




**FUNKČNÍ
TRENINK.CZ**

**MANUÁL
ZAČÁTEČNICE**

Vítej ve škole Funkčního tréninku!

Nejsme žádné anonymní *fitko*, ale komunita moderních žen, které cvičí pro radost, zdraví, sílu, vitalitu, dobrou postavu. A především proto, že je to baví!

Naše heslo je *KRÁSNÁ SÍLA*. Síla rozhodně není o tom, kolik uděláš kliků nebo shybů, ale o tom, jak jako žena zvládáš každodenní výzvy života. Jak zvládáš shon a stres, nároky na to být skvělá máma, kolegyně, kamarádka či manželka, v práci, ve společnosti i doma, chytrá, silná a zároveň stále žena, tj. vypadat dobře a cítit se fajn ve svém těle.

Pokud víš, o čem mluvím, tak do kolektivu FuTr gymu rozhodně rychle zapadneš – jak instruktorky, tak ostatní holky ti budou vždy oporou. V bezpečném prostředí výhradně dámského gymu opravdu budujeme nejen sílu a vypracované postavy ale i duševně silné, krásné, sebevědomé, moderní ženy! Náš tým profi instruktorek se postará nejen o to, abys měla co nejlepší výsledky, ale především o to, aby ses u nás cítila jako doma!

Tento tréninkový Manuál začátečnice ti bude sloužit jako průvodce prvními týdny a měsíci cvičení ve škole pohybu, síly a kondice Funkčního tréninku. Jakmile začneš cvičit v našem gymu, budeš též připojena do naší interní emailové konference (pozvánku obdržíš e-mailem). Přejeme ti mnoho úspěchů ve cvičení!

*Justys, šéfinstruktorka FuTru
a team :)*





Alma Mater školy Funkční trénink

StrongFirst buduje sílu za pomoci několika mocných nástrojů – *kettlebell*, *velké činky*, *cvičení s vlastní vahou* – a jedním souborem univerzálních tréninkových principů. Zpětně jsme analyzovali a poskládali to, co ti nejsilnější dělají přirozeně, a teď přinášíme tyto exkluzivní znalosti tobě, za pomoci vybraných knih a videí, kurzů a instruktorských certifikací na všech pěti kontinentech. Pod vedením našich expertů zesílí jak nováčci, tak šampióni.

StrongFirst nasazuje v oboru latku velmi vysoko. Kettlebell revoluci nastartoval v roce 1998 Pavel Tsatsouline, zakladatel StrongFirst. Naši instruktoři jsou národní šampióni, coachové šampiónů, příslušníci speciálních jednotek, elitní bojovníci, lékaři národních týmů a další elitní sportovní profesionálové.

Více o StrongFirst se můžeš dočíst na www.strongfirst.cz!

V České republice poselství **StrongFirst** šíří škola síly KB5 a Funkční trénink.

Síla má vyšší účel.



Obecné principy školy Funkční trénink

1. Bezpečnost

Cílem tréninku není se zničit, ale *zlepšit*. Z tohoto důvodu začínáme nejprve jednoduchými cviky na obnovu pohyblivosti, pružnosti a základní síly, a teprve poté začínáme postupně přidávat na zátěži, abychom předešly zraněním (a s nimi případně spojenými trvalými následky).

Několik důležitých a důrazných doporučení:

- Porad' se se svým lékařem (především kardiologem, pokud máš srdeční obtíže).
- Vždy okolo sebe měj dostatek místa pro cvičení. V případě, že by ti kettlebell nebo činka upadla, nesmí nikoho ohrozit.
- Nesnaž se zachránit špatné opakování. Raději sérii ukonči bezpečně dříve.
- I k lehké váze přistupuj jako k těžké.

2. Jednoduchost

Naučíme tě velice jednoduché ale efektivní cviky. Ačkoliv ti ze začátku budou možná připadat náročné na provedení, při správném, trpělivém a pravidelném cvičení se je naučíš velmi, *velmi* rychle a jednoduše.

Jednoduchost se týká i výběru náčiní – kettlebell, velká činka, hrazda, případně jen vlastní váha. Cvičíme maximálně efektivní cviky, které přinesou nejvíce muziky za málo peněz.

