

RESTARTUJTE SVÉ TĚLO

**Tvarujte svaly, shazujte tuk
a zlepšete kondici s tímto
dvojtýdenním děleným tréninkovým
programem od známé trenérky
z televizní reality show
Extrémní proměny a bikini fitnessy
HEIDI POWELL.**

■ TEXT: ALYSSA SHAFFER ■ FOTO: JAMES PATRICK

Stal se pro vás váš tréninkový program nezáživným stereotypem? Oživte jej tímto 14denním restartem, kombinujícím tvarování svalů s konceptem vysoko intenzivního tréninku. Jeho autorkou je specialistka na shazování váhy a trenérka Heidi Powell, jež je i modelkou instruktážních fotografií. „Pomocí tréninkových metod jako jsou shazované série, gigantické série a intenzivní finišery budete rozvíjet a tvarovat svalovou hmotu a současně účinně stimulujeť metabolismus, díky čemuž budete spalovat tělesný tuk ještě celé hodiny po tréninku,“ vysvětluje.

Heidi a její manžel Chris Powell moderovali pět sezón vysílání megaúspěšné televizní show o hubnutí *Extrémní proměny* a společně napsali dvě knihy o cvičení a shazování váhy. Následující program pochází z jejich nejnovější mobilní aplikace, *Transform with Chris & Heidi* (*Změň se s Chrisem a Heidi*), která nabízí na míru šité programy na hubnutí, tvarování těla a výkonnostní cross trénink. (*Cross trénink jsou silově-kondiční tréninky zaměřené na komplexní rozvoj, vycházející z crossfitu. Cílem je rozvoj maximální sily, vytrvalosti, obratnosti a spálení tuků – pozn. red.*)

Vyzkoušejte následující komplexní tréninkový program a pravděpodobně již v krátkém časovém horizontu dvou týdnů poznáte rozdíl v síle, kondici a složení těla.

TRÉNINKOVÁ METODIKA

Tento program obsahuje více typů tréninkových postupů, navržených k tvarování svalů a zrychlení metabolismu. Tady je přehled toho, jak fungují.

► **STANDARDNÍ SÉRIE.** Tyto posilovací tréninky obvykle začínají standardními sériemi vybraného cviku. S klesajícím počtem opakování pokaždé zvyšujete zátěž (pro vyšší počty opakování použijte nižší zátěž, naopak méně opakování si vyžádá vyšší váhu; princip pyramidy).

► **SUPERSÉRIE.** Spájejí dvě série různých cviků bez přestávky mezi nimi. Přestávka se stanovenou délkou následuje teprve po absolvování obou dílčích sérií.

► **GIGANTICKÉ SÉRIE.** Podobný princip jako u supersérií, v tomto případě ovšem absolvujete bez odpočinku série třech nebo i více cviků.

► **SHAZOVANÉ SÉRIE.** Začněte s tou nejvyšší váhou, s kterou zvládnete stanovený počet opakování. V každé následující subsérii pak zátěž snížte, ovšem pouze o tolik, aby se opět jednalo o vaše momentální maximum pro předepsaný počet opakování.

► **FINIŠER.** „Tento postup je určený k rozplácení svalů na konci tréninku,“ říká Heidi. Končit budete obvykle stejným cvikem, kterým jste začínaly. Ovšem místo toho, abyste se soustředily na sílu a svalovou hypertrofii, se nyní zaměříte na prokrvení svalů a nárůst hladiny kyseliny mléčné. Pro všech sedm sérií použijte stejnou zátěž.

HEIDI
POWELL

VYZKOUŠEJTE
TENTO DVOJTÝDENNÍ
TRÉNINKOVÝ PROGRAM
A BRZY ZAZNAMENÁTE
ZLEPŠENÍ KONDICE,
ZVÝŠENÍ SÍLY
A POZITIVNÍ ZMĚNY
VE VZHLEDU
VAŠEHO TĚLA.



