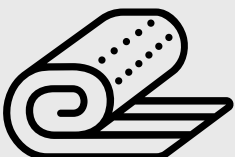




ZAČNI S POHYBEM

4 týdny

ke zdravějšímu
a funkčnějšímu
tělu
pro začátečníky



[Pohybsvitkem.cz](https://www.pohybsvitkem.cz)



[Pohyb_s_Vitkem](https://www.instagram.com/Pohyb_s_Vitkem)

ÚVOD



Musím se Ti k něčemu **přiznat**.
Já osobně úvody skoro nikdy nečtu,
a proto jsem tenhle sepsal co
nejstručněji.

V úplné krátkosti se Ti představím.
Jmenuju se Vítek a jsem **učitel**
tělocviku a biologie. Vedu dětské
pohybové kroužky a pracuju jako
trenér kondičního boxu
a sportovních přípravek.
Kromě toho dělám také kondičního
trenéra v basketbalové extralize
žen a mládeže. **Sport** mě provází
celý život, ale chápu, že tvou vášní
být nemusí.

Tento tréninkový **program** jsem vytvořil, protože chci dopřát možnost začít malinko sportovat, cvičit a více se hýbat i těm, kteří z různých důvodů nechtějí.

Primárně slouží pro **děti** ve věku 12-15 let, ale těžit z něj může každý pohybový začátečník.

Bohužel, nedokážu pomoci všem, ale udělám maximum pro to, abych **pomohl** právě tobě.

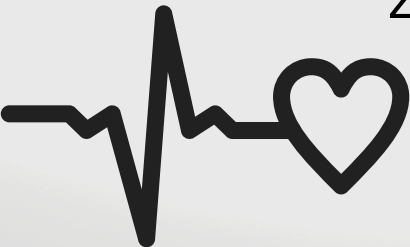




Ukážu ti, že pohyb nemusí být jen posilovna nebo nekonečné běhání, najdeme příjemný **kompromis** a pokusíme se o co nejvšestrannější rozvoj tvých dovedností.

Pro tyto účely vyberu pouze pár cviků, které ale mají obrovské **benefity**.

O benefitech pravidelné pohybové aktivity bychom mohli mluvit hodiny, ale nebudem se tím zdržovat.





Výhodou je, že tě program nebude příliš časově omezovat a všechna cvičení dokážeš aplikovat doma nebo kdekoli jinde.



V průměru Ti postačí **3x týdně 20 minut**, což není ani jeden díl většiny seriálů. Nebo vlastně počkej!? Ty si ten seriál **můžeš** pustit klidně k tréninku..



Nepotřebuješ ani žádné speciální vybavení a veškerou technikou cviků tě provedu ve **videu** - můžeš cvičit rovnou se mnou.

Mým závazkem k **Tobě** je,
že se po následujících
4 týdnech budeš cítit **zdravěji,**
silněji a sebevědoměji.

Tím to navíc skončit nemusí..
Ale o tom až později..

Tak co? Jdeš do toho?



JAK POSTUPOVAT

Není to nic složitého,
ale nejjednodušší bude,
když Ti všechno bleskově
vysvětlím v tomto videu.



PRVNÍ TÝDEN



▶ TRÉNINK 1

- 1) VÝPAD S TENISÁKEM 2X10
+ MOBILITA RAMEN, A ZÁPĚSTÍ
- 2) MEDVÍDEK - STATICKÝ 2X15-25S
- 3) BOXERSKÉ VYTÁČKY 2X20
- 4) SUPERMAN 1X10



▶ TRÉNINK 2

- PROCHÁZKA 15-25 MIN
(NEBO 5X20S BĚH NA MÍSTĚ)



▶ TRÉNINK 3

- 1) KOLÍNKA 20X
- 2) MOBILITA ZÁPĚSTÍ A RAMEN
2) PANÁCI 20X
- 3) MEDVÍDEK - VSTÁVACÍ 2X8
- 4) PŘEHOZY VE VÉČKU 2X10
- 5) NAPŘÍMENÍ V SEIZE 2X10S

DRUHÝ TÝDEN



▶ **Trénink 4**

- 1) Osmičky ve výpadu tenisákem 2x10
- 2) Medvídek - statický 2x20-30s
- 3) Boxerské vytáčky 2x20
- 4) Superman 2x8

▶ **Trénink 5**

- Procházka 20-30min
(nebo 5x25s běh na místě)

▶ **Trénink 6**

- 1) Kolínka 20x
- 2) Mobilita zápěstí a ramen
- 3) Panáči 2x15
- 4) Medvídek - vstávací 2x8
- 5) Osmičky ve Věčku 2x10
- 6) Napřímení v seize 3x10s

TŘETÍ TÝDEN



▶ **Trénink 7**

- 1) Vstávání z postele 2x8
- 2) Rak - statický 2x15-25s
- 3) Boxerské vytáčky 2x20
- 4) Superman 2x10

▶ **Trénink 8**

- Procházka 20-30min
(nebo 5x30s běh na místě)

▶ **Trénink 9**

- 1) Rovnováha na jedné noze 2x15s každá
- 2) Kruhy na jedné 2x20
- 3) Panáci 2x15
- 4) Rak - vstávací 2x8
- 5) Převalení v leže 2x6
- 6) Napřímení v seize 3x10s

ČTVRTÝ TÝDEN



▶ **Trénink 10**

- 1) Vstávání z postele do výpadu 2x6
- 2) Medvídek vstávací 2x8
- 3) Rak vstávací 2x8
- 3) Boxerské vytáčky 2x20
- 4) Superman 2x10

▶ **Trénink 11**

- Procházka 20-30min
(nebo 5x30s běh na místě)

▶ **Trénink 12**

- 1) Rovnováha na jedné noze 2x15s každá
- 2) Kruhy na jedné 2x20
- 3) Dámský klik podle úrovně 2x5-10
- 4) Kolébka do sedu 2x5
- 5) Napřímení v seize s otevřením hrudníku 3x10s



Pokud jsi se dostal/a až sem a odcvičil/a všech **12 tréninků**, zasloužíš si můj obrovský **respekt**. V dnešní době má totiž jen málokdo vůli se překonat a začít s něčím novým, natož u toho vydržet.

Před měsícem jsem Ti **slíbil**, že se budeš cítit lépe než dřív. Doufám a věřím, že tomu tak je.





Nebyla by **škoda** skončit jen
tady?

Pokud se rozhodneš se mnou a s
cvičením / pohybem **pokračovat**,
chtěl bych Tě pozvat do mého
online tréninkového programu,
který v posledních týdnech
vytvářím.

Všechny informace o ONLINE
Pohybovém programu, najdeš v
tomto krátkém videu:



Tak co, jdeš **do toho** se mnou?

