



KRUHOVÝ TRÉNING NA DOMA

BARBORA GAMANOVÁ A PALO ZALEŽÁK

KRUHOVÝ TRÉNING

- Tréningový plán zameraný na celé telo, vhodný pre mužov i ženy.
- Pri tomto druhu tréningu zapájame svaly od stredu tela, ktoré sú v dnešnej dobe veľmi dôležité, až po hlavné svalové partie ako sú stehná, chrbát, prsia, ruky či brucho.
- Kruhový tréning sa skladá zo šiestich cvikov a oddychuje sa až na konci každého kola. Odporúčam oddychovať od 2 do 5 minút. Záleží to od tvojej kondície. Tréning sa skladá zo štyroch kôl, no ak si trúfaš klúdne si daj 5, ale viac už nie je potrebných.

CVIKY

Plank - 1 minúta

Drepy - 15x

Výpady - 16x

Kliky - 10x

Brušáky - 15x

Climbersy - 40x

A bonusový cvik (glute bridge) - 15x

VIDEO

VIDEO POSIELAM V PRÍLOHE 😊



PLANK

- Vynikajúci cvik na spevnenie vnútorného jadra a chrbtice. Môžeš ho cvičiť s natiahnutými alebo pokrčenými rukami.
- Daj sa do polohy ako pri vykonávaní klasických kľukov. Ruky nechaj vystreté alebo ich pokrč (lakte by sa mali nachádzať priamo pod ramenami). Vyrovnaj a spevni celé telo. Pozeraj sa do zeme tak, aby hlava tvorila rovinu s chrbticou.



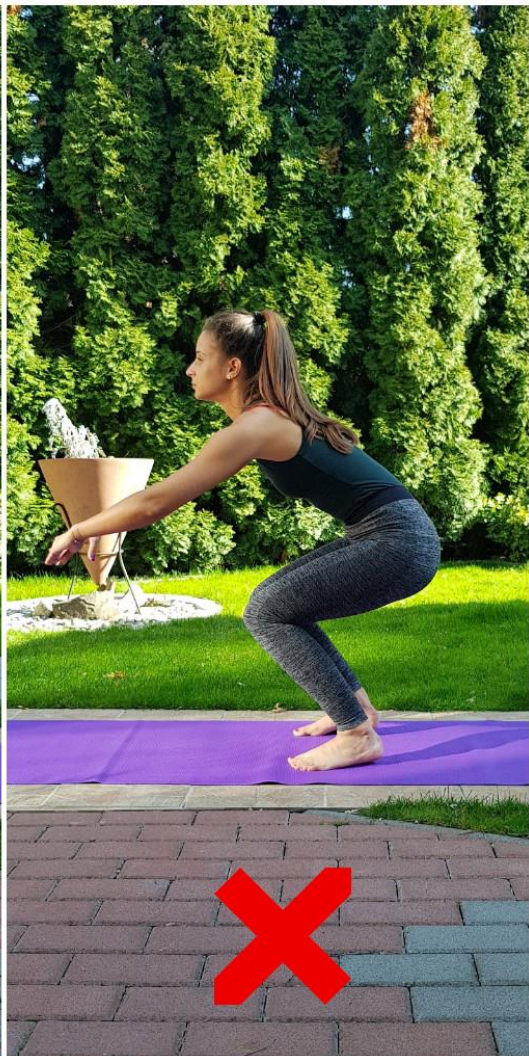


**DÁVAJ POZOR ABY SI SA
NEPREHÝBAL V KRÍŽOCH!**

DREPY

- Drep je považovaný za kráľovský cvik, a to z toho dôvodu, že zapája veľa svalových skupín ako napríklad: svaly zadku, kvadricepsy, zadný stehenný sval, spodný a horný chrbát, brucho i ramená.
- Začíname rozkročeným postojom a špičky vytočíme mierne von. S nádychom pokrč kolená a smeruj dole k podložke (kolená smerujú vpred, nie však viac, ako sú špičky tvojich nôh). Viac sa sústreď na to aby ti zadok šiel dozadu, nie aby to vyzeralo ako keby si si šiel čupnúť. Trup nakloň mierne vpred ,tvoj pohľad smeruje stále priamo pred seba.