3. Budování a rozvoj funkční síly

Ve **Funkčním tréninku** necvičíme *svaly* (bicepsy, tricepsy, kvadricepsy, hamstringy...), ale učíme naše žačky dřepovat, něco zvedat ze země a nad hlavu, někam se přitáhnout, něco nést – a rozvíjet tak funkční sílu a kondici pro život mimo tělocvičnu. Nepotřebujeme velké, vyrýsované svaly pro efekt, ale chceme pevné, zdravé a pohyblivé tělo pro kvalitní život.

4. Příprava pro další cvičení

Funkční trénink ti dá solidní základ pro další specializované cvičení (gymnastika, jóga, tanec, vzpírání) i pro běžný každodenní život (nošení nákupů nebo dětí pěšky do kopce).

Skvěle to vystihuje tato parafráze úvodu knihy Pavla Tsatsoulina *Kettlebell: Simple & Sinister*: „Funkční trénink ti dodá potřebnou sílu, výdrž a pružnost pro jakýkoliv rekreační sport. Myslíš-li to se sportem vážně, Funkční trénink ti dá dokonalý základ pro tvůj další sportovně-specifický trénink. S Funkčním tréninkem dosáhneš všeho výše uvedeného, nechá ti však dostatek času i energie na tvé povinnosti, práci, sportovní přípravu a především na život.“

5. Přenos do běžného života

Nejde nám o žádné vrcholové výkony. Jde především o přenos síly do tolika různých využití v každodenním životě, kolik je jen možné. Naším cílem je nejen zlepšení výkonu v jakémkoliv sportu, ale především zlepšení kvality života jako takového.

Naše škola je pro trpělivé ladies. Jsme *škola*, což znamená, že nemáme "klientky", ale *žačky*. A my samy jako *studentky síly* pracujeme na tom, abychom cvičily a učily lépe.

Nejde nám o rychlé zhubnutí do plavek ani o vzájemé soupeření. Ve Funkčním tréninku si klademe dlouhodobé a realistické cíle, na kterých pracujeme na nich poctivě a pravidelně. Jedině tak je možné dosáhnout udržitelných výsledků.

Pokud čteš tyto řádky, je dost pravděpodobné, že už máš za sebou minimálně první zkušební hodinu v našem gymu. Gratulujeme, ten nejtěžší krok máš za sebou! Na následujících stránkách si můžeš přečíst odpovědi na nejčastější dotazy žen, dam a dívek, které k nám pravidelně docházejí, teprve se chystají, nebo jako ty právě začínají a mají otázek plnou hlavu. Kdyby jsi nenašla odpověď právě na tu svou, neváhej se kdykoli na cokoli zeptat své instruktorky!



Odovědi na často kladené otázky

Pokud zde nenajdeš odpověď na svou otázku, neváhej se kdykoli na cokoli zeptat kohokoli z týmu Funkčního tréninku!

? Jak často a kdy mám chodit cvičit?

2x týdně je minimální efektivní dávka, 3x týdně je optimum. Nejdůležitější je pravidelnost. Pravidelně a dlouhodobě pracovat na zlepšení dle jasného systému a programu, s relativně omezeným množstvím cviků je lepší a efektivnější než zacvičit si jednou týdně dvě hodiny, zpotit se, zadýchat se a být poté tři dny namožená a neschopna dalšího pohybu. Tréninky dvakrát týdně v gymu jsou ideální začátek, třetí trénink je možné přidat v budoucnu kdykoli.

? Co mě čeká jako začátečníci?

Hlavním bodem začátečnického programu je nácvik správného provedení. Ne nabrat svaly, ne zhubnout, ne zvednout maximální váhu, ale učení se a procvičování správné techniky cviků. Dobrá technika je totiž jedním z nejjednodušších způsobů, jak zesílit, zlepšit se a získat skvělou postavu.



Spěch, netrpělivost a špatná technika znamenají jisté zranění a nucenou pauzu. Neboj se, s perfektní technikou přijde i kýžená lepší postava, pevné svaly a respektuhodné silové výkony. Úvodní program navíc celé tělo výtečně připraví na další cviky - a to nejen svaly, ale i šlachy, vazy, úpony, klouby a kardiovaskulární systém. Pokud se budeš dobře hýbat, zesílíš a budeš v kondici, plníme svůj úkol. Pokud budeš znát spoustu složitých cviků a cvičit každý trénink něco jiného, ale budeš se hýbat špatně, budeš slabá a ve špatné kondici, úkol neplníme.

