

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 tréninků161**

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	Medicínbal	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 držením	Snadné	x				50
Extenze zad	Snadné	x				73
Chůze po rukou a plácnutí	Středně těžké	x				57
Kliky na kolenou s rotací	Snadné	x				63
Krab a zvedání paže	Středně těžké	x				60
Obrácená deska stolu a tricepsové 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	Posi- lovací guma	Medi- cinbal	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
Kliky s odporem	Snadné	x				87
Leg press	Náročné	x				80
Pánevní most se zvednutými 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 vahu vlastního těla	Posi- lovací guma	Medi- cinbal	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 chodidly 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 běžně 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 Stebbingové, 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 skákačí 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.

Ať 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 parťáka 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 rolemi 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 parťáka, 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 parťákem.

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.

1. KAPITOLA

Výhody cvičení pro dva

V současné době jsme více než kdy dřív propojeni sociálními sítěmi a virtuálními prostředky, na druhou stranu jsme se odpojili fyzicky. Ať už kvůli vlastnímu rozhodnutí či okolnostem, kontakt tváří v tvář už často není každodenní realitou. Nicméně když nostalgicky vzpomínáme na své osobní oblíbené a nezapomenutelné okamžiky, je pravděpodobné, že jsme při nich nebyli sami. To, že s někým trávíme čas, a je jedno, co děláme, zvyšuje úroveň požitku, který z toho máme. Proto jsou partnerská cvičení tak populární. Trénink s přítelem či kolegou vytváří jiné cvičební prostředí a energii. Společný trénink také přispívá k upevňování kamarádství a týmové práce. Podněcuje stanovování cílů a dodává odhodlání. Ale co je nejdůležitější, cvičení je díky tomu zajímavější, interaktivnější a zábavnější.

Výdrž u cvičení

Představte si typické začátečníky nebo lidi, kteří se ke cvičení vracejí po delší době. Když vejdou poprvé do fitcentra, jsou z toho často vyjukaní. Odhodlali se vstoupit do nového prostředí plného neznámých cvičebních strojů a nadšenců do cvičení se sluchátky v uších a v přiléhavém sportovním oblečení. Nejenže nevíte, kde nebo jak začít, ale do očí vás také praští komunikace mezi členy. Konverzace je velmi stručná a jeden přístroj na kardio či posilování může většinou v jeden okamžik využívat pouze jedna osoba. Samozřejmě tomu není tak všude, ale nováčka to může odradit, protože takové prostředí spíše vyhovuje těm, kteří rádi cvičí sami.

Nicméně samostatné cvičení není pro každého. Když pro zajímavost nakouknete do kurzu skupinového fitness nebo do tréninku malé skupiny, obraz je úplně jiný. Cvičící vypadají zapojeně a kolektivní soustředění na dosažení skupinového cíle vytváří unikátní zkušenost, i když může jít jen o to tréninkovou jednotku či kurz prostě dokončit. Vede je motivovaný instruktor a tréninková partácka spolu při cvičení mluví. Kamarádi se spolu baví ještě po tréninku a rozhodně je tam vidět více úsměvů. Zdá se, že zvýšená pozitivní interakce, i když v novém prostředí fitcentra nebo při nějaké náročné činnosti, zesiluje faktor zábavy.

Pokud spolupráce s dalšími podobně naladěnými lidmi dokáže přinést větší zábavu do věcí, které dělat musíme – jako třeba zůstat aktivní a jíst zdravě – je partnerské cvičení skvělý způsob pro naprogramování úspěchu. Ve výzkumech výdrže u cvičení a stanovování cílů pro fyzickou aktivitu se často uvádí, že sociální interakce s někým jiným při cvičení a trvalá podpora od rodiny a přátel jsou silnými předpoklady toho, že člověk u cvičení zůstane. Tréninkový plán pro partáky lidi vede a pomáhá jim vydržet u jejich cílů.

Občas každý z nás potřebuje trochu popostrčit, aby dokončil cvičení, a fakt, že na vás spoléhá někdo jiný, tomu pomáhá. Je tam také faktor viny. Naše svědomí z nás dostane to nejlepší, pokud to budeme chtít vzdát. Navíc nestojíme o důsledky toho, když necháme ve štychu přítele tím, že se na to vykašleme nebo zapomeneme přijít. Parták na cvičení výrazně zvyšuje naše odhodlání dodržet plán a zavazuje nás k tomu udělat to, co jsme slíbili. Už jen tím, že dorazíme, za sebou máme půlku vyhrané bitvy na cestě k úspěšnému cvičebnímu režimu.

