problémy s kĺbami
- ☐ vertigo - závrate
- ☐ tinnitus - pískanie v ušiach
- ☐ pocity chladu, je ti stále zima
- ☐ zhoršenie alergií
- ☐ problém s libidom, nechut' na sex



Obsah

1. VITAJ V PROGRAME SILA 40+,
VSTUPNÉ HODNOTENIE

2. TVOJE TELO NIE JE POKAZENÉ

3. SILA AKO ZÁKLAD ZDRAVIA

4. AKO SA HÝBAŤ POČAS TÝŽDŇA

5. STRAVA PRE SILU A ENERGIU

6. BIELKOVINY – STAVEBNÝ

MATERIÁL SVALOV

7. SPÁNOK A REGENERÁCIA

8. STRES A NERVOVÝ SYSTÉM

9. MOBILITA A KAŽDODENNÝ

POHYB

10. SUPLEMENTÁCIA – ČO MÁ A
NEMÁ ZMYSEL

11. ŽENSKÉ TELO PO 40-KE

12. TVOJ 8-TÝŽDŇOVÝ PLÁN

13. TÝŽDENNÝ CHECKLIST

14. TVOJ 8 TÝŽDŇOVÝ PROGRES,
ZÁVEREČNÉ VYHODNOTENIE

čo tu ide?



VSTUP alebo sú moje ciele?

TVOJ VSTUP DO PROGRAMU SILA 40+

PREDTÝM, NEŽ ZAČNEME, ZASTAV SA NA CHVÍLU A POZRI SA, KDE SA NACHÁDZAŠ DNES.

NEJDE O HODNOTENIE. NEJDE O TO, ČI SI „FIT“ ALEBO NIE.

JE TO TVOJ ŠARTOVACÍ BOD, KU KTORÉMU SA NA KONCI PROGRAMU VRÁTAME.

MOJE CIELE NA NASLEDUJÚCICH 8 TÝŽDŇOV

ČO BY SOM CHCELA POČAS PROGRAMU ZÍSKAŤ ALEBO ZMENIŤ?

- ☐ BYŤ SILNEJŠIA
- ☐ MAŤ VIAC ENERGIE
- ☐ CÍTIŤ SA LEPŠIE VO SVOJOM TELE
- ☐ ZLEPŠIŤ KONDÍCIU
- ☐ ZLEPŠIŤ MOBILITU A POHYBLIVOSŤ
- ☐ ZLEPŠIŤ STABILITU A ROVNOVÁHU
- ☐ LEPŠIE SPAŤ
- ☐ PRAVIDELNEJŠIE CVIČIŤ
- ☐ NAUČIŤ SA SPRÁVNE CVIČIŤ SO ZÁŤAŽOU
- ☐ ZLEPŠIŤ SVOJE STRAVOVACIE NÁVYKY
- ☐ INÉ: _____

VGTAP

ale sú moje ciele?

MÔJ HLAVNÝ CIEĽ

AKO

SA

CÍTIM

DNES?

ZAKRÚŽKUJ ČÍSLO OD 1 DO 10.

ENERGIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SILA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KONDÍCIA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MOBILITA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KVALITA SPÁNKU: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRES: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SEBAVEDOMIE PRI CVIČENÍ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ČO

MA

DNES

NAJVIAC

OBMEDZUJE?

NA

ČO

SOM

NA

SEBA

HRDÁ

UŽ

DNES?

DÁTUM ZAČIATKU: _____

VITAJ V PROGRAME

AKO BUDEME VZERAŤ TVOJICH 8 TÝŽDŇOV

Tento program nie je o tom, aby si všetko zvládla sama.

Som tu preto, aby som ťa počas ôsmich týždňov viedla krok za krokom.

KAŽDÝ TÝŽDEŇ SA ZAMERIAME NA

SILU

Naučíš sa bezpečne pracovať so záťažou a postupne budeš silnieť.

TECHNIKU

Nebudem menaháňať počet opakovaní. Najprv sa naučíš pohyb správne.

POHYB

Súčasťou programu nebude iba tréning. Budeme hľadať spôsob, ako dostať viac prirodzeného pohybu aj do bežného dňa.

MOBILITU

Tvoje telo nepotrebuje extrémny strečing. Potrebuje pravidelný a kontrolovaný pohyb.

REGENERÁCIU

Výsledky nevznikajú iba počas tréningu. Dôležité je aj to, ako spíš, ješ a oddychuješ.

A ČO JE NAJDOLEŽITEJŠIE?

Nemusíš byť dokonalá.

Nemusíš všetko zvládnuť na 100 %.

Nemusíš sa porovnávať s ostatnými ženami v skupine.

Tvojou úlohou je prísť, skúsiť, počúvať svoje telo a postupne sa zlepšovať.

O zvyšok sa počas programu postaráme spolu.

VITAJ V PROGRAME

Vitaj v programe, ktorý nie je o tom, aby si sa snažila vrátiť do svojho tela z dvadsiatky.

Tvoje telo sa mení. A to je prirodzené.

Po štyridsiatke však nemusíš automaticky prijať:

- že budeš slabšia,
- že budeš mať menej energie,
- že ťa bude všetko bolieť,
- že sa musíš vzdať aktivít, ktoré máš rada,
- alebo že už nemá zmysel začínať.



Práve naopak.

Toto môže byť obdobie, v ktorom začneš svoje telo vnímať lepšie než kedykoľvek predtým.

Nie preto, že bude vyzerat' ako v 25 rokoch.

Ale preto, že ho budeš lepšie poznať, rozumieť mu a vedieť, čo potrebuje.

Počas nasledujúcich 8 týždňov sa zameriame na:

- budovanie sily,
- správnu techniku,
- pravidelnosť,
- mobilitu,
- regeneráciu,
- spánok,
- stravu,
- a vytvorenie návykov, ktoré môžeš udržať dlhodobo.



Nemusíš byť dokonalá.

Potrebujeme iba, aby si bola konzistentná a vydržala.

TVOJE TELO NIE JE POKAZENE

Možno máš pocit, že tvoje telo sa v posledných rokoch začalo správať inak.

Možno:

- ľahšie priberáš,
- ťažšie chudneš,
- horšie spíš,
- cítiš väčšiu únavu,
- regeneruješ pomalšie,
- strácaš silu,
- alebo máš pocit, že to, čo fungovalo pred desiatimi rokmi, už nefunguje.

To však neznamená, že si zlyhala.

Tvoje telo sa mení počas celého života.

Cieľom nie je bojovať proti nemu.

Cieľom je naučiť sa s ním spolupracovať.

Namiesto otázky:

„Ako čo najrýchlejšie schudnem?“

Skús otázku:

„Čo môžem urobiť, aby som bola o 10 rokov silná, pohyblivá a sebestačná?“

To je cieľ, ktorý stojí za to.

SILA AKO ZÁKLAD ZDRAVIA

Silový tréning nie je iba o svaloch a vzhľade.

Sila ovplyvňuje to, ako sa pohybuješ v každodennom živote.

Chceš:

bez problémov vyjsť schody, zdvihnúť

nákup,

hrať sa s deťmi alebo vnúčatami, vyjsť

na túru,

cestovať,

postaviť sa zo zeme,

udržať rovnováhu.

Na všetko potrebuješ silu.

Silový tréning môže pomôcť:

udržiavať svalovú hmotu,

zlepšovať funkčnú silu,

podporovať stabilitu,

zlepšovať koordináciu,

podporovať zdravie kostí,

zlepšovať sebavedomie pri pohybe.

Tvoj základ:

2• týždenne silový tréning

Nie je potrebné cvičiť každý deň.

Dôležitejšia je pravidelnosť než dokonalosť.

PREČO SILA?

