

CVIČENÍ PRO DVA

SPOLEČNÉ CVIČENÍ PRO LEPŠÍ VÝSLEDKY



Krista Popowychová

CVIČENÍ PRO DVA

Společné cvičení pro lepší výsledky

Krista Popowychová

Přeloženo z anglického originálu **Partner Workouts** vydaného v roce 2022 v USA nakladatelstvím Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL 61825-5076.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 601
jako svou 8625. publikaci

Překlad Ondřej Kučera
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura a redakce Dagmar Haladová
Návrh obálky a sazba Miroslav Ferdinand
Počet stran 224
První vydání, Praha 2023
Tisk Iva Vodáková – Durabo

Copyright © 2022 by Krista Popowych

Czech translation © 2023 Grada Publishing, a.s.

This edition is published by arrangement with Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL 61825-5076, USA. All rights reserved

Human Kinetics supports copyright. Copyright fuels scientific and artistic endeavor, encourages authors to create new works, and promotes free speech. Thank you for buying an authorized edition of this work and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without written permission from the publisher. You are supporting authors and allowing Human Kinetics to continue to publish works that increase the knowledge, enhance the performance, and improve the lives of people all over the world.

ISBN 978–80–271–6991–7 (ePub)

ISBN 978–80–271–6990–0 (pdf)

ISBN 978–80–271–3581–3 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Tuto knihu věnuji mámě, tátovi, Terese,
Jennifer, Louovi, Jaredovi a Layle.
Jste moje všechno.

Obsah

Seznam cvičení vii

Předmluva xi

Poděkování xiii

Úvod xv

I. ČÁST **Připravte se 1**

1. KAPITOLA Výhody cvičení pro dva 3

2. KAPITOLA Základy cvičení pro dva 13

3. KAPITOLA Tréninkové vybavení a prostor na cvičení 23

4. KAPITOLA Partnerské role a cíle 33

II. ČÁST **Cvičení pro dva 45**

5. KAPITOLA Cvičení vahou vlastního těla 47

6. KAPITOLA Cvičení s odporem partnera 75

7. KAPITOLA Cvičení s pomůckami 93

8. KAPITOLA Kardio a HIIT cvičení 129

9. KAPITOLA Partnerská sólová cvičení 147

10. KAPITOLA Cvičení ohebnosti 157

III. ČÁST **Příklady tréninků**161

11. KAPITOLA	Tréninky bez pomůcek.....	163
12. KAPITOLA	Tréninky s pomůckami	169
13. KAPITOLA	Kardio a HIIT tréninky	177
14. KAPITOLA	Celotělové tréninky.....	181
15. KAPITOLA	Specializované tréninky.....	185
16. KAPITOLA	Trénink ohebnosti.....	193

PŘÍLOHA A: Osobní trénink pro partnerská cvičení 195

PŘÍLOHA B: Pracovní list SWEAT 201

Seznam použité literatury 203

O autorce 207

SEZNAM CVIČENÍ

Cvičení	Náročnost	Cvičení vahou vlastního těla	Posilovací guma	Medicína	Kardio	Strana
5. KAPITOLA: CVIČENÍ VAHOU VLASTNÍHO TĚLA						
Bicyklové zkracovačky	Středně těžké	x				69
Deska stolu a skákání panáka	Náročné	x			x	52
Dřepy a zvedání hýždí	Náročné	x				51
Dřepy s držení	Snadné	x				50
Extenze zad	Snadné	x				73
Chůze po rukou a plácnutí	Středně těžké	x				57
Kliky na kolenu s rotací	Snadné	x				63
Krab a zvedání paže	Středně těžké	x				60
Obrácená deska stolu a tricepsově kliky	Náročné	x				53
Pistolové dřepy	Náročné	x				49
Plank a klik	Náročné	x				64
Plank a veslování	Náročné	x				55
Podlézání psa	Středně těžké	x				58
Sklapovačky s kroužením nohama	Středně těžké	x				71
Snowboardista	Náročné	x			x	61
Stojka	Náročné	x				66
Surfařské výskoky	Náročné	x			x	62
Trakař s klikem a dřepem	Náročné	x				56
Vstávání ze země	Středně těžké	x				48
Zvedání a plácnutí oběma rukama	Středně těžké	x				68
Zvedání natažených nohou	Středně těžké	x				67
Zvedání nohou a boků	Náročné	x				72