DVOJTÝDENNÍ DĚLENÝ TRÉNINKOVÝ PLÁN

| 1. TÝDEN | 2. DEN | 3. DEN | 4. DEN | 5. DEN | 6. DEN | 7. DEN | ODPOČINEK |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
| <p>HORNÍ POLOVINA TĚLA 1</p> <p>Tlak jednoruček nad hlavu ve stojí (4 x 15/12/10/8; přestávky mezi sériemi 90 s)</p> <p>Supersérie (3 x 10 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tlak jednoruček na šikmě lavici b. Shyby na stroji s dopomocí nebo shyby na hrazdě <p>Gigantické série (3 x 15 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tlak jednoruček nad hlavu v sedě b. Přitahování k bradě c. Rotace se zataženým břichem <p>Shazovaná série (3 x 30; rozděleno na 10/10/10 opakování; odpočinek mezi sériemi 60 s)</p> <p>Kombinace předpažování, upažování a upažování v předklonu</p> | <p>NOHY 1</p> <p>Dřep s činkou na ramenou (4 x 15/12/10/8; přestávky mezi sériemi 2 min.)</p> <p>Supersérie (3 x 12 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Výpady dozadu b. Rumunský mrtvý tah <p>Gigantické série (3 x 15 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Rolování s cvičebním míčem c. Zvedání kolen ve visu <p>Shazovaná série (3 x 30; rozděleno na 10/10/10 opakování; odpočinek mezi sériemi 60 s)</p> <p>Dřep s činkou na ramenou</p> | <p>VYSOCE INTENZIVNÍ CROSS PRO CELÉ TĚLO</p> <p>AMRAP 20: Proveďte tolik kol následujících cviků, kolik jen můžete (<i>as many rounds as possible</i>, cili AMRAP) během 20 minut.</p> <p>Shyby (na stroji s dopomocí nebo na hrazdě) (5x)</p> <p>Angličáky (7x)</p> <p>Zvedání kolen ve visu (9x)</p> <p>400 metrů běh, veslování na trenažéru nebo šlapání na rotopedu</p> | <p>NOHY 2</p> <p>Rumunský mrtvý tah (3 x 20; přestávky mezi sériemi 90 s; zátěž střední/střední/těžká)</p> <p>Supersérie (3 x 20 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Dřepy s činkou na ramenou b. Rolování s cvičebním míčem <p>Gigantické série (3 x 20 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Výpady dozadu c. Zvedání kolen ve visu | <p>HORNÍ POLOVINA TĚLA 2</p> <p>Shyby (na stroji s dopomocí nebo na hrazdě) (3 x 10; přestávky mezi sériemi 2 min.)</p> | <p>Supersérie (3 x 20 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Dřepy s činkou na ramenou <p>Gigantické série (3 x 15 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Rumunský mrtvý tah b. Rolování s cvičebním míčem c. Zvedání kolen ve visu | <p>Výpady dozadu (4 x 15/12/10/8; přestávky mezi sériemi 2 min.)</p> <p>Supersérie (3 x 12 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Dřepy s činkou na ramenou <p>Gigantické série (3 x 15 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Rumunský mrtvý tah b. Rolování s cvičebním míčem c. Zvedání kolen ve visu | <p>Výpady dozadu (4 x 15/12/10/8; přestávky mezi sériemi 2 min.)</p> <p>Supersérie (3 x 10 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Dřepy s činkou na ramenou <p>Gigantické série (3 x 12 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Rumunský mrtvý tah b. Rolování s cvičebním míčem c. Zvedání kolen ve visu |