SARKOPÉNIA

S pribúdajúcim vekom začíname prirodzene strácať svalovú hmotu. Tento proces sa nazýva sarkopénia a začína nenápadne už okolo tridsiatky. Po štyridsiatke V PERIMENOPAUZE sa môže zrýchľovať a po menopauze býva ešte výraznejší.

To neznamená, že je to nevyhnutný osud. Znamená to iba, že telo potrebuje iný prístup ako pred desiatimi rokmi.

Čo je sarkopénia?

Je to postupná strata:

- svalovej hmoty,
- svalovej sily,
- výkonnosti.

Nie je to len estetický problém.

Svaly sú orgán. Ovplyvňujú:

- metabolizmus,
- citlivosť na inzulín,
- zdravie kostí,
- držanie tela,
- rovnováhu,
- prevenciu pádov,
- energiu.

Čím menej svalov máme, tým náročnejšie zvládame každodenné činnosti.

AKO ŠILOVÝ TRÉNING POMAHA

Prečo ženy po menopauze strácajú svaly rýchlejšie?

Počas perimenopauzy a menopauzy klesá estrogén.

Výsledkom môže byť:

- pomalšia regenerácia,
- väčšia únava,
- strata svalov,
- ukladanie tuku v oblasti brucha,
- nižšia hustota kostí.

Dobrá správa?

Silový tréning patrí medzi najúčinnnejšie nástroje, ako tieto zmeny spomaliť.

Prečo nestačí iba chodiť na pilates? pilates je skvelý, ale nedáva svalom dostatočný stimul na rast.

Na udržanie svalov potrebujeme odpor.

To znamená:

- činky,
- kettlebell,
- odporové gumeny,
- vlastnú váhu (ak je cvik dostatočne náročný).

Mýty

"Nechcem byť svalnatá."

Ženy prirodzene produkujú výrazne menej testosterónu ako muži. Budovanie veľkého objemu svalov je preto oveľa náročnejšie. Silový tréning ti pomôže vytvoriť pevnejšie, funkčné telo, nie kulturistickú postavu.

"Najprv musím schudnúť. Nie.

Silový tréning by mal byť súčasťou chudnutia od začiatku.

AKO SA CÍTIM TERAZ?

Výskum ukazuje, že svalová hmota rastie aj vo vyššom veku, ak telo dostane správny stimul.

Čo teraz môžem urobiť?

- ✓ silový tréning 2–4• týždenne
- ✓ dostatok bielkovín
- ✓ kvalitný spánok
- ✓ regenerácia
- ✓ progresívne zvyšovanie záťaže

Úloha

Vyplň si:

Na stupnici 1–10 označ:

- Moja sila
- Energia
- Stabilita
- Sebadôvera pri cvičení
- Kondícia

tieto hodnoty si zapíš pred a po skončení programu

AKO TRÉNOVAŤ?

Ako si zostaviť tréning

Zabudni na hodinové kardio.

2 tréningy odtrénujemes pou, 1 si môžeš dať sama doma, ak budeš cchsiet a pridáš si prirodzený pohyb, chôdza, mobilita podľa svojej energie

Ako bude vyzerat' jeden tréning?

1. Zahriatie (5–10 minút)

- mobilita
- aktivácia full body

2. Hlavná časť

Zameriame sa na základné pohyby. bude obsahovat':

- drep
- mrtvy ťah
- tlaky
- príťahy
- core and balance
- krátke intervaly

To je úplný základ. 50–60 minút úplne stačí.

Kolko sérií?

začiatok 2–3 série, neskôr Pokročilé 3–4 série

Kolko opakovaní? 8–12

Ako vybrať váhu?

Správna váha je taká, pri ktorej posledné 2 opakovania sú náročné, ale technika zostáva správna.

Ak zvládneš 15 opakovaní bez väčšej námahy, je čas záťaž zvýšiť.

Workout Tracker

Date: _____ Workout Type: _____ Workout Time: _____

SET 2

TRÉNING A	SET 1				SET 3	
	VÁHA	POČET	VÁHA	POČET	VÁHA	POČET
A1 GOBLET SQUAT S JEDNORUČKOU, KETTELBEL						
A2 Príťahy S JEDNORUČKAMI						
B1 Výpady vzad s jednoručkami v rukách						
B2 Tlaky na ramená v sede na fitlopte jednorUČKY						
C1 Príťahovanie fitlopty päťami k zadku v ľahu na chrbte						
C2 Rozpažovanie na ramená (upažovanie v stoji)expander, jednoručky						
D 1 Chrobak S JEDNORUČKOU/KETTLEBEL						
D 2 ROTÁCIE						

ako sa mi trénovalo ?

A1 GOBLET SQUAT S JEDNORUČKOU, KETTLEBEL

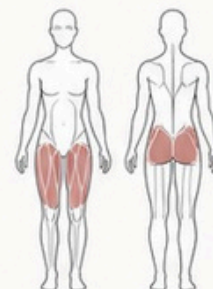


CIEĽOVÉ SVALY

- stehná, sedacie svaly, stred tela

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje dolnú polovicu tela, zlepšuje funkčný pohyb v každodennom živote (drep, vstávanie, chôdza do kopca). Buduje silu a stabilitu.



TECHNIKA

- Stoj rozkročný o niečo širší ako boky, špičky mierne von.
- Kettlebell drží oboma rukami pred hrudníkom.
- Chrbát je rovný, hrudník otvorený, brucho spevnené.
- Sadni si dozadu ako na stoličku – kolena idú v smere špičiek.
- Drepni sa do hĺbky, kde si stále udržíš rovný chrbát.
- Vstaň cez päty a stlač sedacie svaly hore.



KLÚČOVÉ BODY

- kolena nesmú ísť dovnútra
- váha na päťach
- chrbát rovný, brucho aktívne



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Kolena padajú dovnútra alebo sa dvíhajú päty.
→ Sústreď sa na tlak do päť a aktivuj sedacie svaly.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Drep bez záťaže alebo s ľahšou činkou. Môžeš začať aj s oporou o stenu.

A2 PRÍŤAHY S JEDNORUČKAMI

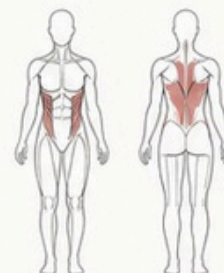


CIEĽOVÉ SVALY

- chrbát (široký sval chrbtový, medzilopatkové svaly), biceps, stred tela

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje chrbát, zlepšuje držanie tela, pomáha predchádzať bolestiam chrbta a ramenám. Dôležitý cvik pre každodennú silu.



TECHNIKA

- Jednu ruku a koleno polož na lavičku alebo stabilnú podložku.
- Druhá noha je pevne na zemi.
- Chrbát je rovný, neutrálny, hlava v predĺžení chrbtice.
- Ťahaj jednoručku popri tele hore – lakeť ide dozadu.
- Lopatku priťahuj k chrbtici.
- Pomalý návrat dolu pod kontrolou.



KLÚČOVÉ BODY

- chrbát rovný
- ťahaj lakťom, nie rukou
- lopatku priťahuj dozadu



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Trup sa otáča alebo gufatí chrbát.
→ Spevni stred tela a sústreď sa na čistý pohyb.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Ľahšia jednoručka alebo obe ruky na lavičke (opora), zmeníš záťaž na chrbát.

B1

VÝPADY VZAD

S JEDNORUČKAMI V RUKÁCH



CIEĽOVÉ SVALY

- stehná, sedacie svaly, zadok, lýtko, stred tela

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Zlepšuje silu nôh, rovnováhu a stabilitu. Šetrí kolenná a udržiava kontrolovaný pohyb v každodennom živote.