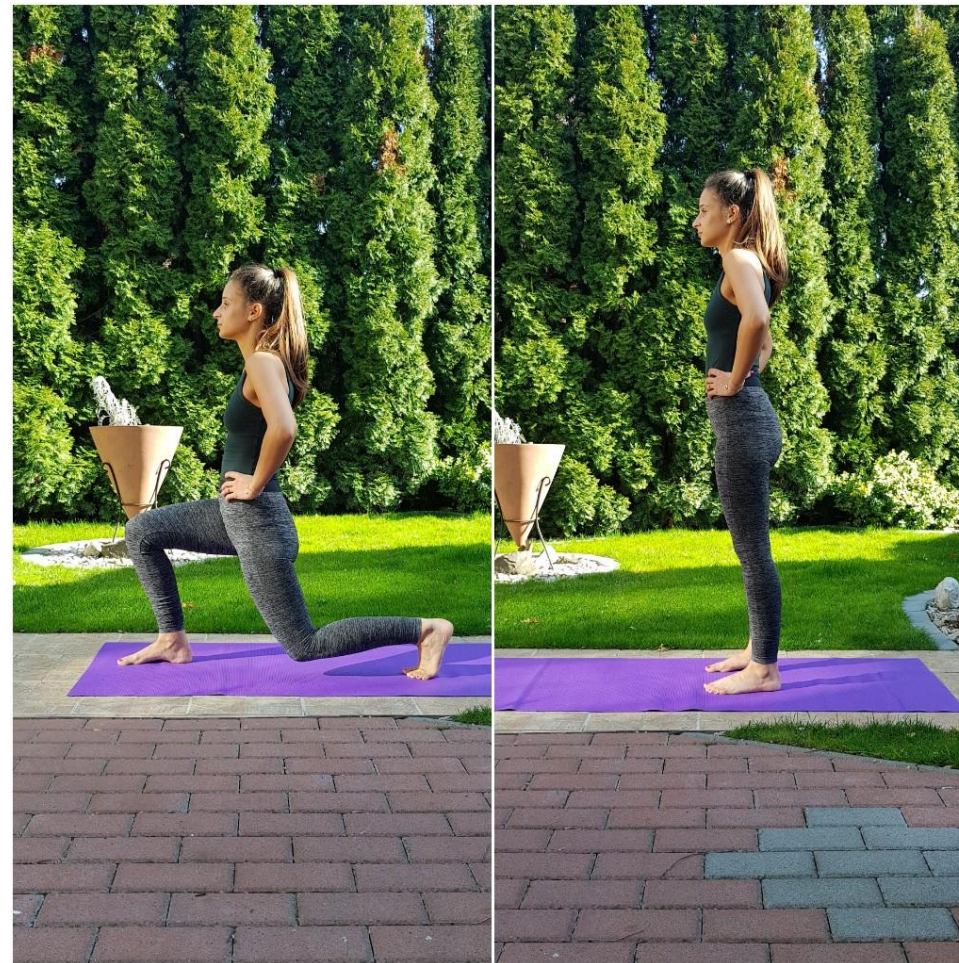


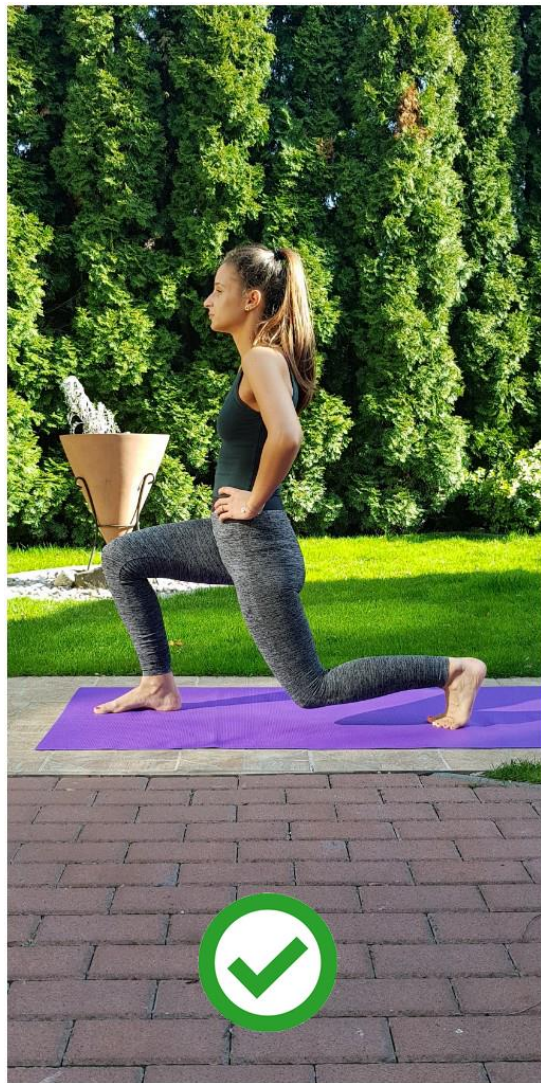


CHRBTICU SI DRŽ ROVNÚ A SPEVNENÚ.
POZOR, ABY SI JU NEPREHÝŇAL!
OBE NOHY DRŽ V KONTAKTE SO ZEMOU.
NEDVÍHAJ PÄTY!

VÝPADY

- Zo stoja spojného (môže byť aj mierny stoj rozkročný) vykonávame výpady vpred tak, že koleno kročnej nohy po dokročení zvierá 90° . Koleno prednej nohy sa tak nesmie dostať za úroveň chodidla. Koleno zadnej nohy spúšťame až kým sa jemne nedotkne podložky. Váha spočíva na prednej nohe. Po dotyku kolena podložky sa cez pätu prednej nohy vrátíme do východiskovej polohy.
- Celý pohyb cvičenia musí byť plynulý. Trup je počas celého cviku vystretý a kolmo k podložke. Dýchanie: Vo východiskovej polohe musí byť nádych. Počas vykonávania pohybu je dych zadržaný a v poslednej fáze vstávania vydychujeme.





PRI VÝPADOCH JE **DÔLEŽITÉ** ABY
PREDNÁ NOHA NEŠLA PRED KOLENO
A ABY SA PRI PREDNEJ NOHE
NEDVÍHALA PÄTA.
ZADNÚ NOHU TREBA **PORIADNE**
ZALOMIŤ, KLUDNE KOLENO OPRIEŤ
O ZEM

KLIKY

- Tento cvik na hrudník a ruky patrí k základným cvikom.
- Hrudníkom si ľahneme na podlahu alebo fitness podložku.
- Nohy máme vystreté špičkami na podlahe blízko seba.
- Vystreté ruky dáme s dlaňami pod seba, tak aby prsty smerovali pred nás.
- Vzdialenosť rúk by mala byť o niečo viac ako je šírka ramien (záleží na akú partiu tela sa chcete zamerať).
- Následne celé telo pomocou rúk zdvihneme (rýchlo hore, pomaly dole – kontrolovaný pohyb).
- Snažíme sa aby chrbát a nohy boli vystreté a celé telo držíme počas cvičenia spevnené (žiadne ohýbanie).
- V hornej polohe nevystierame úplne ruky (aby sme mali svaly stále napnuté, taktiež tým šetríme kĺby).
- Pomaly sa vraciame do východiskovej polohy a pohyb končí miernym dotknutím hrudníku o podlahu.

