



Martin Doležal, Radim Jebavý

Přirozený funkční trénink



„core“ trénink

kettlebell trénink

vývojové cvičení

dýchání, držení těla





Martin Doležal, Radim Jebavý

Přirozený funkční trénink



Grada Publishing

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.

Martin Doležal, Radim Jebavý

PŘIROZENÝ FUNKČNÍ TRÉNINK

Recenze PhDr. Jitka Čemusová, Ph.D.

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5164. publikaci

Fotografie Miroslav Šneberger
Kreslené obrázky Zdenka Marvanová
Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Jakub Náprstek
Počet stran 144
První vydání, Praha 2013
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2013

Tato publikace byla zpracována na základě nejnovějších dostupných vědeckých poznatků a praktických zkušeností autorského týmu. Nakladatelství ani autoři nepřebírají zodpovědnost za případné neúspěchy, nevýhody nebo potíže způsobené cvičením.

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

ISBN 978-80-247-4438-4

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8504-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8505-9 (ve formátu EPUB)

Obsah

ÚVOD	7
PŘIROZENÝ POHYB	8
Význam pohybu pro lidské tělo	8
Pohybový vývoj v lidském životě	9
PŘIROZENÝ FUNKČNÍ TRÉNINK	11
Charakteristika	11
Přirozený trénink	12
Funkční trénink a „core“ trénink	12
Cíle	15
Metodické zásady	16
Jednoduchost a účinnost	16
Praktické zaměření	18
Komplexní přístup a všestrannost	18
Přiměřenost	19
Názornost a tvořivost	20
Složky pohybu	20
Dýchání	21
Držení těla	30
Pohybové návyky a pohybové učení	36
Řízení pohybu	40
Psychika v pohybu	42
Tréninkové prostředky	44
Cvičení s vlastním tělem, vývojové cviky	45
Kettlebell trénink	52
Chůze a běh	62
Cvičení s expandery	65
Relaxační a rovnovážná cvičení	69
Zásobník cviků	70

Stavba kondičního tréninku	125
Dlouhodobá koncepce kondičního tréninku	125
Tréninková jednotka.	126
Role kondičního trenéra.	127
Tréninkové programy	128

POHYBOVÁ ZÁTĚŽ V PRACOVNÍCH PODMÍNKÁCH. . . . 139

Profese ve statických polohách.	139
Fyzicky náročné profese.	140

ZÁVĚR. 141

POUŽITÁ LITERATURA. 144

ÚVOD

Dnešní svět nás mnoha způsoby okrádá o čas, zdraví nebo spokojenost. Často zapomínáme na jednoduchost a přímočarost, na sílu „obyčejných“ věcí. Svůj čas i úsilí věnujeme činnostem nebo věcem, které nepotřebujeme a které nám neprospívají. **V přirozeném funkčním tréninku se proto vracíme ke kořenům, k přirozeným formám pohybu.** Reagujeme na to, že se zdravá pohybová aktivita z lidského života vytrácí. Pohyb provázel člověka po celou dobu jeho existence. Je nám přirozené, abychom byli zdraví, výkonní a spokojení. Určitě je to i mnohem příjemnější, produktivnější a nakonec i levnější než opak. Ovšem není to samozřejmé. Chce to jistou dávku přirozeného způsobu života. A právě pohyb je zřejmě jeho nejdůležitější součástí.

V přirozeném funkčním tréninku připomínáme aktivní přístup a potenciál „obyčejných“ činností. Přirozené a praktické pohyby převádíme do cvičení. Stavíme **na principech jednoduchosti a účinnosti**. Vysvětlujeme, proč se dnes stal každodenní pohyb dovedností, kterou je potřeba se učit. A také to, proč by kondiční cvičení mělo být více součástí osobní hygieny než koníčkem. Pracujeme s tělem i s vědomím jako s provázaným celkem. Reagujeme na dnešní uspěchaný životní styl a trénink zpřístupňujeme každému. Snažíme se maximálně provázat cvičení s běžným životem. **Výkonnost stavíme na pevných a zdravých pohybových základech** a naším **cílem je aktivní pohyb po celý život do vysokého věku.**

V této knize odkryjeme, co pohyb pro člověka znamenal původně a co znamená dnes. Řekneme si, co je v lidském pohybu i v kondičním cvičení důležité a proč stejné zásady platí pro zdravý pohyb v kanceláři, na hřišti nebo při štípání dříví. Pomůžeme vám zacházet s vlastním tělem zdravěji v práci, při všedních činnostech i při sportu. Poradíme, jakým formám cvičení věnovat pozornost, aby trénink nebyl ztrátou času, i podle jakých kritérií volit trenéra. Ukážeme, jak může kondiční trénink vypadat, a že není jen doménou sportovců.

Přirozené formy pohybu nabízíme v souladu s tím, jaké jsou – „obyčejně“, jednoduše a prakticky. **Přirozený funkční trénink** je průvodce pohybem do reálného života.