| 2. TÝDEN | 2. DEN | 3. DEN | 4. DEN | 5. DEN | 6. DEN | 7. DEN | ODPOČINEK |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| <p>HORNÍ POLOVINA TĚLA 1</p> <p>Tlak jednoruček ve stojí nad hlavu (4 x 12/10/8/6; přestávky mezi sériemi 90 s)</p> <p>Supersérie (3 x 10 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tlak jednoruček na šikmě lavici b. Shyby (na stroji s dopomocí nebo na hrazdě) <p>Gigantické série (3 x 12 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tlak jednoruček nad hlavu v sedě b. Přitahování k bradě c. Rotace se zataženým břichem <p>Finišer (7 x 8–10 opakování; odpočinek mezi sériemi 30 s)</p> <p>Shyby na stroji s dopomoci</p> | <p>NOHY 1</p> <p>Dřep s činkou na ramenou (4 x 12/10/8/6; přestávky mezi sériemi 2 min.)</p> <p>Supersérie (3 x 10 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Výpady dozadu b. Rumunský mrtvý tah <p>Gigantické série (3 x 12 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Rolování s cvičebním míčem c. Zvedání kolen ve visu <p>Finišer (7 x 8–12 opakování; odpočinek mezi sériemi 30 s)</p> <p>Dřep s činkou na ramenou</p> | <p>VYSOCE INTENZIVNÍ CROSS PRO CELÉ TĚLO</p> <p>Absolvujte 4 kola v co nejkratším čase.</p> <p>Dřepy bez zátěže (15x)</p> <p>100 metrů běh, veslování na trenažéru nebo šlapání na rotopedu</p> <p>Angličáky (15x)</p> <p>100 metrů běh, veslování na trenažéru nebo šlapání na rotopedu</p> <p>Zvedání nohou ve visu (15x)</p> <p>100 metrů běh, veslování na trenažéru nebo šlapání na rotopedu</p> <p>Zvedání kolen ve visu</p> <p>Shyby (na stroji s dopomocí nebo na hrazdě) (10x)</p> <p>100 metrů běh, veslování na trenažéru nebo šlapání na rotopedu</p> | <p>NOHY 2</p> <p>Rumunský mrtvý tah (3 x 20; přestávky mezi sériemi 90 s; zátěž střední/střední/těžká)</p> <p>Supersérie (3 x 20 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Dřepy s činkou na ramenou b. Rolování s cvičebním míčem <p>Gigantické série (3 x 20 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Výpady dozadu c. Zvedání kolen ve visu | <p>HORNÍ POLOVINA TĚLA 2</p> <p>Shyby (na stroji s dopomocí nebo na hrazdě) (3 x 10; přestávky mezi sériemi 2 min.)</p> | <p>Supersérie (3 x 20 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Dřepy s činkou na ramenou <p>Gigantické série (3 x 12 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Rumunský mrtvý tah b. Rolování s cvičebním míčem c. Zvedání nohou ve visu | <p>Výpady dozadu (4 x 15/12/10/8; přestávky mezi sériemi 2 min.)</p> <p>Supersérie (3 x 10 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Dřepy s činkou na ramenou <p>Gigantické série (3 x 12 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Rumunský mrtvý tah b. Rolování s cvičebním míčem c. Zvedání nohou ve visu | <p>Výpady dozadu (4 x 15/12/10/8; přestávky mezi sériemi 2 min.)</p> <p>Supersérie (3 x 10 opakování v obou cvicích; přestávky mezi supersériemi 90 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Zvedání pánev s činkou b. Dřepy s činkou na ramenou <p>Gigantické série (3 x 12 opakování ve všech cvicích; přestávky mezi gigantickými sériemi 60 s)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Rumunský mrtvý tah b. Rolování s cvičebním míčem c. Zvedání nohou ve visu |

PRO ŽENY



A



B

TLAK JEDNORUČEK NA ŠIKMÉ LAVICI

CÍLOVÁ PARTIE: HRUDNÍK

- Posaďte se zády proti opěrce šikmé lavice. (Úhel sklonu opěrky na fotce je nezvykle vysoký a Heidi jím cílí specificky na oblast prsních svalů kolem klíčních kostí. Vašim potřebám však bude obecně zřejmě více vyhovovat úhel sklonu kolem 30 stupňů.) V rukou na úrovni ramen držte jednoručky, lokty směřují do stran a dlaně dopředu (A). Narovnáním loktů vytlačte jednoručky nahoru tak, aby se v závěru pozitivní fáze opakování nalézaly přímo nad rameny. V horní poloze narovnajte lokty (B). Poté se po stejné dráze pomalu vrátěte do výchozí pozice a opakujte.

SHYBY

CÍLOVÉ PARTIE: RAMENA, ZÁDA, PAŽE

- Pověste se na hrazdu nadhmatem s rukama vně šíře ramen. Paže jsou plně natažené, kolena pokrčená a kotníky překřížené.
- Zatáhněte lopatky k sobě a přitahuje se bradou nad úroveň hrazdy. Během cvičení se nehoupejte a nekopejte nohami. Po dosažení horní polohy se spusťte zpátky do úplného vyvěšení a opakujte.