TECHNIKA

- Stoj vzpriamený, jednoručky drž po bokoch.
- Urob krok vzad a klesni do výpadu.
- Predné koleno je nad členkom, zadné klesá k zemi.
- Trup rovný, brucho spevnené.
- Tlač sa prednou pätou späť do stoja.



KLÚČOVÉ BODY

- koleno prednej nohy v smere špičky
- trup rovný
- váha na prednej päte



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Predné koleno ide dovnútra alebo príliš dopredu.
→ Udrž koleno v smere špičky a krok primeraný.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Menší krok vzad alebo výpad bez záťaže. Môžeš sa pridržať stoličky.

B2

TLAKY NA RAMENÁ V SEDE

NA FITLOPTE JEDNORUČKY

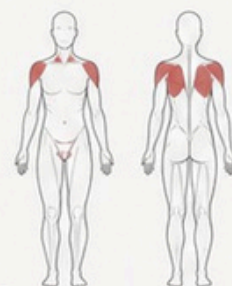


CIEĽOVÉ SVALY

- ramená (deltové svaly), tricepsy, stred tela

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje ramená a zlepšuje stabilitu stredu tela. Fitlopta zapája hlboké svaly a udržiava správnu polohu.



TECHNIKA

- Sadni si na fitloptu, chodidlá na zemi, kolenná 90°.
- Drž jednoručky pri ramenách, dlane vpred.
- Stred tela aktívny, chrbát rovný.
- Tlač činky nahor, kým nie sú ruky vystreté.
- Pomaly späť k ramenám.



KLÚČOVÉ BODY

- spevní stred tela
- nohy stabilné a v dĺžkovej časti
- lakty pod zápästím v hornej fáze



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Prehýbanie v dliekovej časti alebo vytáčanie lakťov do strany.
→ Tlač priamo nahor a udrž stred tela aktívny.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

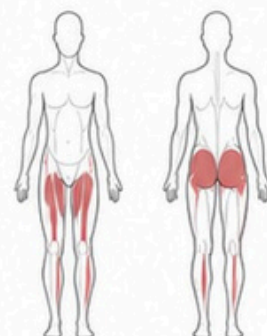
Tlak s ľahšími činkami alebo v sede na lavičke s operadlom.

C1 PRITAHOVANIE FITLOPTY PÄTAMI K ZADKU V ĽAHU NA CHRBTI



CIEĽOVÉ SVALY

- zadná strana stehien
- sedacie svaly
- lýtko



PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Aktivuje hamstringy a sedacie svaly, posilňuje zadnú reťaz a zlepšuje stabilitu panvy a bedier.

TECHNIKA

- Ľahni si na chrbát, ruky pozdĺž tela.
- Päty polož na fitloptu, nohy vystreté.
- Aktivuj stred tela a panvu.
- Pritiahni fitloptu k sebe päťami tak, že pokrčíš kolená a zdvihneš panvu do mierneho mostíka.
- Pomaly sa vráť do východiskovej polohy.
- Dýchaj plynulo a kontrolovane.



KLÚČOVÉ BODY

- panva stabilná, nepriehýbaj driek
- tlač päťami do fitlopty
- brucho aktívne



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Zdvíhanie driekovej časti alebo neaktívne brucho.
→ Spevni stred tela a udržiuj panvu v neutrálnej pozícii.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Bez fitlopty – pritiahni päty po podlahe k zadku, menší rozsah pohybu.

C2 ROZPAŽOVANIE NA RAMENÁ (UPAŽOVANIE V STOJI) EXPANDER ALEBO JEDNORUČKY



CIEĽOVÉ SVALY

- ramená (bočné deltové svaly)
- stred tela



PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Formuje ramená, zlepšuje stabilitu lopatiek a držanie hornej časti tela.

TECHNIKA

- Stoj vzpriamený, chodidlá na šírku bokov.
- Drž jednoručky alebo expander po bokoch.
- Mierne pokrč lakte.
- Zdvihni ruky do strán do výšky ramien.
- Pomaly spúšťaj dole pod kontrolou.
- Udržiuj ramená ďaleko od uší.



KLÚČOVÉ BODY

- lakte mierne pokrčené
- ťah z ramien, nie z rúk
- kontrolovaný pohyb



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Švihanie trupom alebo príliš ohnuté lakte.
→ Udrž trup stabilný a pohyb kontrolovaný.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

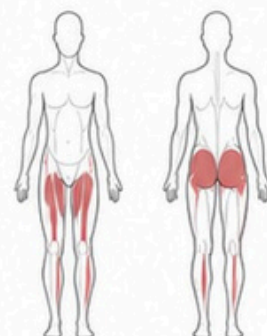
Ľahší expander alebo menšia činka. Zdvihni len do polovice rozsahu pohybu.

C1 PRITAHOVANIE FITLOPTY PÄTAMI K ZADKU V ĽAHU NA CHRBTĚ



CIEĽOVÉ SVALY

- zadná strana stehien
- sedacie svaly
- lýtko



PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Aktivuje hamstringy a sedacie svaly, posilňuje zadnú reťaz a zlepšuje stabilitu panvy a bedier.

TECHNIKA

- Ľahni si na chrbát, ruky pozdĺž tela.
- Päty polož na fitloptu, nohy vystreté.
- Aktivuj stred tela a panvu.
- Pritiahni fitloptu k sebe päťami tak, že pokrčíš kolená a zdvihneš panvu do mierneho mostika.
- Pomaly sa vráť do východiskovej polohy.
- Dýchaj plynulo a kontrolovane.



KLÚČOVÉ BODY

- panva stabilná, nepriehýbaj driek
- tlač päťami do fitlopty
- brucho aktívne



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Zdvíhanie driekovej časti alebo neaktívne brucho.
→ Spevni stred tela a udržiuj panvu v neutrálnej pozícii.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Bez fitlopty – pritiahni päty po podlahe k zadku, menší rozsah pohybu.

C2 ROZPAŽOVANIE NA RAMENÁ (UPAŽOVANIE V STOJI) EXPANDER ALEBO JEDNORUČKY



CIEĽOVÉ SVALY

- ramená (bočné deltové svaly)
- stred tela



PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Formuje ramená, zlepšuje stabilitu lopatiek a držanie hornej časti tela.

TECHNIKA

- Stoj vzpriamený, chodidlá na šírku bokov.
- Drž jednoručky alebo expander po bokoch.
- Mierne pokrč lakte.
- Zdvihni ruky do strán do výšky ramien.
- Pomaly spúšťaj dole pod kontrolou.
- Udržuj ramená ďaleko od uší.



KLÚČOVÉ BODY

- lakte mierne pokrčené
- ťah z ramien, nie z rúk
- kontrolovaný pohyb



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Švihanie trupom alebo príliš ohnuté lakte.
→ Udrž trup stabilný a pohyb kontrolovaný.



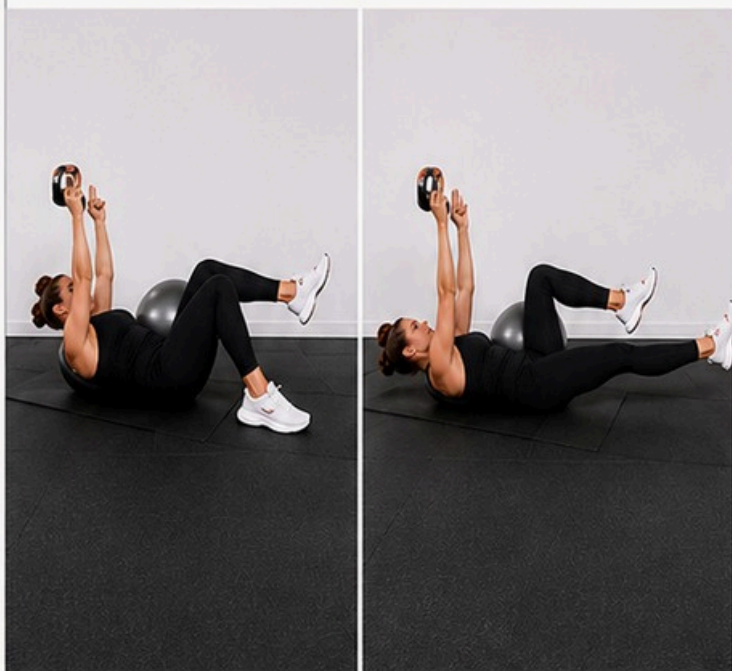
JEDNODUCHŠIA VERZIA

Ľahší expander alebo menšia činka. Zdvihni len do polovice rozsahu pohybu.