Cvičení	Náročnost	Cvičení vahou vlastního těla	Posilovací guma	Medicína	Kardio	Strana
6. KAPITOLA: CVIČENÍ S ODPorem PARTNERA						
Bicyklový pánevní most	Náročné	x				84
Boční plank s výdrží	Středně těžké	x				88
Boční plank s rotací	Středně těžké	x				90
Deska stolu s odporem	Snadné	x				86
Chůze zády k sobě	Náročné	x				77
Klíky s odporem	Snadné	x				87
Leg press	Náročné	x				80
Pánevní most se zvednutýma nohama	Náročné	x				83
Předpažování a upažování s odporem	Snadné	x				85
Přetlačování	Snadné	x				78
Sed u zdi	Náročné	x				76
Výpad a tlak	Středně těžké	x				79
Zakopávání s odporem	Snadné	x				82
Zkracovačky s odporem	Snadné	x				91
7. KAPITOLA: CVIČENÍ S POMŮCKAMI						
Běh s padákem	Náročné		x			110
Bicepsové zdvihy a výpady do strany	Středně těžké		x			117
Bouchnutí míčem o zem	Středně těžké			x		99
Boxerský direkt	Snadné		x			122
Doteky špičkami nohou	Středně těžké		x			124
Dřevorubec	Středně těžké			x		95
Hod do strany ze dřepu	Středně těžké			x		94
Lyžař	Náročné		x		x	106
Nerovnoměrný klik a kutálení	Středně těžké			x		100
Přesuny do strany	Středně těžké		x		x	108
Příhrávky v sedu s rotací	Středně těžké			x		104
Příhrávky v sedu	Středně těžké			x		103
Rotace trupu	Snadné		x			120
Rychlé nohy	Středně těžké		x		x	107

Cvičení	Náročnost	Cvičení vahou vlastního těla	Posilovací guma	Medicína	Kardio	Strana
Sklapovačky a bicepsové zdvihy	Středně těžké		x			126
Sklapovačky a přihrávky	Středně těžké			x		102
Skok do dálky	Středně těžké		x		x	112
Šikmé sklapovačky	Středně těžké		x			127
Tlaky a poskoky	Středně těžké		x		x	111
Tlaky na prsa	Snadné		x			116
Tricepsové zapažování	Snadné		x			123
Veslování a skoky dozadu	Středně těžké		x		x	113
Výpady do strany a házení	Středně těžké			x		97
Výpady dopředu a dozadu s přihrávkami	Středně těžké			x		96
Výpady s rotací	Středně těžké		x			114
Vysoké veslování a sumo dřepy	Snadné		x			119
8. KAPITOLA: KARDIO A HIIT CVIČENÍ						
Běh s odporem	Náročné	x			x	132
Běh s vysokými koleny	Středně těžké	x			x	131
Chůze po rukou s plácnutím do kotníků	Středně těžké	x			x	142
Oslí kopy	Náročné	x			x	138
Předcvičování	Snadné	x			x	130
Přeskoky a angličáky	Náročné	x			x	134
Přeskoky přes plank	Náročné	x			x	137
Skákání přes kozu	Středně těžké	x			x	133
Skok do dálky a skok do výšky	Náročné	x			x	139
Široký plank a práce nohou	Náročné	x			x	136
Úzké klíky a přeskoky	Náročné	x			x	143
Výskoky ze dřepu s plácnutím	Náročné	x			x	140
Výskoky ze dřepu s rotací	Náročné	x			x	141
Zkracovačky a poskoky	Náročné	x			x	145