Úspora času

Nedostatek času nebo nezvládnutí vyčlenit si čas na trénink jsou na seznamu výmluv proč necvičit hodně vysoko. Ve skutečnosti bez ohledu na to, kolik času promrhají lidé se svými mobilními telefony nebo při sledování nejnovějšího seriálu na Netflixu, zůstává čas, respektive jeho domnělý nedostatek, důvodem číslo jedna pro vynechání pravidelného tréninku. Ale čas není jedinou výmluvou. Dalšími faktory ovlivňujícími účast na cvičení jsou, že si nejsme jistí, co máme dělat, že se necítíme fyzicky dobře, skutečný nebo domnělý strach ze zranění, nuda, nedostatečné vybavení, nechut být ve fitcentru a negativní zkušenosti z minulosti pojící se s cvičením. Když trénujeme s partnerem, mnoho těchto obtíží se dá lépe vyřešit nebo dokonce eliminovat. Partnerská cvičení nabízejí možnosti kratších tréninků, méně vybavení nebo žádné a možnost trénovat společně v pohodlí vlastního domova.

Při cvičení pro dva nejsou potřeba pomůcky. U některých cvičení se o odpor postará právě partner. Ať už jde o pohyb prováděný současně kvůli zvýšení námahy, jako je provléknutí paží při dělání dřepů zády k sobě, nebo o přidání odporu zatlačením tak, že dáte ruce na partnerova záda, odpor vždy vytváří pohybem parták. Nejsou nutné žádné pomůcky. Cvičení vahou vlastního těla je stále tak populární, protože je jednoduché, efektivní a tím, že eliminuje potřebu vybavení, dokáže zkrátit čas cvičení.

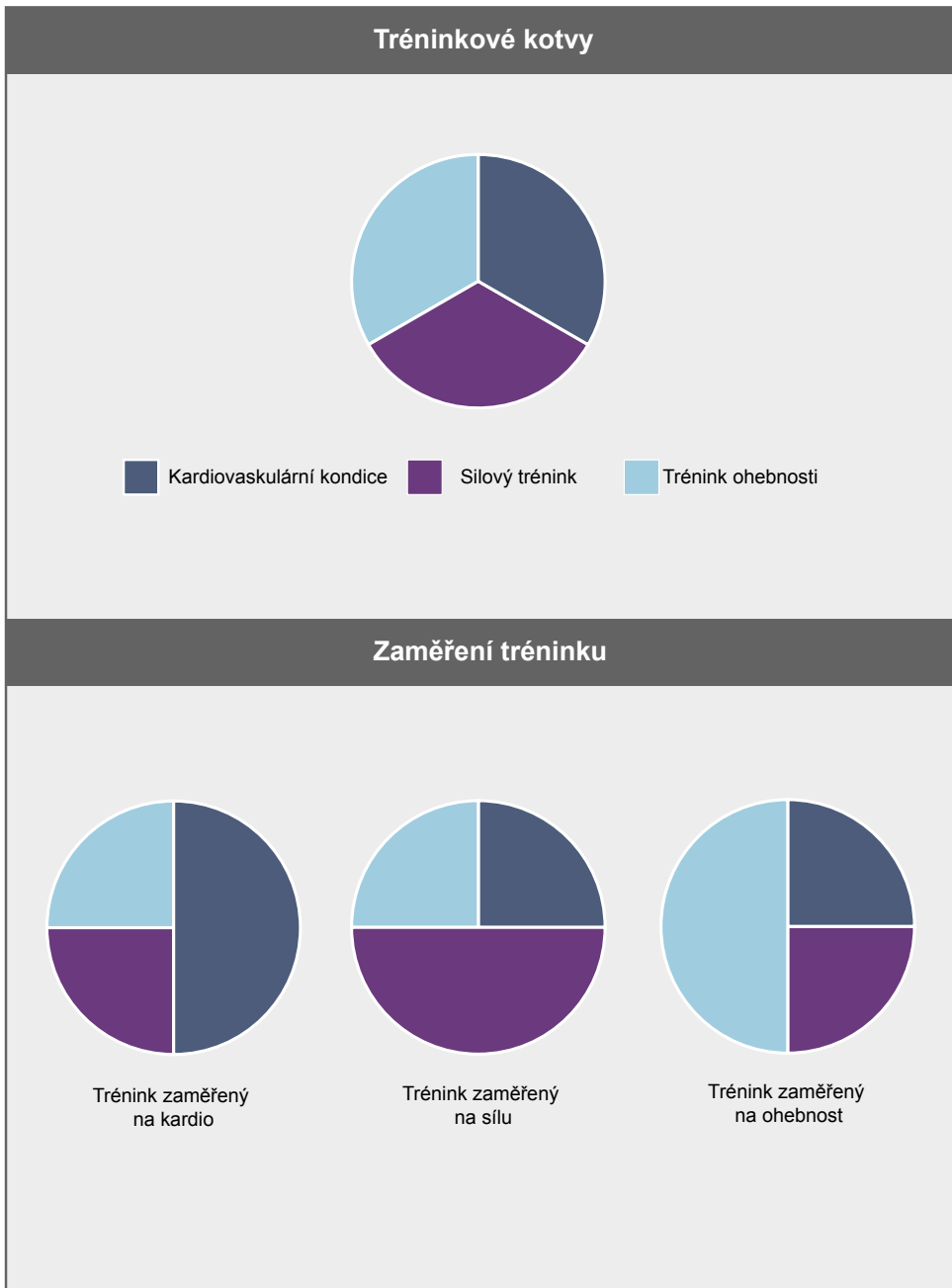
A když už se v cvičení pro dva pomůcky využívají, dají se jednoduše sdílet. Už dávno není nutné mít od všeho dva kusy. Když se například používá posilovací guma, jeden z partnerů může pevně držet jeden konec a druhý partner cvičí; pak se role obrátí. Při házení a chytání stačí jen jeden medicinbal. Cvičební podložka se dá použít jako ochrana při sklapovačkách, zatímco druhý partner je vzpřímený a dělá výpady. Po získání zkušeností a při pravidelném tréninku si partáci dokonce mohou vytvořit nové nebo jedinečné partnerské cviky s využitím vlastního vybavení.