D1

CHROBÁK

S JEDNORUČKOU/KETTLEBEL

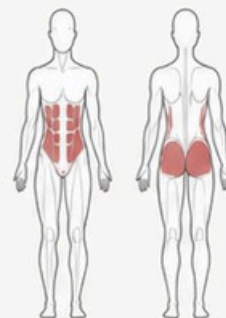


CIEĽOVÉ SVALY

- stred tela (hlboké svaly),
stabilita panvy a chrbta

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Zlepšuje stabilitu stredu tela,
koordináciu pohybu a chráni chrbát
pri každodenných činnostiach.



TECHNIKA

- Lahni si na chrbát, nohy 90° v kolenách.
- Drž jednoručku nad hrudníkom.
- Vystriedaj pona nohu a ruku pomaly,
dýchanie počas celého cviku.
- Vráť späť a vymeň stranu.



KLÚČOVÉ BODY

- driek pritlačený k zemi
- pohyb pomalý, kontrolovaný
- dýchať plynule



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Odlepenie driekovej časti alebo
rýchly pohyb.
→ Spevni brucho a udržuj kontrolu
počas celého cviku.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Ruky drž bez záťaže alebo nohy
spúšťaj len do polovice rozsahu.

D2

ROTÁCIE



CIEĽOVÉ SVALY

- šikmé brušné svaly,
stred tela

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje šikmé svaly, zlepšuje
rotáciu trupu a stabilitu.



TECHNIKA

- Sadni si, kolená pokrčené, chodidlá na zemi.
- Drž záťaž pred hrudníkom.
- Otáčaj trupom do strán, kontroluj pohyb.
- Chrbát rovný, brucho aktívne.



KLÚČOVÉ BODY

- chrbát rovný
- rotuj trupom, nie rukami
- kontrolovaný pohyb



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Predkláňanie trupu alebo švihanie
rukami.
→ Otáčaj sa pomaly a udržuj
stred tela aktívny.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Bez záťaže alebo menší rozsah
rotácie.

Workout Tracker

Date: _____

Workout Type: _____

Workout Time: _____

SET 2

TRÉNING B	SET 1				SET 3	
	VÁHA	POČET	VÁHA	POČET	VÁHA	POČET
A1 Rumunský mŕtvy ťah s jednoručkami,kettlebel						
A2 Tlaky na hrudník v ľahu na fitlopte (mostík, zadok hore)						
B1 Sumo drep s kettlebellom (široký postoj, špičky von)						
B2 Kľuky						
C 1 Hiptrust s oporou o lavičku, s činkou, alebo kettlebelom						
C 2 Bicepsový zdvih s expanderom (alebo jednoručkami)						
D 1(Russian Twist) v sede						
D2 Tricepsové extenzie nad hlavou v stoj, ALEBO V ĽAHU						

ako sa mi trénovalo ?

A1 RUMUNSKÝ MŔTVY ŤAH S JEDNORUČKAMI / KETTLEBEL



CIEĽOVÉ SVALY

- zadná strana stehien,
- sedacie svaly,
- spodná časť chrbta

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje zadný reťazec, zlepšuje mobilitu bedier, aktivuje sedacie svaly a pomáha predchádzať bolestiam chrbta a zvyšuje silu pri každodenných činnostiach.



TECHNIKA

- Stoj vzpriamený, chodidlá na šírku bokov.
- Drž jednoručky pred stehnami, dlane k telu.
- Mierne pokrč kolená.
- Posúvajte zadok dozadu a predkloňte sa v bokoch, chrbát rovný, hlava v predĺžení chrbtice – pohľad smeruje k podlahe.
- Činky vedú pozdĺž nôh, cíť ťah v zadnej strane stehien.
- V najnižšej pozícii chrbát neokrúhľuj.
- Aktivuj zadok a hamstringy a vráť sa do stoja.



KLÚČOVÉ BODY

- chrbát rovný
- pohyb vychádza z bedier
- mierne pokrčené kolená
- činky blízko pri tele
- hlava v predĺžení chrbtice – pohľad k podlahe



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Okrúhly chrbát alebo príliš hlboký predklon.
→ Udrž chrbticu neutrálnu a pohyb začni posunom bokov dozadu.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Menšia záťaž alebo plytký pohyb – skloň sa len mierne, kým cítiš ťah v stehnách.

A2 TLAKY NA HRUDNÍK V ĽAHU NA FITLOPTE MOSTÍK, ZADOK HORE

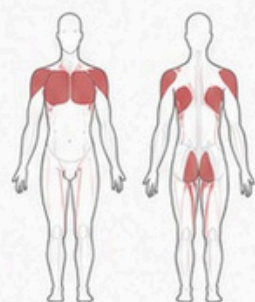


CIEĽOVÉ SVALY

- prsné svaly (hrudník),
- ramená (predné delty),
- tricepsy,
- sedacie svaly, stred tela

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje hrudník, ramená a tricepsy, zároveň aktivuje sedacie svaly a stred tela v pozícii mostíka.



TECHNIKA

- Horná časť chrbta (medzi lopatkami) je opretá o fitloptu, krk je v predĺžení chrbtice.
- Vytvor pevný mostík – zdvihni panvu, aktivuj sedacie svaly a stred tela.
- Drž jednoručky nad hrudníkom, lakťe mierne od tela.
- Spúšťaj činky kontrolovane k hrudníku.
- Vytlač činky späť hore, lakťe neblokuj úplne.
- Panvu drž stále zdvihnutú a stabilnú.



KLÚČOVÉ BODY

- panva vysoko – mostík
- lopatky stiahnuté a stabilné
- nohy pevne na zemi
- kontrolovaný pohyb
- tlak v hrudníku



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Panik klesá alebo sa prehýba v drierkovej časti.
→ Udrž panvu zdvihnutú a spevni stred tela počas celého cviku.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Menšia záťaž alebo vykonávanie cviku bez mostíka, s panvou na zemi. Môžeš tiež použiť fitloptu väčšieho priemeru.

B1 SUMO DREP S KETTLEBELOM

ŠIROKÝ POSTOJ, ŠPIČKY VON



CIEĽOVÉ SVALY

- vnútorné stehná,
- sedacie svaly,
- štvorhlavý stehenný sval,
- spodná časť chrbta

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje dolnú časť tela, zlepšuje mobilitu bedier, aktivuje vnútorné stehná a sedacie svaly a zlepšuje stabilitu.



TECHNIKA

- Postav sa do širokého postoja, špičky smerujú von.
- Drž kettlebell oboma rukami pred telom.
- Sadni si dozadu a dole, drž chrbát rovný, hrud' otvorenú.
- Kolená smerujú von v línii so špičkami.
- Zatlač cez päty do zeme a vráť sa do stoja.



KLÚČOVÉ BODY

- chrbát rovný, hrud' otvorená
- kolená von v línii so špičkami
- záťaž v strede tela
- tlač päty do zeme



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Kolená padajú dovnútra.
→ Aktivne ich tlač von, udržuj chodidlá pevne na zemi.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Menšia záťaž alebo plytký drep v menšom rozsahu pohybu.