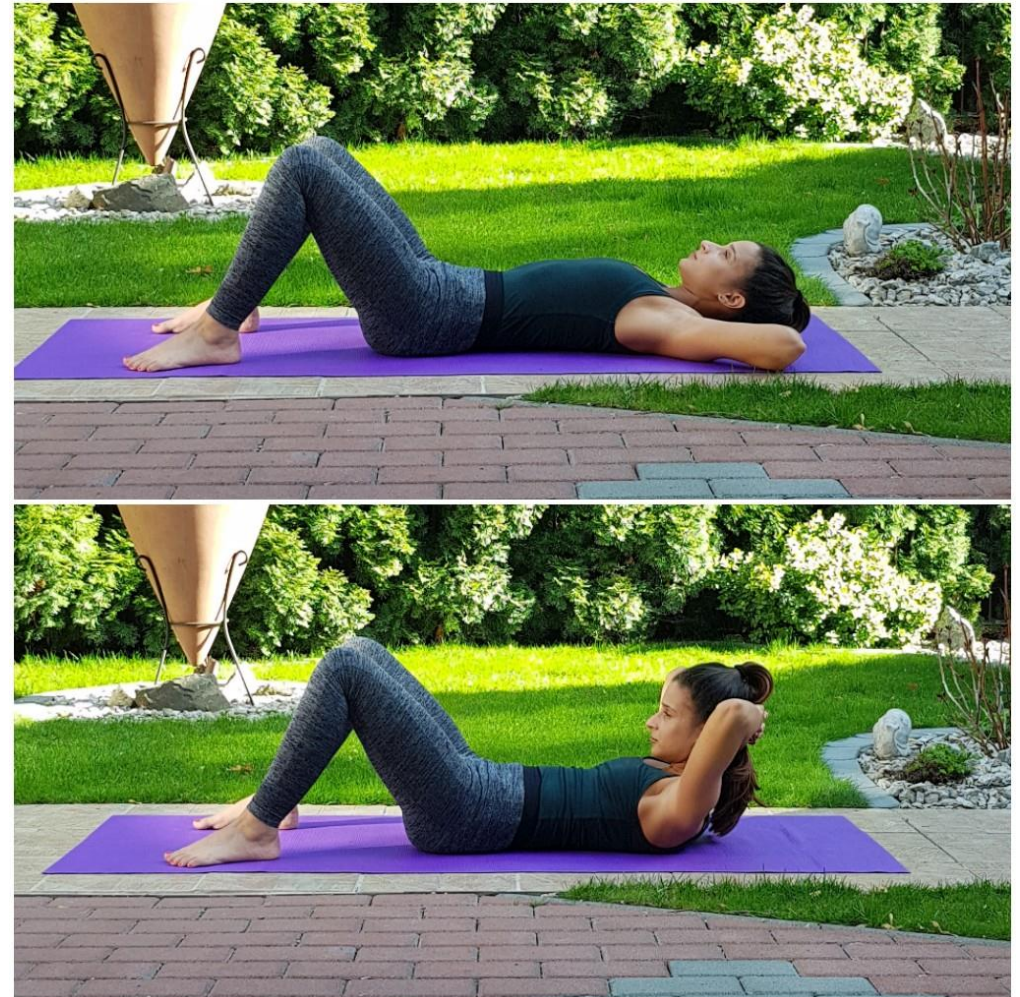




PRI KLIKOCH TREBA MAŤ
VYSTRETÉ TELO A ABY ŠIEL NARAZ
ZADOK AJ CHR BÁT. LAKTE **NESMÚ**
ÍŠŤ VYŠŠIE AKO RAMENÁ, TREBA
ICH TROCHU **VYROTOVAŤ**
SMEROM DOLE.

BRUŠÁKY

- **Skracovačky** podobné klasickým brušákom. V tomto prípade mierne zdvíhame lopatky od podložky no nekrčíme krk.
- Snažíme sa ho mať vystretý a pozeráť sa priamo nahor. Pri zdvihu lopatiek od podložky, vydychujeme a snažíme sa čo najlepšie zmrštiť a napnúť brucho.