A

B

TLAK JEDNORUČEK VE STOJI NAD HLAVU

CÍLOVÁ PARTIE: RAMENA

- Zaujměte vzpřímený postoj s chodidly v šíři ramen, s jednoručkami u deltovitých svalů a s lokty směřujícími do stran (A).
- Aniž byste hýbaly trupem, vytlačte jednoručky nad hlavu (B). Váš pohled přitom pořád směřuje dopředu. Po malu vraťte jednoručky zpátky k ramenům a opakujte.

PŘITAHOVÁNÍ K BRADĚ

CÍLOVÉ PARTIE: HORNÍ OBLAST ZAD, RAMENA

- Zaujměte vzpřímený postoj s chodidly u sebe a před stehny držte nadhmatem velkou činku; lokty jsou mírně pokrčené.
- Tahem loktů do stran zvedejte činku podél těla na úroveň klíčních kostí; lokty udržujte pořád mírně nad úrovni předloktí. V horní poloze na vteřinu zastavte, poté se po stejném dráze vraťte do výchozí polohy a opakujte.



ROTACE SE ZATAŽENÝM BŘICHEM

CÍLOVÁ PARTIE: STŘED TĚLA

- Zaujměte vzpřímený postoj s chodidly v šíři ramen, s rukama i lokty ve výši deltovitých svalů a s dlaněmi směřujícími dopředu.
- Zhluboka nadechněte, pak úplně vydechněte a v závěru výdechu zatažněte břicho. Zůstaňte v této pozici (zatažené břicho) a vytáčte trup co nejvíce doprava, přičemž vydechněte a napněte šíkmé břišní svaly. Vratte se do původního (neutrálního) postoje a opakujte do opačné strany.



VESLOVÁNÍ S KLADKOU

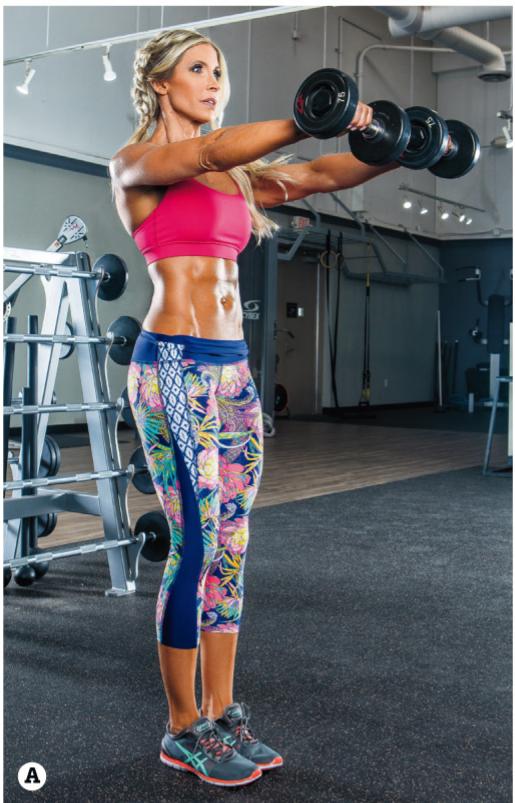
CÍLOVÁ PARTIE: ZÁDA

- Posaděte se před aparát spodní kladky, vybavený V-držákem; kolena mějte lehce pokrčená a chodidla na opěrné desce. V-držák svíráte v natažených pažích před hrudníkem, hlava je v prodloužení páteře a břišní svaly napnuté (A).



- S pažemi u těla přitahujete V-držák k trupu, dokud úhel v loktech nečiní 90 stupňů a lokty se nenacházejí těsně za rovinou trupu (B). V této poloze na vteřinu setrvávejte a stlačováním lopatek k sobě kontrahuje svaly zad. Poté se narovnáním paží vratte do výchozí pozice a opakujte.





**URYCHLETE
SPALOVÁNÍ TUKE!**

Po každém posilovacím tréninku přidejte 10 minut kardia. Zařaďte koncept vysoce intenzivního intervalového tréninku HIIT: střídejte 15sekundové intervaly maximálního úsilí s 45 sekundami zotavení v pozvolném tempu; opakujte celkem 10krát.