B2 KLUKY

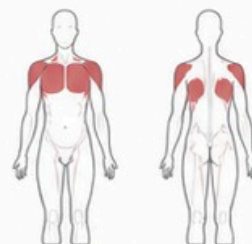


CIEĽOVÉ SVALY

- prsné svaly (hrudník),
- ramená (predné delty),
- tricepsy,
- stred tela

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje hornú časť tela, zlepšuje stabilitu ramien a stred tela.



TECHNIKA

- Ruky polož na šírku ramien, telo v jednej línii od hlavy po päty.
- Lakťe smerujú pod uhlom cca 45° od tela.
- Spusť telo dole kým je hrud' tesne nad zemou.
- Zatlač do rúk a vráť sa do východiskovej polohy.



KLÚČOVÉ BODY

- telo v jednej línii
- stred tela aktívny
- kontrolovaný pohyb



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Prepadávanie bedier alebo vystrčený zadok.
→ Spevní stred tela a drž telo v jednej línii.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Kľuky s oporou o kolená alebo o vyvýšenie (stôl, lavička).

C1 HIP THRUST S OPOROU O LAVIČKU

JEDNORUČKA / KETTLEBEL NA PANVE

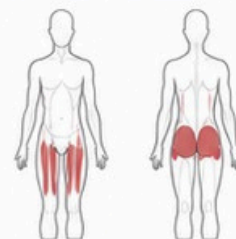


CIEĽOVÉ SVALY

- sedacie svaly,
- zadná strana stehien,
- spodná časť chrbta

PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Silne aktivuje sedacie svaly, zlepšuje extenziu bedra a stabilitu panvy.



TECHNIKA

- Hornú časť chrbta oprite o lavičku, chodidlá na šírku bokov.
- Jednoručku alebo kettlebell polož na panvu.
- Zatlač cez päty, vystieraj boky nahor až do jednej línii od kolien po ramená.
- Stiahni sedacie svaly na vrchole a pomaly sa vráť dole.



KLÚČOVÉ BODY

- chodidlá pevne na zemi
- brada zvednutá, rebrá dole
- plná extenzia bedier
- stiahnuté sedacie svaly



NAJČASTEJŠIA CHYBA

Prehnutie v drierkovej chrbtici.
→ Podsaď panvu mierne, rebrá dole, a vystieraj cez sedacie svaly.



JEDNODUCHŠIA VERZIA

Bez záťaže alebo menšia záťaž.

ŤAŽŠIA VERZIA

Jednonožný hip thrust.

C1 HIP THRUST S OPOROU O LAVIČKU

JEDNORUČKA / KETTLEBEL NA PANVE



CIEĽOVÉ SVALY

- sedacie svaly,
- zadná strana stehien,
- spodná časť chrbta



PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Silne aktivuje sedacie svaly, zlepšuje extenziu bedra a stabilitu panvy.

TECHNIKA

- Hornú časť chrbta (lopatky) oprite o lavičku, chodidlá na šírku bokov.
- Jednoručku alebo kettlebell položte na panvu.
- Aktivuj sedacie svaly a vystieraj boky nahor do jednej línie od kolien po ramená.
- Vrcholová pozícia – stiahnuté sedacie svaly, panva v neutrálnej polohe.
- Pomalý a kontrolovaný návrat dole.

✓ KĽUČOVÉ BODY

- chodidlá pevne na zemi
- brada zvednutá, rebrá dole
- plná extenzia bedier
- stiahnuté sedacie svaly
- vrchol drž 1 sekundu

! NAJČASTEJŠIA CHYBA

Prepínutie v drierkovej chrbtici.
→ Podsad panvu mierne, rebrá dole, a vystieraj cez sedacie svaly.

↻ JEDNODUCHŠIA VERZIA

Bez záťaže alebo menšia záťaž.

ŤAŽŠIA VERZIA

Väčšia záťaž alebo jednonožný hip thrust.

C2 BICEPSOVÝ ZDVÍH

S EXPANDEROM ALEBO JEDNORUČKAMI



CIEĽOVÉ SVALY

- bicepsový sval,
- svaly predlaktia



PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje bicepsy a predlaktia, zlepšuje silu úchopu a kontrolu.

TECHNIKA

- Stoj vzpriamený, chodidlá na šírku bokov.
- Lakťe drž pri tele, dlane smerujú dopredu.
- Pomaly zdvihni ruky k ramenám stiahnutím bicepsov.
- V hornej pozícii krátko podrž, potom kontrolované spusti.

✓ KĽUČOVÉ BODY

- lakťe pri tele
- kontrolovaný pohyb
- vrcholová kontrakcia
- ramená dole a vzad

! NAJČASTEJŠIA CHYBA

Zapájanie ramien alebo švihanie.
→ Zameraj sa na biceps, pohyb rob pomaly a kontrolované.

↻ JEDNODUCHŠIA VERZIA

Slabší expander alebo ľahšie jednoručky.

ŤAŽŠIA VERZIA

Silnejší expander alebo ťažšie jednoručky.

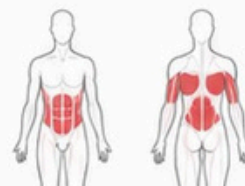
D1 RUSSIAN TWIST

V SEDE



CIEĽOVÉ SVALY

- šikmé brušné svaly,
- priame brušné svaly,
- hlboký stabilizačný systém



PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje šikmé brušné svaly a rotáciu trupu, zlepšuje stabilitu a kontrolu stredu tela.

TECHNIKA

- Sadni si, kolena pokrč, chodidlá na zemi alebo mierne nad zemou.
- Chrbtica vzpriamená, mierne sa zaklón z bedier, brucho zapnuté.
- Drž záťaž pred sebou a rotuj trupom do strán.
- Pohyb vychádza z trupu, nie z rúk.

✓ KĽUČOVÉ BODY

- chrbát dlhý, hrudník otvorený
- rotuj trupom, nie rukami
- brucho aktívne
- kontrolovaný pohyb

! NAJČASTEJŠIA CHYBA

Zakláňanie sa alebo rozhadzovanie rúk.
→ Udrž stabilitu stredu tela, rotuj pomaly a plynule.

↻ JEDNODUCHŠIA VERZIA

Bez záťaže, chodidlá na zemi.

ŤAŽŠIA VERZIA

Záťaž (kettlebell, jednoručka) alebo nohy nad zemou.

D2 TRICEPSOVÉ EXTENZIE

NAD HLAVOU V STOJI ALEBO V LAHU



CIEĽOVÉ SVALY

- trojhlavý sval ramena (triceps)



PREČO JE DOBRÉ HO CVIČIŤ

Posilňuje triceps, zlepšuje silu paží a stabilitu ramenného kĺbu.

TECHNIKA

- Drž jednoručku oboma rukami nad hlavou, lakťe pri hlave.
- Pomalým pohybom pokrč lakťe a spúšťaj záťaž za hlavu.
- Vystieraj lakťe nahor stiahnutím tricepsov.
- Drž ramená stabilné, neprepínaj sa v drierkovej časti.

✓ KĽUČOVÉ BODY

- lakťe smerujú dopredu, pri sebe
- ramená dole, nevystekuj ich
- kontrolovaný rozsah pohybu
- plná extenzia v hornej pozícii

! NAJČASTEJŠIA CHYBA

Rozhadzovanie lakťov do strán alebo prepínanie v chrbte.
→ Udrž lakťe pri sebe, stabilné jadro.

↻ JEDNODUCHŠIA VERZIA

Ľahšia záťaž alebo vykonávanie v ľahu.

ŤAŽŠIA VERZIA

Ťažšia záťaž.

Training doma 40 MINÚT

BONUS!