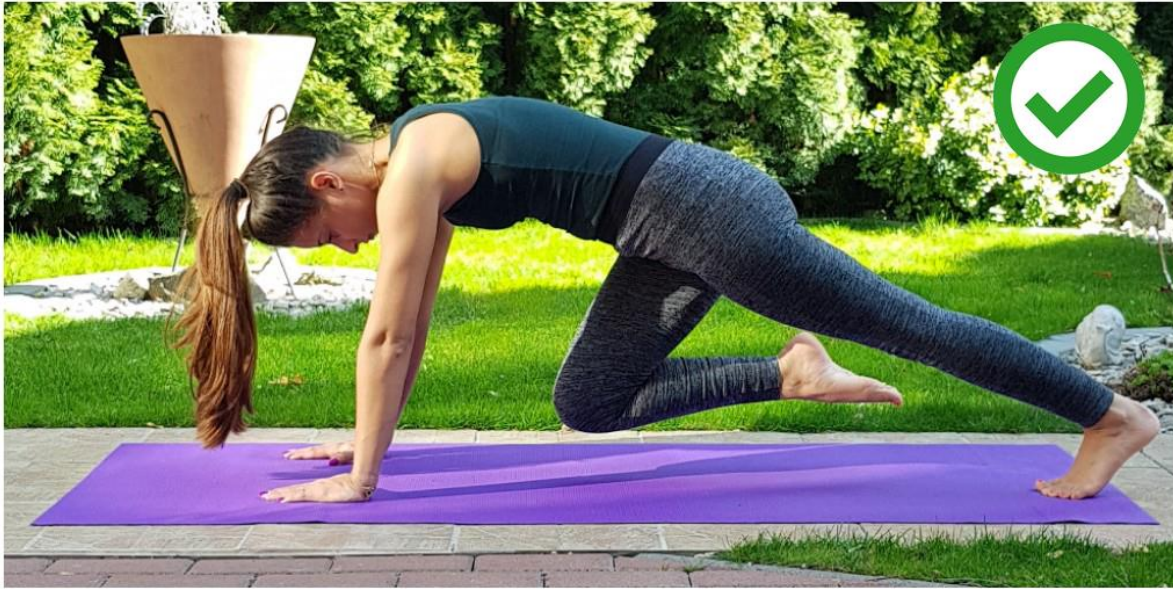


PRI BRUŠÁKOCH JE **DÔLEŽITÉ** ABY BOL
CHRBÁT NA ZEMI. STAČÍ SA SNAŽIŤ AKO
KEBY BRADOU **DOTKNÚŤ** HRUDE,
NETREBA SA ZDVÍHAŤ OD PODLOŽKY.
LOPATKY STÁLE **NECHÁVAME** PRI ZEMI.

HOROLEZEC (MOUNTAIN CLIMBER)

- Umiestnite ruky na podlahu na šírku ramien a pokrčte kolená. Svoju ľavú nohu pritiahnite dopredu a pravú natiahnite dozadu.
- Oboma nohami sa odrazíte od podlahy a vymeníte pozíciu svojich nôh tak, aby bola ľavá noha vystretá a pravá pokrčená. Opäť sa odrazte a vymeňte pozíciu nôh.





PRI CLIMBERSOCH JE **DÔLEŽITÉ**
BYŤ TAK ISTO **VYSTRETÝ**
A NEŤAHAŤ ZADOK HORE.
ZADOK **MUSÍ** BYŤ **ZAROVNO**
S CHRBTOM.

GLUTE BRIDGE

- Ľahnite si na chrbát s rukami po vašom boku, kolenami ohnutými s chodidlami na zemi. Zdvihnite boky zo zeme, kým kolená, bedrá a ramená tvoria priamku (netlačte ďalej, aj keď je to možné).
- Keď zdvihnete boky, je dôležité, aby ste cítili, že zadné svaly sa zapájajú a že tlačíte silu cez päty. Keď ste bokmi hore, držte pozíciu po dobu 2-3 sekúnd a tým udržíte vaše zadné svaly zapojené a potom sa pomaly vráťte do pôvodnej polohy.





CVIK JE **TAKTIEŽ** VEĽMI DOBRÝ NA
POSILNENIE **PANVOVÉHO** DNA, ČO JE
VEĽMI DÔLEŽITÉ.

TENTO **TRÉNING** JE VEĹMI DOBRÝ NA ROZVOJ SVALOV
CELÉHO TELA A NA **REDUKCIU** TUKU V TELE. DO LETA
Z VÁS BUDE **ŠTÍHLA LAŇ.**

TAKTIEŽ NETREBA **ZABÚDAŤ**, ŽE CVIČENIE 2-3X DO
TÝŽDŇA **NESTAČÍ**, TREBA SA HÝBAŤ KAŽDÝ DEŇ, PRETO
ODPORÚČAM ABY STE SI ŠLI V **NETRÉNINGOVÉ DNI**
ASPOŇ **ZABEHAŤ** ALEBO SA POPRECHÁDZAŤ A TO
HLAVNE Z DÔVODU **DNEŠNÝCH** SEDAVÝCH PRÁC

NA DOSIAHNUTIE **POŽADOVANÝCH** CIEĽOV JE
POTREBNÉ **UPRAVIŤ** AJ STRAVU, PRETO SOM SI PRE
VÁS PRIPRAVILA **JEDÁLNIČEK** NA 5 DNÍ