Vzhledem k tomu, že platidlem našeho současného světa je čas, záleží i na minutách. Náročná cvičení pro dva umožňují udělat více za méně času, protože když jsou cviky fyzicky namáhavé, je potřeba méně opakování. Navíc když se trénuje společně, je zaručen dobře strávený čas mezi sériemi. Když jeden partner cvičí, druhý mu může pomáhat či ho motivovat, nebo využije čas k tomu, aby se během sérií aktivně zotavil.

Cvičení pro dva se dá provádět téměř kdekoli a kdykoli. Cvičit se dá v jakémkoli otevřeném studiu nebo v tělocvičně, do níž se pohodlně vejdou dvě osoby. Totéž platí pro domácí trénink. Vyklid'te jednu místnost, cvičte v garáži nebo jděte na venkovní hřiště či do parku. Mezi výhody tohoto stylu tréninku patří, že je úžasně univerzální, zvládnutelný pro všechny nadšence do cvičení a dá se provádět na různých místech.

Benefity pro tělo

Vedle toho, že jsou tréninky zajímavé a že se k nim díky partnerovi závažete, jsou další výhodou cvičení pro dva fyziologické a psychologické benefity. Z fyziologického hlediska by se měly absolvovat všechny složky dobře navrženého cvičebního programu. Cvičení pro dva obsahují tři kondiční komponenty, které jsou tréninkovými kotvami každého cvičebního plánu či sportovního tréninkového programu: kardiovaskulární kondice, svalová kondice a trénink ohebnosti (viz obrázek 1.1). Kolik procent tréninkového času u každého bodu strávíte, záleží na osobních a fyzických cílech. Na příklad maratonec stráví více času tréninkem kardiorespirační soustavy. I když je pro vytrvalostní běžce klíčové zlepšení jejich aerobního systému, musejí být také silní a ohební. Musejí proto věnovat čas, i když méně, tréninku síly a flexibility. Silový trénink v tomto případě buduje lepší základnu a zlepšuje běžecké tempo a trénink ohebnosti vylepšuje výkonnost svalů a snižuje riziko zranění spojených s běháním. Pokud jedna z těchto kotev chybí, je bez ohledu na zvolenou aktivitu cvičební program nevyrovnaný a méně účinný. Pokud



OBRÁZEK 1.1 Tři tréninkové kotvy by měly být součástí každého cvičebního plánu či tréninkového režimu pro zvýšení sportovní výkonnosti. Zaměření tréninku – kardio, síla nebo ohebnost – určuje poměr základních složek v jednotlivých cvičeních.