1. Drep s výtlakom nad hlavu (napr ľahkej jednoručky) – komplexný pohyb na celé telo.
 2. "Dead Bug" (Mŕtvy chrobák) kontra - krížom
koleno/opačná ruka tlak, zatiaľ čo druhá ruka a noha sa natáhujú.
 3. Rozpažovanie na chrbát v predklone s expanderom
(alebo ľahkými jednoručkami) – pre správne držanie tela a proti zagulateným ramenám.
 4. Mŕtvy ťah
 5. Boxerské údery do vzduchu s ľahkými jednoručkami
(striedavo ľavá/pravá v polodrepe) – skvelé kardio na záver kruhu na spálenie extra kalórií.
- Záver (5 min): Statický strečing, predýchanie, uvoľnenie spodného chrbta.

PRIRODZENÝ POHYB

Tvoj pohybový týždeň nemusí vyzerat' ako dokonalý plán.
Môže vyzerat' napríklad takto:

PONDELOK

Silový tréning

UTOROK

Chôdza alebo ľahký pohyb, MOBILITA

STREDA

Silový tréning

ŠTVRTOK

Voľnejší deň / chôdza, mobilita

PIATOK

Chôdza, bicykel, alebo iný príjemný pohyb

VÍKEND

Výlet, turistika, bicykel, plávanie alebo oddych

Pamätaj:

Nie všetok pohyb musí byť tréning. Ale hľadaj pohyb všade okolo seba.

Chôdza, schody, práca v záhrade, výlet alebo aktívny víkend sa tiež počítajú.

STRAVA PRE SILU A ENERGIU

Nemusíš držať ďalšiu diétu.

Potrebuješ vytvoriť spôsob stravovania, ktorý dokážeš dlhodobo udržať.

Pri každom hlavnom jedle sa skús zamyslieť:

1. Kde sú moje bielkoviny?
2. Mám na tanieri niečo rastlinné?
3. Mám dostatok energie na svoj deň?
4. Jem tak, aby som sa po jedle cítila dobre?

Jednoduchý model taniera:

- zdroj bielkovín,
- zelenina alebo ovocie,
- zdroj sacharidov podľa potreby,
- kvalitné tuky.

Nemusíš počítať každé sústo.

Začni základmi.

Základné pravidlá pre stravovanie

BIELKOVINY

- V KAŽDOM JEDLE BIELKOVINY
- DOSTATOK BIOLEKOVÍN POMÁHA CHRÁNIŤ SVALOVÚ HMOTU A PODPORUJE SÝTOSŤ
- CCA 1,6G BIELKOVÍN NA KG HMOTNOSTI

SLANÉ RAŇAJKY

- TO AKÝM JEDLOM ZAČNEŠ OVPLYVŇUJE HALDINU TVOJHO KRVNÉHO CUKRU
- SLANÉ RAŇAJKY PLNÉ BIELKOVÍN ZVYŠUJÚ POCIT SÝTOSTI POČAS CELÉHO DŇA
- CHRÁNI SVALOVÚ HMOTU

ZABUDNI NA SLADKOSTI

- NIE PRIEMYSLOVÝM SLADKOSTIAM
- MENEJ CUKRU - VIAC STABILNEJ ENERGIE
- TELO LEPŠIE REGENERUJE, MÁ DOSTATOK GLUKÓZY V KRVÍ

JEDLO JE PALIVO

ZELENINA

- VLÁKNINA JE ZÁKLADNÁ PRE ZDRAVIE AJ CHUDNUTIE
- PRIDAJ ZELENINU, VEĽA ZELENINY
- ČERSTVÁ
- VARENÁ
- FERMENTOVANÁ

SACHARIDY

- KOMBINUJ VŽDY S BIELKOVINAMI
- SACHARIDY PRISPÔSOBUJ SVOJEJ AKTIVITE A CELKOVÉMU PRÍJMU
- POPOLDNÍ VYUŽÍVAJ HLAVNE TIE Z OVOCIA A ZELENINY

BIELKOVINY – STAVEBNÝ MATERIÁL

Bielkoviny sú dôležité pre:

- svaly,
- regeneráciu,
- sýtosť,
- obnovu tkanív.

Praktické zdroje:

- vajcia,
- mäso,
- ryby,
- grécky jogurt,
- skyr,
- tvaroh,
- cottage cheese,
- tofu,
- tempeh,
- strukoviny.

Jednoduchá pomôcka:

Skús mať zdroj bielkovín v každom hlavnom jedle.

Nemusíš byť dokonalá.

Dôležitý je priemer za celý deň a týždeň.

Na kilogram váhy sa odporúča 1,6-2g bielkovín za deň

Jesť 5x denne NEMŤGÍŤ :-)

tri dostatočne vyvážené jedlá môžu mnohým ženám vyhovovať viac., ale toto je veľmi individuálne, počúvaj svoje telo.

Jesť 5x denne je mýtus, ktorý prišiel z fitness priemyslu, kde bolo potrebné jesť 5x denne, aby boli športovci v kalorickom surpluse.

Takže ak sa práve nechystáš na súťaž v bikini fitness, stačí ti jesť 3x denne vyvážené poriadne jedlo - a nie porcie ako 3ročné decko, ale jesť ako dospelý aktívny človek.

- To je totiž v súlade aj s твоjim cirkadiánnym rytmom trávenia, tvoje trávenie tak má medzi jedlami dostatok času na spracovanie potravín a prípadnú regeneráciu.
- Aby trávenie fungovalo, musí mať medzi jedlami aspoň 3-4 hodiny pauzu, žiadne oriešky, žiadne snacky, žiadne jablčko.
- Príliš časté jedenie stále nanovo štartuje tvoje trávenie, zarábaš si tým na inzulínovú rezistenciu, a to tvoju telu znemožňuje siahať do tukových zásob, a teda prepnúť sa z režimu ukladania tukov na režim spaľovania.
- Stále ti lieta cukor, hladiny inzulínu sú nestabilné, máš nervy, si podráždená a stále hladná - lebo máš rozhodný inzulín v tele
- Telo je biologicky usporiadané, aby vydržalo viac hodín bez jedla

Predstav si, že by si aj ty musela pracovať nonstop.

Rovnako aj Tvoje trávenie pracuje na smeny, myslí na to!

Dôležité piliere pre fit telo

SPÁNOK

- SPAŤASPOŇ 8HODÍN
- ÍŠŤ SPAŤ DO 22:00
- VSTÁVAŤ AJ ZASPÁVAŤ V ROVNAKOM ČASE

PITNÝ REŽIM

PIŤ PRIEBŽNE POČAS CELÉHO DŇA

- $\frac{2}{3}$ OBJEMU DOPOLUDNIA
-

- 30 ML NA KG VÁHY

ASPOŇ 30 MINÚT CHÔDZE DENNE

- KAŽDÝ DEŇKRÁČAJ
- POBYT VONKU SYNCHORNIZUJE CIRKADIÁNNÉ RYTMY
- DENNÉ SVETLO PODPORUJE HORMONÁLNU ROVNOVÁHU

JESŤ DO 18:00

- TELOPREPÍNA PODVEČERNA PRIRODZENÉI SPAĽOVANIE
- REGENERÁCIA TRÁVIACEHO SYSTÉMU
- VÝHODY PRERUŠOVANÉHO PÔSTU
- LEPŠÍ SPÁNOK

KÁVA ALKOHOL

- ALKOHOL IDEÁLNE OBMEDZIŤ ÚPLNE
- KOFEÍN SI NAČASUJ ABY NENARÚŠAL TVOJ SPÁNOK, NEODPORÚČA SA PIŤ KÁVU PO 14.00

SPÁNOK A REGENERÁCIA

Spánok nie je strata času.