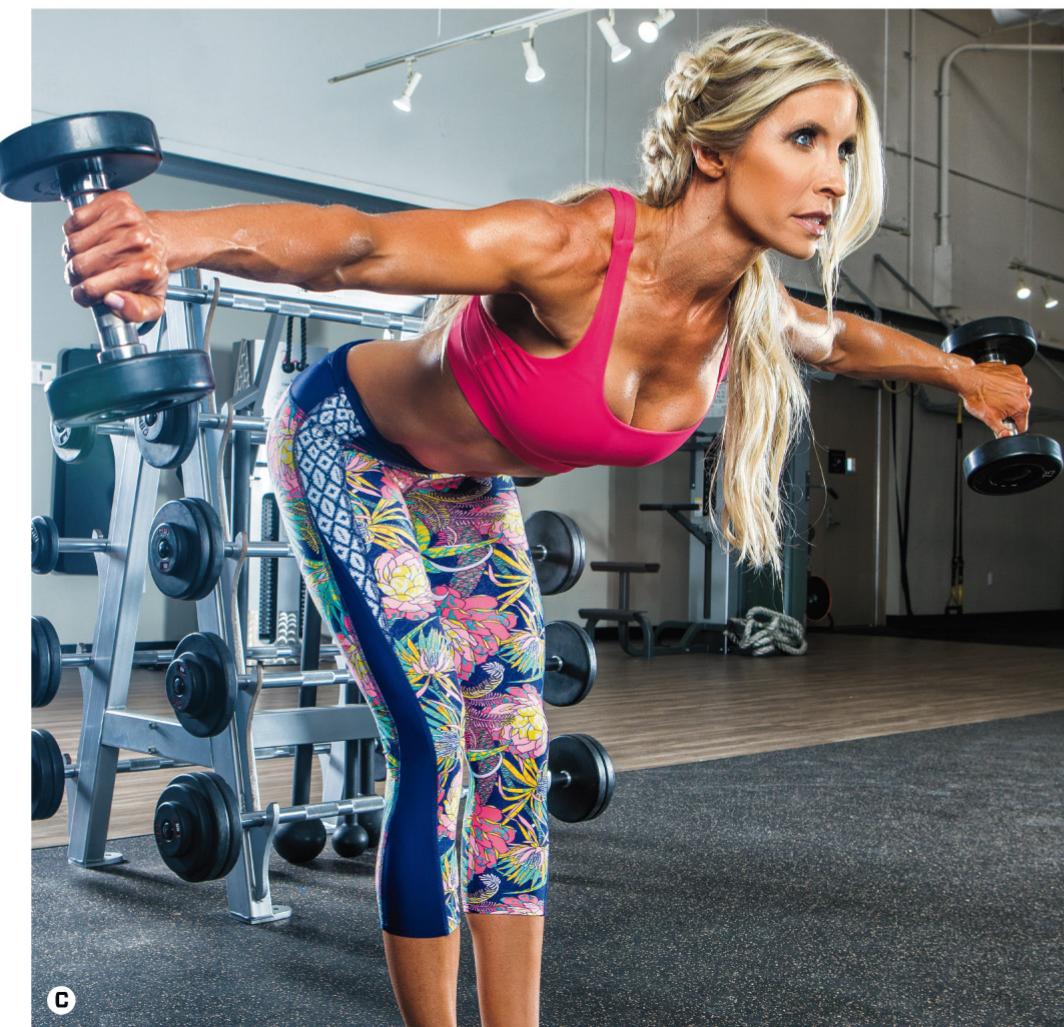
KOMBINACE PŘEDPAŽOVÁNÍ, UPAŽOVÁNÍ A UPAŽOVÁNÍ V PŘEDKLONU

CÍLOVÁ PARTIE: DELTOVÉ SVALY

- Zaujměte vzpřímený postoj s chodidly u sebe a před stehnem držte jednoručky; dlaně směřují k tělu, břicho je napnuté. Zvedněte jednoručky před sebe do výše ramen (A). Paže jsou během cvičení narovnané – ovšem bez úplného propnutí loktů. V horní poloze vteřinu setrvejte, pak se vrátěte do výchozí pozice.

- Přesuňte paže k vnějším stranám stehen, přičemž dlaně směřují k tělu. Po obloukové dráze zvedejte jednoručky do stran na úroveň ramen. Během cvičení udržujte mírné pokrčení loktů (B). V horní poloze setrvejte jednu vteřinu, pak vrátěte paže k vnějším stranám stehen.