Cvičení	Náročnost	Cvičení vahou vlastního těla	Posilovací guma	Medicína	Kardio	Strana
9. KAPITOLA: PARTNERSKÁ SÓLOVÁ CVIČENÍ						
Angličáky	Náročné	x			x	150
Běh na místě	Snadné	x			x	149
Dřep, dotyk, nahoru	Snadné	x				152
Horolezec	Středně těžké	x			x	151
Klíky s jednou rukou vepředu	Náročné	x				155
Nízký panák	Středně těžké	x			x	149
Plank s napnutou paží	Náročné	x				154
Protažení hýždí v sedu	Náročné	x				155
Rychlý běh a dřep	Náročné	x			x	151
Skákání panáka	Snadné	x			x	148
Úkroky ve dřepu	Středně těžké	x				152
Výpady do stran s dotykem země	Středně těžké	x				153
Výpady dopředu a dozadu	Středně těžké	x				153
Zatahování rozpažených paží	Snadné	x				154
Zvedání nohou v půloblouce	Středně těžké	x				156
10. KAPITOLA: TRÉNINK FLEXIBILITY						
Protažení čtyřhlavého svalu stehenního	Snadné	x				158
Protažení hrudi	Snadné	x				158
Protažení hýždí	Snadné	x				160
Protažení ohybačů kyčlí a lýtek	Snadné	x				160
Protažení zad	Snadné	x				159
Protažení zadních stehenních svalů a horní části zad	Snadné	x				159

PŘEDMLUVA

Partnerské cvičení je interaktivní a přitažlivá tréninková strategie, která vás má inspirovat k tomu, abyste byli silnější a více fit díky cvičení s přítelem nebo tréninkovým partnerem. Tento sdílený typ cvičení je kreativním vylepšením tradičních tréninkových metod. Na partnerském cvičení je unikátní to, že aktivní součástí cvičebního programu jsou obě osoby. Ať už se jedná o podávání medicinbalu během cvičení břišních svalů, vzájemné přeskakování nohou během kardia nebo tvoření odporu tlačení chodidla proti sobě při mostu, každý člověk hraje ve cvičení důležitou roli. Každý účastník se stává primárním cvičebním nástrojem v sadě fitness vybavení.

Cvičení pro dva poskytuje širokou škálu cvičení a tréninkových plánů, které jsou kreativní, podnětné a vzájemně prospěšné pro všechny účastníky. Většina cvičení je založena na cvičení vahou vlastního těla bez dalších pomůcek. Zbývající kombinace cvičení využívají běžné a jednoduše dostupné doplňky jako posilovací gumy nebo medicinbaly. Tyto pomůcky zkvalitňují trénink a udržují propojení mezi partnery. Ať už jste doma, ve fitku či venku, potřebujete pouze trochu prostoru a ochotného partáka. Díky univerzálnosti koncepce partnerského tréninkového programu se dají cvičení upravit a rozšířit.

Z této knihy se naučíte kreativní a efektivní způsoby, jak dát dohromady zajímavá cvičení a sestavy pro dva. Tyto kombinace se poté stanou základem různých cvičebních režimů. Některé cviky jsou založené více na kardiu, jiné spíše na pomůckách. Určité cviky mohou být zaměřené na specifické části těla nebo mohou obsahovat kombinaci cvičení na horní část těla, spodní část těla a střed těla. V některých druzích cvičení může jeden z partnerů dělat specifické kondiční cvičení, zatímco druhý člověk bude dělat něco úplně jiného. Díky tomu se budou moci partneři s jinými kondičními dovednostmi a schopnostmi cítit během cvičení úspěšně. Krása cviků ve *Cvičení pro dva* tkví v tom, že si můžete vytvořit svůj vlastní cvičební program nebo se řídit jedním z předpřipravených cvičení, která naleznete ve III. části a jež byla navržena pro různé cíle.

Cvičení pro dva vám poskytne veškeré potřebné informace pro programy a cvičení, abyste se mohli cítit úspěšně. Budeme probírat různé formáty, včetně simultánních partnerských cvičení, účelových cvičení nebo cvičení s odporem partnera. Díky stanovování cílů, popisům cviků, doporučeným vybavením, polohování partnera krok za krokem, tipům

na správný pohyb, vysvětlujícím pokynům, návrhům na pokrok či krok zpět pro všechny úrovně a fotografiím každého cviku budete úspěšně zvládat všechna cvičení a na základě toho si budete vytvářet vlastní kombinace či tréninky.

PODĚKOVÁNÍ

Tak jako mnoho jiných věcí v našich životech není ani individuální úspěch čistě individuální. Úspěch nám umožnili svou podporou, povzbuzením, láskou a laskavostí lidé kolem nás, kteří pomáhají pohánět naši snahu. Jsem neuvěřitelně vděčná těm mnoha, kteří se vydali na tuto úžasnou cestu se mnou.