Je to čas, počas ktorého sa tvoje telo regeneruje.

Ak dlhodobo spíš málo, môžeš pociťovať:

- väčšiu únavu,
- horšiu koncentráciu,
- väčší hlad,
- horšiu regeneráciu,
- menšiu chuť na pohyb.

Tvoj večerný základ:

- ☐ približne rovnaký čas vstávania
- ☐ denné svetlo počas dňa
- ☐ pravidelný pohyb
- ☐ kofeín nie príliš neskoro
- ☐ pokojnejšie tempo pred spaním
- ☐ príjemné prostredie na spánok

Ak máš dlhodobé problémy so spánkom, nevnímaj ich ako niečo, čo musíš jednoducho „vydržať“.

Je úplne v poriadku hľadať príčinu a pomoc.

STRES A RELAX

Stres nie je vždy možné odstrániť.

Práca, rodina, povinnosti a život jednoducho existujú.

Môžeme však budovať svoju schopnosť zvládať záťaž.

Pomôcť môže:

- pravidelný pohyb,
- pobyt vonku,
- chôdza,
- kvalitný spánok,
- dostatok jedla,
- sociálny kontakt,
- čas bez výkonu.

A ešte jedna dôležitá vec:

Oddych nemusíš najprv „zaslúžiť“.

Aj oddych je súčasť zdravého životného štýlu.

MOBILITA A POHYBLIVOSŤ

Mobilita nie je iba strečing.

Je to schopnosť kontrolovať sa pohybovať v plnom dostupnom rozsahu.

Dôležité oblasti:

- členky,
- bedrá,
- hrudná chrbtica,
- ramená.
-

Nemusíš každý deň cvičiť 45 minút.

Aj 5–10 minút môže byť užitočných.

Tvoja jednoduchá mobilita:

- ☐ rotácie hrudnej chrbtice
- ☐ pohyb bedier
- ☐ mobilita členkov
- ☐ pohyb ramien
- ☐ hlboké dýchanie

Cieľom nie je dostať sa do extrémnych pozícií.

Cieľom je cítiť sa vo svojom tele dobre. Počas programu ti ukážem ako si vytvoriť krátku rutinu pre dobrú mobilitu podľa potrieb tvojho tela.

SUPLEMENTÁCIA

Doplňky výživy sú doplnkom.

Nie základom.

Najprv sa zameraj na:

- 1.spánok,
- 2.stravu,
- 3.pohyb,
- 4.regeneráciu.

Až potom rieš doplnky.

Čo môže mať v určitých situáciách význam:

Vitamín D

Najmä pri nízkej hladine alebo nedostatočnej expozícii slnečnému žiareniu.

Omega-3

Najmä ak pravidelne nekonzumuješ tučné ryby.

Magnézium

Môže byť užitočné pri nedostatočnom príjme alebo v individuálne vhodných situáciách.

Kreatín

Je jedným z doplnkov, o ktorých sa uvažuje aj v súvislosti so silovým tréningom a podporou svalovej výkonnosti.

Proteín

Nie je nutnosťou. Môže však byť praktickým spôsobom, ako doplniť bielkoviny.

Dôležité:

Nie všetko, čo sa predáva ako „hormonálna podpora“, je automaticky potrebné alebo vhodné pre každú ženu.

Pri zdravotných problémoch, užívaní liekov alebo podozrení na nedostatok je vhodné konzultovať suplementáciu s lekárom alebo kvalifikovaným odborníkom.

Adaptogény nie sú len fancy trend

Najprv daj dokopy spánok, stravu, pohyb a všetko okolo potom užívaj doplnky, vtedy to má zmysel!

v tomto programe nestaviame zdravie na doplnkoch - základom zostáva pohyb, silový tréning, strava, spánok, regenerácia!

Ashwagandha je adaptogénna bylina, ktorá pomáha telu lepšie zvládať stres a znižovať hladinu kortizolu. Podporuje kvalitnejší spánok, regeneráciu a môže prispieť k lepšej koncentrácii. Často sa využíva aj na podporu hormonálnej rovnováhy a vitality

Shatavari

Shatavari je ajurvédská bylina známa podporou ženského hormonálneho systému a plodnosti. Pomáha pri menštruačnej rovnováhe, PMS a v období menopauzy. Podporuje tiež vitalitu a celkovú odolnosť organizmu.

Yerba maté

Yerba maté je prírodný stimulant, ktorý zvyšuje energiu a sústredenie vďaka obsahu kofeínu. Podporuje metabolizmus a môže pomôcť pri kontrole cukru v krvi. Má aj antioxidačné účinky a podporuje trávenie.

doplnky urobia dobrú robotu!

ŽENSKÉ TĚLO PO 40-KE

Obdobie po 40-ke môže byť obdobím veľkých zmien.

Nie každá žena ich prežíva rovnako.

Môžu sa meniť:

- menštruačný cyklus,
- spánok,
- energia,
- nálada,
- regenerácia,
- telesné zloženie.

Dôležité je nesnažiť sa všetko vysvetliť jedným slovom.

Nie každá únava znamená hormonálny problém.

Nie každé priberanie je iba „hormónmi“.

Nie každá bolesť je normálna súčasť starnutia.

Počúvaj svoje telo, ale zároveň hľadaj kvalitné informácie.

8 - TÝŽDŇOVÝ ZÁVÄZOK

Počas nasledujúcich 8 týždňov sa nesnaž zmeniť celý svoj život.

Vyber si niekoľko základov.

Zaväzujem sa, že počas týchto 8 ich týždňov sa nebudem snažiť byť dokonalá, ale hlavne KONZISTENTNÁ !

Môj týždenný plán:

- ☐ 2x silový tréning
- ☐ pravidelná chôdza
- ☐ bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ dostatok tekutín
- ☐ snaha o kvalitný spánok
- ☐ aspoň jeden vedomý oddych

TÝŽDENNÝ CHECKLIST

TÝŽDEŇ: _____

POHYB

- ☐ Silový tréning 1
- ☐ Silový tréning 2
- ☐ Chôdza / iný pohyb
- ☐ Mobilita

STRAVA

- ☐ Bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ Zelenina / ovocie
- ☐ Dostatočný príjem tekutín

REGENERÁCIA a RELAX

- ☐ Spala som dostatočne
- ☐ Mala som chvíľu pre seba
- ☐ Mala som deň alebo čas bez výkonu

AKO SA TENTO TÝŽDEŇ CÍTIM?

Energia: 1 2 3 4 5

Spánok: 1 2 3 4 5

Stres: 1 2 3 4 5

ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ
PODARILO?

ČO CHCEM BUDÚCI TÝŽDEŇ
UROBIŤ INAK?

TÝŽDEŇ: _____

POHYB

- ☐ Silový tréning 1
- ☐ Silový tréning 2
- ☐ Chôdza / iný pohyb
- ☐ Mobilita

STRAVA

- ☐ Bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ Zelenina / ovocie
- ☐ Dostatočný príjem tekutín

REGENERÁCIA a RELAX

- ☐ Spala som dostatočne
- ☐ Mala som chvíľu pre seba
- ☐ Mala som deň alebo čas bez výkonu

AKO SA TENTO TÝŽDEŇ CÍTIM?

Energia: 1 2 3 4 5

Spánok: 1 2 3 4 5

Stres: 1 2 3 4 5

ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ
PODARILO?

ČO CHCEM BUDÚCI TÝŽDEŇ
UROBIŤ INAK?

TÝŽDENNÝ CHECKLIST

TÝŽDEŇ: _____

POHYB

- ☐ Silový tréning 1
- ☐ Silový tréning 2
- ☐ Chôdza / iný pohyb
- ☐ Mobilita

STRAVA

- ☐ Bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ Zelenina / ovocie
- ☐ Dostatočný príjem tekutín

REGENERÁCIA a RELAX

- ☐ Spala som dostatočne
- ☐ Mala som chvíľu pre seba
- ☐ Mala som deň alebo čas bez výkonu

AKO SA TENTO TÝŽDEŇ CÍTIM?