? *Co se budu učit na prvních lekcích a proč?*

Řídíme se heslem: „Nejprve se hýbej dobře, teprve poté často, a teprve poté pod zátěží.“ Z toho je patrné, že chvíli potrvá, než začneš zvedat závaží. Nejprve se musíš naučit pracovat se svým vlastním tělem, obzvláště pokud jsi to nikdy dřív aktivně nedělala. Bez ohledu na to, jak na tom aktuálně jsi, a co je tvým cílem, je třeba začít pracovat na obnově pohybu – mobilitě, flexibilitě, stabilizaci, pohybu obecně.

Naučíš se cvičení, která jsou součástí takzvané přípravy pohybu. Prvních pár lekcí je tedy zaměřeno na tzv. foam rolling, cviky na rozpohybování těla, drily na mobilitu a minimalistický korektivní strečink.

Každá z nás je jiná, má jiné možnosti, schopnosti a omezení, každé z nás tedy bude trvat jinak dlouhou dobu, než získá sílu, mobilitu a jistotu pro další cvičení. Proto se během lekcí instruktorka věnuje každé žačce zvláště s ohledem na její aktuální stav. Zcela nezkušené žačky tak cvičí vedle středně pokročilých aniž by se cítily nedostatečně dobré, slabé nebo nepohyblivé - nikdo s nikým nesoutěží a nesrovnává se. Nemusíš být lepší než ostatní, stačí pracovat na tom, aby ses cítila na každé hodině lépe, než na té předchozí.

? *Co když mi narostou obrovské svaly?*

Svaly jsou to, co naši kostru drží pohromadě, díky čemu můžeme stát vzpřímeně, sedět, chodit, běhat, tančit nebo nosit děti na rukou. Na lekcích pracujeme na zlepšení kondice, abychom se lépe hýbaly, zbavily se nadbytečných kil, lépe zvládaly každodenní aktivity, zesílily, zredukovaly stres a celkově se cítily lépe. Nesnažíme se vybudovat si obří bicepsy, nejsme ženské kulturistky. Cílené budování velkých svalů není pro ženy jednoduché, nejsme pro takový nárůst svalové hmoty geneticky ani hormonálně přednastavené (narozdíl od mužů, kterým svaly rostou mnohem rychleji a také jsou jejich těla schopné lépe ztrácet tuk).

Je však dobré podotknout, že čím více svalové hmoty tělo má, tím lépe a efektivněji dokáže odbourávat tělesný tuk (představ si sval jako spalovací



továrnu, čím více továren, tím více toho spálíš). Zdravé, silné tělo si umí s nadbytečným tukem poradit, aniž by ses musela na hubnutí nějak intenzivně zaměřovat. Primárně nám jde o zdraví, ne o estetiku. Jistě, chceme vypadat dobře, ale víme, že tělo, které dobře funguje, dobře vypadá. Hezká postava je pak takovým velice příjemným a vítaným vedlejším produktem cvičení. V prvních fázích cvičení ti mohou nějaké svaly narůst - to je v pořádku. Pokud jsi po většinu života moc nesportovala a vyhýbala ses jakémukoli posilování, začnou se ti pomalu rýsovat svaly tam, kde by přirozeně měly být.

? Jsem hrozně nešikovná, nepohyblivá, slabá...

Spousta našich žaček si tohle o sobě myslela, než k nám poprvé přišla. Pokud si myslíš, že jsi moc slabá, nešikovná, nedostatečně flexibilní nebo vyloženě neschopná, prozradíme ti tajemství: U nás nerozlišujeme žačky na šikovné a nešikovné, ale pouze na začátečnice a pokročilejší. A na začátku byly začátečnicemi úplně všechny, dokonce i ty, ze kterých se později staly instruktorky.

Cvičení ve Funkčním tréninku je dovednost jako každá jiná. Tak jako se do autoškoly jdeš naučit řídit auto, i když jsi nikdy předtím neseseděla za volantem, jít do školy Funkčního tréninku bez jakékoli předchozí pohybové přípravy je naprosto v pořádku. Velice brzy poznáš na vlastní tělo, že toho dokážeš mnohem více, než si třeba ještě teď myslíš, a možná budeš sama sebou překvapená.

? *Co je lepší? Cvičení s vlastní vahou, kettlebell anebo velkou činkou?*

Všechny tři způsoby mají své výhody a uplatnění!

Výhoda cvičení s vlastní vahou je jasná – lze cvičit kdykoliv a kdekoliv: v práci, doma i na dovolené. Tvé tělo je tvoje tělocvična. Patří sem například kliky nebo shyby.