Děkuji celé své rodině a všem přátelům. Mámě a tátovi, Jerrymu a Millie Popowychovým, a sestrám, Terese Ross a Jennifer Popowychovým: miluju vás. Díky našemu úžasnému poutu a díky každému z vás je možné všechno. Svému manželovi Louovi Maznikovi, jenž byl po mém boku v průběhu celé cesty s bezvýhradnou láskou a podporou: slíbil jsi, že budeš stát při mně, a nikdy jsi nezakolísal. Svým úžasným dětem, Jaredu Maznikovi a Layle Maznikové: Skutečně jste moje všechno: mé světlo, má láska, celý můj život.

Je k tomu potřeba spousta lidí. Svému týmu snů, svým sestrám: Děkuji vám. Slova nedokážou popsat, jak vděčná jsem za vaše neskutečné nadání a neutuchající podporu. Děkuji Daveymu Rossovi, Christopheru Rossovi, Jaredu Maznikovi, Layle Maznikové, Kenzie McMasterové, Gabrielle Rossignolové a Amandě Lauové za to, že jste ozdobili každou ze stránek svými schopnostmi a láskou. Svým podporovatelům v pozadí, Ashtonu McMasterovi, Stu McMasterovi a Davidu Rossovi: Děkuji vám.

Svým drahým přítelkyním, Natalii Wayové, Chantal Laurinové, Jacquie Stebbingsově, Johanně Oosthuizenové a Cristin Corneilleové: Jste moje opory. Díky každé z vás je můj život bohatší a zábavnější. Děkuji za vaši laskavost a podporu.

Nebyla bych tam, kde jsem nyní, pokud bych před mnoha lety neprošla dveřmi The Fitness Group a nepotkala úžasné vůdčí osobnosti a vizionářky, jako jsou Barbara Cromptonová a Julie Milnerová. Strašně moc jste mě toho naučily a stále jste mě povzbuzovaly. Zvláštní poděkování patří mým fitness kolegům a šampionům Pacovi Gonzálesovi, Suzette O'Byrneové a Amandě Vogelové.

Děkuji svým oddaným editorkám v Human Kinetics Michelle Earleové a Amy Stahlové za to, že mě vyzvaly k tomu, abych se pustila do tohoto projektu, a byly mi k ruce po celou dobu. Jste mimořádně nadané, trpělivé a laskavé.

A nakonec bych ráda poděkovala každému žákovi, kterého jsem kdy učila, a každému učiteli, kolegovi a mentorovi, od kterých jsem se učila a inspirovala. Díky vám jsem se dokázala s ostatními podělit o svou lásku k fitness a vzdělávání, jít si za svými sny, inspirovat ostatní a žít svůj nejlepší život.

ÚVOD

Z dětství mám krásné vzpomínky na to, jak jsem si hrála se svým tátou. Ležel na podlaze a zvedal mě a mé sestry na chodidlech a předstírali jsme, že letíme letadlem, nebo jsme mu skočily na záda a takhle jsme společně obíhali obývací pokoj. Pamatuju si na skákání přes švihadlo s mámou, při kterém jsem recitovala skákací říkanky. A přetahování lanem, trakaře a závody v trojnohých dvojicích (jedna noha svázaná) během sportovních dnů, to všechno byly moje nejranější zkušenosti s partnerským cvičením – aniž bych si tedy uvědomovala, že se tyto aktivity dají považovat za cvičení. Také jsem vyrůstala v době, kdy hraní si venku od úsvitu do západu slunce bylo pro většinu dětí normální a postěžování si rodičům na nudu bylo automatickou výzvou k tomu, aby nám dali na práci něco otravného, například domácí práce. Proto nebylo cvičení nijak oddělené od práce či hry; být aktivní byl způsob našeho života.

Má vášně pro pohyb rostla s věkem. Se sestrami jsme často tíhly k tomu, co dělala ta druhá, což byl třeba basketbal, volejbal a další sporty nebo činnosti jako štípání dřeva či soutěže v chůzi na kmeni na vodě s bratranci na chatě. Milovala jsem aktivní způsob života.