Energia: 1 2 3 4 5

Spánok: 1 2 3 4 5

Stres: 1 2 3 4 5

ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ
PODARILO?

ČO CHCEM BUDÚCI TÝŽDEŇ
UROBIŤ INAK?

TÝŽDEŇ: _____

POHYB

- ☐ Silový tréning 1
- ☐ Silový tréning 2
- ☐ Chôdza / iný pohyb
- ☐ Mobilita

STRAVA

- ☐ Bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ Zelenina / ovocie
- ☐ Dostatočný príjem tekutín

REGENERÁCIA a RELAX

- ☐ Spala som dostatočne
- ☐ Mala som chvíľu pre seba
- ☐ Mala som deň alebo čas bez výkonu

AKO SA TENTO TÝŽDEŇ CÍTIM?

Energia: 1 2 3 4 5

Spánok: 1 2 3 4 5

Stres: 1 2 3 4 5

ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ
PODARILO?

ČO CHCEM BUDÚCI TÝŽDEŇ
UROBIŤ INAK?

TÝŽDENNÝ CHECKLIST

TÝŽDEŇ: _____

POHYB

- ☐ Silový tréning 1
- ☐ Silový tréning 2
- ☐ Chôdza / iný pohyb
- ☐ Mobilita

STRAVA

- ☐ Bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ Zelenina / ovocie
- ☐ Dostatočný príjem tekutín

REGENERÁCIA a RELAX

- ☐ Spala som dostatočne
- ☐ Mala som chvíľu pre seba
- ☐ Mala som deň alebo čas bez výkonu

AKO SA TENTO TÝŽDEŇ CÍTIM?

Energia: 1 2 3 4 5

Spánok: 1 2 3 4 5

Stres: 1 2 3 4 5

ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ
PODARILO?

ČO CHCEM BUDÚCI TÝŽDEŇ
UROBIŤ INAK?

TÝŽDEŇ: _____

POHYB

- ☐ Silový tréning 1
- ☐ Silový tréning 2
- ☐ Chôdza / iný pohyb
- ☐ Mobilita

STRAVA

- ☐ Bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ Zelenina / ovocie
- ☐ Dostatočný príjem tekutín

REGENERÁCIA a RELAX

- ☐ Spala som dostatočne
- ☐ Mala som chvíľu pre seba
- ☐ Mala som deň alebo čas bez výkonu

AKO SA TENTO TÝŽDEŇ CÍTIM?

Energia: 1 2 3 4 5

Spánok: 1 2 3 4 5

Stres: 1 2 3 4 5

ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ
PODARILO?

ČO CHCEM BUDÚCI TÝŽDEŇ
UROBIŤ INAK?

TÝŽDENNÝ CHECKLIST

TÝŽDEŇ: _____

POHYB

- ☐ Silový tréning 1
- ☐ Silový tréning 2
- ☐ Chôdza / iný pohyb
- ☐ Mobilita

STRAVA

- ☐ Bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ Zelenina / ovocie
- ☐ Dostatočný príjem tekutín

REGENERÁCIA a RELAX

- ☐ Spala som dostatočne
- ☐ Mala som chvíľu pre seba
- ☐ Mala som deň alebo čas bez výkonu

AKO SA TENTO TÝŽDEŇ CÍTIM?

Energia: 1 2 3 4 5

Spánok: 1 2 3 4 5

Stres: 1 2 3 4 5

ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ
PODARILO?

ČO CHCEM BUDÚCI TÝŽDEŇ
UROBIŤ INAK?

TÝŽDEŇ: _____

POHYB

- ☐ Silový tréning 1
- ☐ Silový tréning 2
- ☐ Chôdza / iný pohyb
- ☐ Mobilita

STRAVA

- ☐ Bielkoviny v hlavných jedlách
- ☐ Zelenina / ovocie
- ☐ Dostatočný príjem tekutín

REGENERÁCIA a RELAX

- ☐ Spala som dostatočne
- ☐ Mala som chvíľu pre seba
- ☐ Mala som deň alebo čas bez výkonu

AKO SA TENTO TÝŽDEŇ CÍTIM?

Energia: 1 2 3 4 5

Spánok: 1 2 3 4 5

Stres: 1 2 3 4 5

ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ
PODARILO?

ČO CHCEM BUDÚCI TÝŽDEŇ
UROBIŤ INAK?

MŮJ PROGRESS čo sa mi podarilo

Nejde iba o číslo na váhe. Sleduj, čo tvoje telo dokáže.

SILA

Cvik Začiatok /Koniec

Goblet squat _____/ _____

Rumunský mŕtvy ťah _____/ _____

Príťahy _____/ _____

Tlaky _____/ _____

Iný cvik _____

AKO SA ZMENILO MOJE TELO?

Energia: 1-10 ➔ _____

Sila: 1-10 ➔ _____

Kondícia: 1-10 ➔ _____

Mobilita: 1-10 ➔ _____

Spánok: 1-10 ➔ _____

Stres: 1-10 ➔ _____

Sebavedomie pri cvičení: 1-10 _____

ČO DNES ZVLÁDAM LAHŠIE?

NA ČO SOM NAJVIAC HRDÁ?

ČO SOM SA O SVOJOM TELE NAUČILA?

VSTUP alebo sú moje ciele?

TVOJ VSTUP DO PROGRAMU SILA 40+

PREDTÝM, NEŽ ZAČNEME, ZASTAV SA NA CHVÍLU A POZRI SA, KDE SA NACHÁDZAŠ DNES.

NEJDE O HODNOTENIE. NEJDE O TO, ČI SI „FIT“ ALEBO NIE.

JE TO TVOJ ŠARTOVACÍ BOD, KU KTORÉMU SA NA KONCI PROGRAMU VRÁTIME.

MOJE CIELE NA NASLEDUJÚCICH 8 TÝŽDŇOV

ČO BY SOM CHCELA POČAS PROGRAMU ZÍSKAŤ ALEBO ZMENIŤ?

- ☐ BYŤ SILNEJŠIA
- ☐ MAŤ VIAC ENERGIE
- ☐ CÍTIŤ SA LEPŠIE VO SVOJOM TELE
- ☐ ZLEPŠIŤ KONDÍCIU
- ☐ ZLEPŠIŤ MOBILITU A POHYBLIVOSŤ
- ☐ ZLEPŠIŤ STABILITU A ROVNOVÁHU
- ☐ LEPŠIE SPAŤ
- ☐ PRAVIDELNEJŠIE CVIČIŤ
- ☐ NAUČIŤ SA SPRÁVNE CVIČIŤ SO ZÁŤAŽOU
- ☐ ZLEPŠIŤ SVOJE STRAVOVACIE NÁVYKY
- ☐ INÉ: _____

NA ZÁVER

Nemusíš robiť všetko naraz.
Nemusíš byť dokonalá.
Nemusíš cvičiť každý deň.
Nemusíš držať ďalšiu drastickú diétu.
Nemusíš sa trestať za dni, keď sa ti nedarí.
Potrebujeme vytvoriť systém, ku ktorému sa vieš vracat'.
Pretože zdravie sa nevytvára jedným dokonalým dňom.
Vytvára sa tým, čo robíš opakovane.
Silnejšie telo nevznikne za jednu noc.
Ale vzniká každým tréningom.
Každým jedlom, ktoré ti dodá energiu.
Každou hodinou spánku.
Každým rozhodnutím postarať sa o seba.
Začni tam, kde si.
A pokračuj odtiaľ.
SILA 40+
Silné telo. Viac energie. Viac možností.