Kettlebell je jednoznačně nejuniverzálnější nástroj silového a kondičního tréninku vůbec. Tato železná koule s uchem bude pravděpodobně prvním kusem náčiní (po foamrolleru), na který si ve Funkčním tréninku sáhneš. Cviky jako swing, get-up nebo pohárový dřep jsou jen zlomkem toho, co se s kettlebell naučíš.

Pokud jsi připravená na hodně těžkou váhu, chceš nabrat hodně svalů anebo prostě miluješ příval adrenalinu ze zvedání těžkého železa, není lepší volba než velká činka.

? *Kdy uvidím nějaké výsledky?*

Na tuhle otázku neexistuje jednoduchá a univerzální odpověď. Výsledky a změny totiž závisí na celé řadě faktorů - jak často jsi ochotná trénovat (resp. jak často si to můžeš dovolit vzhledem k povinnostem a nárokům života mimo gym)?



Jak poctivě jsi ochotná trénovat, jaké jsou tvé případné zdravotní indispozice a omezení, jakým způsobem se stravuješ, kolik času věnuješ regeneraci a spánku, jsou pro tebe důležité pouze změny, které jsou na první pohled vidět (úbytek tělesného tuku), nebo dokážeš ocenit i výsledky pro oko neviditelné, jako je obyčejný lepší pocit z vlastního těla, ačkoli se ručička na váze ani nepohnula?

Změny přicházejí u každého jinak rychle, ale vždy se odehrávají postupně. Velká část se odehrává v hlavě. My ženy máme často tendence vidět se v mnohem horším světle, a taky máme velké sklony srovnávat se s ostatními, ačkoli naše možnosti, schopnosti nebo genetické dispozice jsou naprosto odlišné. Soustřeď se sama na sebe a pozoruj i změny, které nejsou vidět. Možná zmizela bolest v zádech, možná se ti lépe spí, možná se ti upravil měsíční cyklus, možná cítíš ohromný příval energie i bez dvou hrnků silného kafe.



Přílišná fixace na výsledek (jako je např. cílová váha nebo cílová velikost kalhot) ti může pokazit zážitek z cesty k onomu výsledku, takže se těš z každého, i toho nejmenšího zlepšení. Přidala sis dvě kila navíc k zátěži ve dřepu? Bravo! Zvládneš už osm kliků v řadě místo šesti z minulého týdne! Skvělá práce! Oslavuj každý drobný úspěch, každá drobnost je výsledkem tvé práce a tvého odhodlání. Buď na sebe pyšná už jen ve chvíli, kdy prostě *jen* přijdeš na trénink. Nikdy nebudeš litovat, že jsi přišla na trénink, litovat můžeš jen toho tréninku, který vynecháš. S tím přichází následující tip: Vyfoť se, změř a zvaž, fotku si ulož (s datem pořízení) a všechna čísla zapiš (nejlépe do tréninkového deníku - viz. info na další stránce), aby ses k nim po čase mohla vrátit a porovnála si je s aktuálním stavem. Možná budeš velice mile překvapená, ačkoli budeš mít pocit, že se fyzicky na tvém těle nic nemění.

Spíše než na číslo na váze se však orientuj podle toho, jak ti sedí oblečení. To, že se váha nehýbe může jednoduše znamenat, že ztracený (zatracený) tuk nahradily pevné, štíhlé svaly.

? *Vy jste tady samé takové mladé, a mně už dávno není dvacet...*

Ač to zní jako klišé, věk je jenom číslo. Cvičí u nás dvacetileté studentky, stejně jako dámy ve věku jejich maminek i babiček! Dochází k nám ženy, které můžeš potkat o víkendu s kočárkem v parku, dámy, které si po tréninku jdou hrát se svými vnoučaty, slečny, které příští rok maturují, ženy všech věkových kategorií, typů postav a různých profesí.

**Krásná síla je dostupná pro všechny,
bez rozdílu věku nebo váhy.
A ve Funkčním tréninku čeká i na tebe!**



Tahák na doma

Na prvních lekcích se naučíš spoustu nového a samozřejmě nikdo nemůže očekávat, že si úplně všechno zapamatuješ! Tento tahák ti pomůže, pokud tě vlastní paměť zklame. Můžeš s ním ve dnech volna procvičovat, co ses už naučila. Tato cvičení můžeš bez obav zařadit do svého každodenního života, ráno i večer, před nebo po tréninku, ale i mimo tréninkové dny.