JEDÁLNIČEK

	RAŇAJKY	DESIATA	OBED	OLOVRANT	VEČERA
PONDELOK	Vločky na raňajky ryžové vločky 80g Chia semienka 15g Biely jogurt 120g Jahody 60g Agáve sirup 4g	Smoothie Cvikla 40g Špenát 20g Jahody 60g Banán 50g Konopný olej 1 lyžička	Kuracie prsia plnené syrom	Jogurt s malinami Jogurt biely 150g Smotana 25g Kakaový prášok 5g Maliny 50g Med 10g	Tuniačikový šalátik z lanovým olejom
UTOROK	Banánové lievanceky 1 vajíčko 150g banán 3g kokosový olej	Slivky sušene 15g Čučoriedky 60g Grécky jogurt 150g. Mandle 10g	Losos na hrúbikovej omáčke a bataty	Syr zo zeleninou Ľadový šalát 50g Tofu 60g Chlebík 50g Paprika 40g	Morčací šalát s melónikom
STREDA	Pečivo s arašidovým maslom 60g grahamové pečivo Arašidové maslo 30g Malinový džem 40g	Hruškový tvaroh Hruška 100g Datle 20g Mandle 6g Tvaroh jemný 100g	Špagety s tofu	Mrkva a kokos Mrkva 50g Kokos plátky 30 Brusnice 10g Agáve 10g	Sladký šalát s hrozičkami
ŠTVRTOK	Cottage a vločky 60g. vločky 120g cottage Maliny 50g Med 10g	Smoothie Marhuľa 180g Špenát 30 Kokosové mlieko 80g	Morčací šalát s melónikom	Tvaroh s ovocím Grécky jogurt 50g Čučoriedky 50g Med 5g Tvaroh 50g. Goji 20g	Červený šalát s vajíčkom
PIATOK	Cviklová nátierka : Cvikla 100g Tvaroh hrudkový 60g Konopný olej 5g Cesnak 3g Špaldova bageta 60g	Slivky sušene 15g Čučoriedky 60g Grécky jogurt 150g. Mandle 10g	Tuniačikový šalátik z lanovým olejom	ovocie Broskyňa 60g Čučoriedky 50g Sójový jogurt 150g	Špagety s tofu

RECEPTY K JEDÁLNIČKU

Kuracie prsia plnené syrom

- **Postup receptu**

- Mäsko si dôkladne umyjeme, a prekrojíme na polovicu. Mäso si okoreníme a ochutíme a vnútro naplníme syrom a olivami. Prikryjeme druhou polkou kuracích prs a zafixujeme špáradlami. Na panvici si necháme roztopiť maslo a prsia opražíme z oboch strán do ružovkasta. Keď máme mäsko hotové, opražíme aj šampióni kde pridáme aj šťavu z konzervy ale ak máte čerstvé šampióni tak pridáme trošku vody.

- **Čo potrebujeme ?**

100 g morčacie prsia

10g maslo

60g ryža

4ks olivy zelené

17 g niva

2 ks šampiňóny

LOSOS NA HRÍBIKOVEJ OMÁČKE A BATATY

Postup receptu

- Lososa opečte z každej strany približne 4minutky a servírujte na tanierik. Podusíme si cibuľku a šampiňoni ktoré si pokvapkáme citrónom a pridáme trošku vegety, na záver zalejeme smotanou a chvíľočku povaríme. Lososa polejeme našou omáčkou a pridáme uvarené bataty.

- **Čo potrebujeme ?**

120 g lososa

2 ks šampiňóny

20g smotana 12%

20g cibuľa

150g bataty varené

TUNIAČIKOVÝ ŠALÁTİK Z LANOVÝM OLEJOM

- **Postup receptu**
- Všetky ingrediencie si dáme do veľkej nádoby ktoré si ľubovoľne ochutíme korením.
- **Čo potrebujeme ?**
- 100g tuniak v konzerve
- 10g lanový olej
- 1ks grahamové pečivo
- 10g cibuľa
- 1ks paradajka
- 30g baby špenát

ŠPAGETY S TOFU

- **Postup receptu**

- Tofu si nakrájame na malé kocôčky a ochutíme sójovou omáčkou a necháme 5 minút odstáť. Na panvicu si dáme nakrájanú cibuľku a cesnak a pridáme tofu, poriadne premiešame a dusíme cca 5 minútiek. Uvaríme si cestovinu do ktorej vmiešame podusené tofu. A pridáme ľubovoľnú zeleninu podľa chuti najlepšie listovú.

- **Čo potrebujeme ?**

- 100g tofu
- 3g cesnaku
- 50g cibuľa
- 5g olivový olej
- 50g špagety
- Ľubovoľná zelenina

MORČACÍ ŠALÁT S MELÓNIKOM

- **Postup receptu**

- Mäsko si nakrájame na drobné kocky a okoreníme, na rozohriatej panvici si mäsko opečieme z každej strany, upečene mäsko necháme vychladnúť. Pripravíme si melón tak že odstránime jadierka a nakrájame si ho n kocky, šťavu z melóna si dáme bokom a neskôr s neho pripravíme dressing. Cibuľku pokrájame na kolieska pridáme paradajky a poľný šalátik, pridáme morčacie prsia a z melónovej šťavy, medu, oleja a trošku octu pripravíme dressing ktorým si pokvapkáme náš šalátik.