Někdy po mých dvacátých narozeninách přišel do módy aerobik a já se dostala do světa skupinového fitness. Rozhodnutí, aby se z mé vášně pro pohyb stalo povolání, jsem nikdy nelitovala. Studovala jsem lidskou kinetiku, říkala jsem „ano“ každé příležitosti týkající se fitness, získávala jsem tolik zkušeností se cvičením, kolik se jen dalo, a měla jsem štěstí, že mi během mé kariéry radili nadaní a velkorysí lídři tohoto odvětví.

Také hluboce věřím v sílu toho zůstat aktivní. Rozhodnutí cvičit a hýbat se každý den, stejně jako si třeba čistíte zuby, je nezbytnost, která přináší pozitivní a celoživotní výhody. To ale neznamená, že to musí být otravné nebo nudné. Měli byste se díky tomu cítit lépe, ne hůře, musí vás lákat a mít pro vás cenu vyjít ze dveří vstříc, troufnu si říct, zábavě. Její benefity, dokonce i ve dnech, kdy se nedaří, výrazně převáží těžkosti s ní spojené.

At už učím cvičit skupinu studentů, trénuju nebo představuju obor fitness po celém světě, mým cílem je vždy inspirovat ostatní pohybem a vzděláváním. A dělat to způsobem, který je skutečný a vztahuje se ke každodennímu životu – ne moc načančaně ani ne moc komplikovaně. Slovy Leonarda da Vinciho, „Jednoduchost je vrcholem sofistikovanosti“. Kondice je celoživotní cesta, která není vždy jednoduchá. Někdy sejdeme z cesty, což je v pořádku. Jen toho nesmíme nechat a musíme se snažit, dokud nenajdeme něco, co bude fungovat.

Chci vás, své děti, svou rodinu a přátele inspirovat silou cvičení a pomoci změnit náš kolektivní způsob uvažování a následný dialog z „Musím cvičit“ na „Jdu cvičit“. Doufám, že vás cvičení pro dva v této knize budou bavit a motivovat. Chtěla jsem, aby byla zábavná a efektivní a aby vás a vašeho tréninkového partáka inspirovala k tomu, abyste si vychutnávali všechny části své individuální fitness cesty společně.

Cvičení pro dva je rozděleno do tří hlavních částí. V I. části budeme mluvit o množství výhod tréninku s partnerem a zopakujeme si klíčové složky kondice včetně tréninku na kardiovaskulární systém, sílu a ohebnost. Budeme si vysvětlovat základy tréninku a budeme mluvit o tom, jak by mělo partnerské cvičení úspěšně fungovat s partnerskými rolami a cíli a také si řekneme něco o správném prostoru a pomůckách na cvičení. Druhá část obsahuje seznam nápadů na cvičení vahou vlastního těla, s odporem partáka, s několika pomůckami, kardio a HIIT, individuální cvičení a trénink ohebnosti. Ve III. části najdete příklady různých tréninkových programů, které by měly vést vás a vašeho partnera na základě vašich cílů, potřeb a zájmů. Příloha A nabízí tipy a nápady pro osobní trenéry i rady, jak by mohli cvičení pro dva zahrnout do portfolia svých nabízených služeb. Příloha B obsahuje pracovní list SWEAT pro vás či pro vás oba s partákem.

Pojďme se vydat na cestu *Cvičením pro dva!*

I. část

PŘIPRAVTE SE

Vrhnout se do toho po hlavě, tedy v našem případě po dvou hlavách, je dobrý začátek strhující cesty společným cvičením. Jedním z největších přínosů partnerského cvičení je kamarádství, jež při něm přirozeně vzniká. Ať už je to trénink pro společný cíl, pomoc druhému nebo jakákoli jiná výhoda v psychické nebo fyzické oblasti, jde o propojení více způsobů než jedním. Úspěšné partnerství ještě více upevní pevný základ elementárních fitness znalostí a stavění na tomto know-how je vedlejším benefitem přípravy. Než začnete, je důležité vytvořit si – bez ohledu na velikost - osobní tréninkový prostor a investovat do pár kousků pomůcek pro sebe a partáka. A nakonec, v každém cvičebním plánu potřebuje každý svou roli. Pevné vymezení, jak nejlépe zapadnout do této role a jak maximalizovat společný čas stanovením cílů, povede k větším úspěchům při cvičení pro dva a k větší radosti z něj.