Foam-rolling

- Zadní strana lýtek (špička ven, nahoru, dovnitř)
- Zadní strana stehen (špička ven, nahoru, dovnitř)
- Hýždě
- Hrudní páteř (lokty u sebe!) – rolování a následně extenze
- Křídla/podpaží/triceps
- Přední strana stehen (špička ven, rovně, dovnitř, bokem)
- Kyčle/flexory
- Vnitřní strana stehen
- Prsa a podpaží

Korektivní strečink

- Hamstringový streč (ručník)
- Streč flexorů (na válci)
- 90:90 streč
- Rib Pull (případně Brettzel/Preclík)
- Pullover

Resety

- Dýchání
- Kývání hlavou
- Přetáčení – ruka + hlava; přetáčení – noha
- Pohupování
- Lezení
- Přechodové pozice
- Chůze

Pár slov ke stravě

Pravda je následující: hubne se v kuchyni. Nekvalitní strava se nedá *přecvičit*. Nikomu nevnucujeme svoje vlastní stravovací přesvědčení, nicméně pokud je tvým cílem zeštíhlení, zesílení a celkové zdraví, je nutno podotknout, že strava kráčí s pohybem ruku v ruce (možná ho ještě o malinký krůček předbíhá).

My osobně věříme, že člověk by měl konzumovat pokud možno co nejméně průmyslově zpracované potraviny. Jsou nám blízké výživové směry jako paleo, primal, koncept přerušovaných půstů nebo třicetidenní nutriční reset Whole30.

Pokud jsi ochotná pro větší efektivitu svého úsilí podniknout i změny ve svém stravování, doporučujeme hlavně vynechání výrobků z mouky, cukr, ztužené rostlinné tuky, slazené nápoje a naopak zařadit do jídelníčku více zeleniny, kvalitního masa, vajec a tuků, pokud netrpíš intolerancí na mléčné cukry (laktózu) tak se nemusíš vyhýbat ani kvalitním mléčným výrobkům.

Rády ti dále individuálně poradíme, případně doporučíme kvalitní četbu nebo zdroje dalších informací na internetu.



Jaké vybavení si pořídit na doma?

Ihned:

Tréninkový deník.

Tréninkový deník od nás dostaneš jako dárek zdarma. Bude sloužit nejen tobě, ale také tvojí instruktorce, která bude občas potřebovat do tvého tréninkového deníku nahlédnout. Ty sama můžeš za nějaký čas zalistovat v deníku zpět a pozorovat změny a zlepšení. Jednou z ohromných výhod silového tréninku je objektivní měřitelnost výsledků.

Výhledově - není bezpodmínečně nutné si pořizovat další vybavení, 2-3 tréninky týdně v gyму jsou dostatečně efektivní dávkou, ale pokud toužíš po ještě lepších výsledcích, případně si chceš přidat další trénink v domácím prostředí, zvaž zakoupení následujícího vybavení:

Foam-roller. Doporučujeme GRID Foam Roller – je možno jej využít i na cesty. Šikovnější si mohou jednoduchý foam roller vyrobit samy např. z trubky a karimatky.

Kettlebell. Doporučujeme pořídit si do začátku 12kg a 16kg kettlebell. Bude se hodit i v budoucnu na lehké dny anebo nácvik nových cviků. Určitě je využiješ i v budoucnu na lehčí domácí tréninky nebo nácvik nových cviků. Pro průměrně silnou dámu je 16kg-24kg-32kg klasický set, který ti vystačí na hodně, hodně dlouho. Poříd' si kvalitní železo v našem shopu (www.kb5.cz/kettlebell-shop), kde ti poradíme i s výběrem váhy.

Hrazdu. Ideálně umístit tak, aby na ní bylo potřeba vyskočit, resp. abys byla schopná na ní viset s nataženýma rukama úplně uvolněně, aniž by ses nohama dotýkala země.

Důležité odkazy

webové stránky: www.funkcnitrenink.cz

Facebook: www.facebook.com/funkcnitrenink/

Facebook skupina: www.facebook.com/groups/kb5cz/

Twitter: www.twitter.com/funkcnitrenink

Instagram: @funkcnitrenink

Doporučené semináře
www.kb5.cz/kurzy-a-seminare/

Diskuzní fórum
www.kb5.cz/forum



sazba manuálu: Nina
foto: Justy