

Progres s minimalistickým vybavením

S prikúpenou záťažou ti dramaticky stúpnu možnosti progresu aj ďalšie cvičenia. Odporúčam ti buď jednorúčky alebo kettlebell. Prídavnú záťaž vieme následne použiť takmer pri každom cvičení:

[Single leg romanian deadlift](#)

[Goblet squat](#)

[Bulgarian split squat](#)

[Lunges](#)

[Pull up / Chin up](#)

[Dipy](#)

[Rows](#)

[Romanian deadlift](#)

Základné odporúčanie vybavenie pri prograse na ďalšiu úroveň:

[Jednorúčka alebo ketlbell](#)

[Fitlopta](#)

[Hrazda](#)

[Bradlá](#)

[Odporové gummy](#)

[Opasok na záťaž](#)

Náš cieľ je znížiť počet opakovaní vždy keď začne stúpať nad 20. Je to komfortnejšie aj efektívnejšie. Výber záťaže je individuálny, ale pre začiatok by som odporúčal buď jednorúčku alebo ketlebell.

Pre pokročilé ženy bude najuniverzálnejšia váha **16-20kg**.

Pre pokročilých mužov **20-40kg**.

Odporové gummy

Sú hlavne doplnok k cvičeniu, nie na cvičenie samotné. Cvičiť len s odporovou gumou by bol zabitý čas, môžu slúžiť ako pomoc ženám pri zhyboch, dipoch, niektoré varianty glute bridge, side step walk, side hip abduction.

Ak sa nevieš zdvihnúť na hrazde, je to ideálny začiatok na začiatkový progres. Tak isto ti môžu pomôcť pri dipoch zo začiatku. Gummy majú rôzne odpory v kilogramoch, rozhodne odporúčam kúpiť viacero odporov.

Rebriny

Sú z môjho pohľadu výborná alternatíva, ak nechceš mať navrtnú hrazdu, je to relatívne estetická vec, samozrejme drevená varianta, majú niekoľko zásadných výhod:

Môžeš si tam zavesiť hrazdu a bradlá

Veľmi jednoducho si pomocou odporovej gummy nastavíš ideálny setup pre [russian ham curl](#) stačí použiť odporovú gummy a nohy si prichytiť pomedzi rebriny.

Hrazdu a bradlá môžeš schovať kedykoľvek a rebriny samé o sebe nepôsobia ako moc rušivý prvok v prípade že nemáš priestor na samostatnú dedikovanú miestnosť.

Vo všetkých cvikoch progresujeme tak, že sa snažíme prekonať v prvej sérii náš posledný tréning v počte opakovaní. Ak sa to nepodarí v prvej, snažíme sa prekonať počet opakovaní z posledného tréningu v druhej a tretej sérii.

Ak počet opakovaní presiahne 25, je nutné sťažiť variantu, alebo pridať vyššiu záťaž.

Každý workout cvičíme v poradí ako je napísaný, najprv urobíme 3 série z jedného cviku a presunieme sa na druhý. Workouty striedame štýlom ABAB takže pri tréningu 3x do týždňa bude tréning:

ABA

Pri tréningu 4x do týždňa bude tréning:

ABAB

Tréning A

[Klik](#) (niektorá z variant: [kneeling](#), [elevated legs](#), [one arm](#))

[Hand stand push up](#) / alebo [Pike push up](#)

[Pull up](#) / alebo [Bent over Row](#)

[Bulgarian split squat](#)

[Dipy](#)

[Russian ham leg curls](#) / alebo [Single leg deadlift](#)

[Front plank](#) / alebo [Hanging Knee Raise](#)

[Bird dog](#)

Tréning B

[Hand stand push up](#) / alebo [Pike push up](#)

[Diamond push up](#) / [Kneeling diamond push up](#)

[Pull up](#) / alebo [Bent over Row](#)

[Goblet squat](#)

[Russian ham leg curls](#) / alebo [Single leg deadlift](#)

[Side Plank](#) / alebo [zdvíhanie kolien do strán](#)

[Reverse hyperextension](#)

Na monitorovanie progresu môžeš použiť google sheets tabuľky, alebo www.aitrener.sk odporúčam ti AiTrenera je to nami vytvorená webová aplikácia, ktorá je mimoriadne pohodlná na použitie a hlavne dokonalý asistent na monitorovanie a analyzovanie progresu.