- **Čo potrebujeme ?**

- 100 g morčacie mäsko
- 12g olivový olej
- 100g žltý melón
- 1ks jarná cibuľka
- 75g cibuľka jarná
- 50 g pilníček
- 15g včelí med
- 10g ocot

ČERVENÝ ŠALÁT S VAJÍČKOM

- **Postup receptu**
- Cviklu si nakrájame na tenké plátky, vložíme do misky a ochutíme sójovou omáčkou a balzamikom, pridáme trosku korenia a soli. Necháme odstáť aspoň 30minutiek v chladničke. Vajíčko uvaríme na tvrdo. Na tanier si dme cviklu pridáme oriešky a vajíčko a všetko posypeme parmezánom a cibuľkou.
- **Čo potrebujeme ?**
- 50g cvikla
- 2 vajcia na tvrdo
- 35g parmezán
- 30g jarná cibuľka
- 15g vlašské oriešky

SLADKÝ ŠALÁT S HROZIENKAMI

- **Postup receptu**
- Mrkvičku si očistíme a na jemno ostrúhame. Hrozienu si necháme chvíľku napučať vo vode a tekvicové semienka nakrájame na hrubo. Tofu si rozdrobíme a ochutíme kokosovým sirupom a citrónovou šťavou a poriadne premiešame.
- **Čo potrebujeme ?**
- 150g mrkvička
- 25g hrozienu
- 20g kokosový sirup
- 150g tofu biele
- Citrónová šťava

ČO JESŤ VEČER PO CVIČENÍ?

- Strava zohráva v chudnutí rozhodujúcu úlohu. Ako je dôležité hýbať sa, tak je zároveň dôležité zostaviť si jedálniček, ktorý túto snahu maximálne podporí. Kvôli pracovnej vyťažnosti, či iným povinnostiam mnoho z nás športuje práve v podvečerných hodinách a **jedlo po tréningu hrá kľúčovú úlohu**. Strava pomáha telu zotaviť a zregenerovať sa. **Pozor! Nie je však vôbec jedno, čo si naložíte na tanier** a o to viac to platí, ak zvyknete trénovať práve v neskorších hodinách. Ako by teda mala vyzeráť zdravá večera, z ktorej sa nepriberá a má pozitívny účinok pre naše zdravie?

TIP NA JEDLO PO TRÉNINGU NESKÔR VEČER?

Tip na jedlo po tréningu neskôr večer?

- Posledné jedlo dňa by sa malo konzumovať 2 hodiny pred spaním. Malo by byť ľahké a výživné. Skúste si teda pripraviť **brokolicu na pare s grilovaným lososom**. Po ochutení vznikne chutné jedlo a ako benefit brokolica ochráni náš organizmus proti voľným radikálom a losos nám dodá kvalitné omega-3 mastné kyseliny.
- Ďalšou skvelou voľbou je **cottage cheese s ražnými krekrami**, či ražnou hriankou. Cottage cheese totiž obsahuje veľa bielkovín Môžete pridať i zeleninu, napríklad mrkvu, ktorá dodá zasa sacharidy. Ak si chcete cottage ochutiť, jednoducho pridajte trošku himalájskej soli, korenia či pažitku.
- Ak nie ste zástancom slanej večere, výborným tipom je i **grécky jogurt s bobuľovým ovocím**. Grécky jogurt má vysoký obsah bielkovín a nízky obsah kalórií, takže sa nebudete cítiť prejedení a nafúknutý. Bobule dodajú veľa vitamínov, minerálov a ďalších živín, ktoré pomôžu telu zotaviť sa.

REPORT PO MESIACI

- Pred začatím plánu sa odmeraj a odváž a odfoť ! Po mesiaci sa postav na váhu a odmeraj, budeš veľmi milo prekvapená aké krásne výsledku uvidíš. Ak nám tvoju premenu pošleš na mail, radi ta označíme a zverejníme na našom Instagrame a Facebooku. Okrem iného ako darček dostaneš zľavu na ďalší tréningový plán na doma ktorý vide čoskoro 😊

PAS	
BOKY	
ZADOK	
RUKY	
NOHY	
KOLENA	
LÝTKA	

UŽ TERAZ SA TEŠÍME NA TVOJE KRÁSNE
VÝSLEDKY A BENEFITY KTORÉ TI TENTO
KRUHOVÝ TRÉNING PRINESIE