- Předkloňte se a paže spusťte k podlaze přímo pod rameny. Napněte břicho a hlavu udržujte v prodloužení páteře. Zvedejte paže do stran, v horní poloze na vteřinu zastavte a pokuste se vědomě vnímat napětí v zadní části ramen (C). Spusťte paže zpátky pod ramena. Vráťte se opět do stojec vzpřímeného a pokračujte předpažením. Jedno opakování představuje předpažení, upažení do stran a upažení v předklonu.





DŘEP S ČINKOU NA RAMENOU

CÍLOVÉ PARTIE: SEDACÍ SVALY, STEHNA

- Zaujměte vzpřímený postoj s chodidly v šíři boků a s činkou napříč horními partiemi zad. Vypněte hrudník a pohled směřujte dopředu.
- Vysuňte boky dozadu a pokrčuje kolena, dokud neklesnete pod rovnoběžku stehen s podlahou. Udržujete vzpřímený trup a těžiště na patách.
- Zatlačte patami proti podlaze a extenzí kolén a kyčlí se vrátěte zpátky do stojec.



RUMUNSKÝ MRTVÝ TAH

CÍLOVÉ PARTIE: SEDACÍ SVALY, HAMSTRINGY

- Zaujměte vzpřímený postoj s chodidly v šíři boků a před stehny držte jednoručky; dlaně směřují k tělu a kolena jsou mírně pokřcená. (Alternativa: lze použít také velkou činku.)
- Vysuňte boky dozadu a překláňte se, dokud nemáte jednoručky u holení. Během cvičení tlačte zadek za sebe tak, abyste cítily dobré protažení hamstringů. Záda držte rovná a pohled směřujte mírně nahoru.
- Vystrčením boků dopředu se vrátěte zpátky do vzpřímené pozice; opakujte.



ZVEDÁNÍ PÁNVE S ČINKOU

CÍLOVÁ PARTIE: SEDACÍ SVALY

- Sedněte si na podlahu a horní částí zad se opřete o rovnou lavičku. Kolem nohou nad koleny si navléče malý elastický pás a přes boky si položte velkou činku. (Kvůli pohodlí nasadte na osu pěnový návlek.) Chodidla jsou celou plochou na podlaze, kolena pokřcená (A).
- Zatlačte patami proti podlaze a prudce vystrčte boky nahoru. Současně roztahněte stehna proti odporu elastického pasu. V horní poloze na vteřinu setrvajte a napínejte sedací svaly (B), pak se vrátěte do výchozí pozice a opakujte.



VÝPADY DOZADU

CÍLOVÉ PARTIE: SEDACÍ SVALY, STEHNA

● Zaujměte vzpřímený postoj s chodidly v šíři boků a s činkou napříč horními zády. (Lze rovněž použít jednoručky, paže jsou pak podél těla a dlaně směřují ke stehnům.)

● Vykročte levou nohou dozadu a snížujte těžiště, dokud nemáte v obou kolenech pravý úhel.

Ramena držete srovnaná nad boky a pravé koleno nad patou příslušné nohy.

● Zatlačte patou pravé nohy proti podlaze a vrátěte se do stoje. Proveďte nejprve všechna opakování do jedné strany, pak vystřídejte nohy a opakujte.



ZVEDÁNÍ KOLEN VE VISU

CÍLOVÁ PARTIE: BŘÍCHO

● Zavěste se na hrazdu nadhmatem s rukama od sebe více, než je šíře vašich ramen. Paže jsou plně narovnané a chodidla nad podlahou.

● Napněte střed těla a kontrakci břišních svalů zvedejte kolena, dokud nemáte stehna rovnoběžná s podlahou nebo ještě o trochu výš. V horní poloze vteřinu setrvezte, pak se vrátěte do výchozí pozice a opakujte.



ROLOVÁNÍ S CVIČEBNÍM MÍČEM

CÍLOVÉ PARTIE:
SEDACÍ SVALY, HAMSTRINGY

● Položte se zády na podlahu - s pažemi podél těla a lýtky na tréninkovém míči. Zvedněte boky a vytvořte přímou linii od ramen k patám. Bradu přitáhněte k hrudníku (A).

● Se zdviženými boky rolujte míč pomocí hamstringů co nejbliže k sobě (B). Na moment zastavte, pak pomalu rolujte míč zpátky na začátek a opakujte.