PŘIROZENÝ POHYB

Význam pohybu pro lidské tělo

Člověk je stvořený k pohybu. Pohyb je také nedílnou součástí našich zdravých tělesných či duševních funkcí. Příroda během evoluce přizpůsobila funkce lidského těla přirozeným činnostem a všechno propojila do nedělitelného harmonického celku. Lidská existence s kožšinou kolem pasu a s oštěpem v ruce byla mnohonásobně delší, než za psacím stolem nebo počítačem. Člověk chodil, běhal, skákal, házel, zvedal a přenášel břemena, plazil se nebo přelézal překážky. Žádná fitcentra, a přesto byli lidé tenkrát zdraví a výkonní. Jejich prosté fyzické přežití bytostně záviselo na schopnosti se „obyčejně“ pohybovat. **Přirozený pohyb se tak za mnoho tisíc let stal nedílnou součástí funkcí celého těla, všech tělesných orgánů, smyslů nebo duševního zdraví.**

Pravidelný pohyb v patřičné kvalitě i množství potřebujeme chápat jako nepostradatelnou součást denního rytmu, tělesných potřeb či osobní hygieny. Velmi kladně ovlivňuje funkci srdce, stav cévního aparátu, krevní tlak, hladinu cholesterolu, množství tělesného tuku či vnitřní čistotu těla. Posiluje kosti, šlachy, vazy i svaly. Podporuje schopnost regenerace, trávení a čistí plíce. Zlepšuje činnost zraku, sluchu, hmatu, vestibulárního ústrojí nebo vnitřních tělesných receptorů. Posiluje celkovou zdatnost, odolnost organismu a usnadňuje zvládání běžných činností. Pohyb hraje současně obrovskou roli v rovině duševní. S aktivitou se zlepšuje sebevědomí, myšlení i kvalita spánku. Je skvělým lékem na depresi a chmurnou náladu. Účinně také pomáhá zvládat stres a chrání před jeho tělesnými následky. Pravidelné cvičení může sehrát i společenskou úlohu jako společná činnost s přáteli.

*Pohyb a aktivní přístup působí vlastně jako elixír mládí,
udržují tělo ve vnitřní harmonii.*

Pohybový vývoj v lidském životě

Každé malé dítě si jako první dovednost začne osvojovat pohyb. Je spontánní, energické a nezastavitelné. Hraje si, nepočítá naběhané metry a je mu jedno, jestli dnes uzvedlo více než včera. Hledá především zábavu.

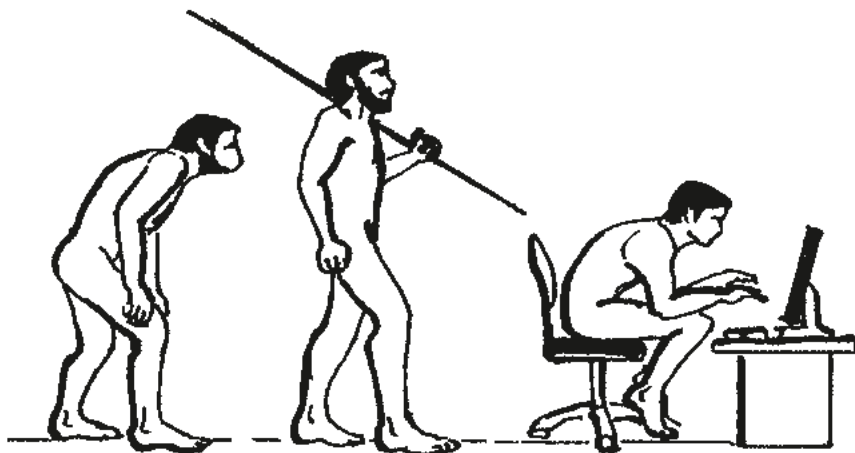


Dětem to jde samo...

S každou hrou se učí hýbat lépe, získává pohybové zkušenosti a vytváří si nové dovednosti. Jeho tělo se učí pracovat jako nedělitelný celek. Vnímání, mozek, dýchání i svaly fungují v harmonické spolupráci. Dítě je nepopsaný list papíru. Hýbe se přirozeně, má to v sobě geneticky zakódované. Svě tělo používá tak, jak je stavěné. Neustálým procvičováním získává zdravé držení těla i pohybové a dechové návyky.

Lidské tělo nechce pasivitu, potřebuje pohyb.

Kolem šestého roku věku, přestože se jeho tělo stále utváří, se skoro každé dítě hýbe a dýchá skvěle. V drtivé většině lépe než ten samý člověk v dospělosti. Ale kam se to vytratí? Tohoto energického živého tvorečka posadíme do školní lavice. Všichni projdeme základní školou, většina střední a mnozí i vysokou. To je spousta času stráveného vsedě na židli. Školní věk je ale z hlediska pohybového vývoje ten nejdůležitější. Místo celodenní aktivity a spontánního pohybu si tělo zvyká na nečinnost a snaží se přizpůsobit pozici vsedě. A po zbytek života se to nijak nelepší. Sedíme u jídla, za volantem, mnozí i v práci, sedíme ve volném čase u počítače, u televize, u knihy nebo jiných „aktivit“. Dalo by se očekávat, že sezení ovládneme mistrovsky a sedíme tedy zdravě. Ale opak je pravdou. Tělo neumí statické polohy, chce se hýbat, chce změnu a aktivitu. Ve statické poloze se svaly, které zajišťují držení těla, rychle unaví. Poloha vsedě na židli je pro nás navíc nepřirozená. Nevnímá-li lidské tělo změnu a pohyb, snaží se o úsporný režim. Má zakódovanou snahu šetřit energii. „Uleví si“ a my se hroutíme do židle. A navíc postupně lenivíme.



Vývoj nesměřuje vždy vzhůru

V praxi to znamená velké množství času ve špatných polohách. Tělo se učí neustále, s každým opakováním jakékoli činnosti. Současně také zapomíná, co nepoužívá. Vteřinu za vteřinou, nádech za nádechem, den za dnem si zvykáme zacházet se svým tělem špatně a zapomínáme, co jsme jako děti uměli. Trénink dělá mistra. Vsedě systematicky trénujeme špatné držení těla a v něm špatné dýchání. Zapomínáme se umět hýbat. **Člověk není fyzicky přizpůsobený modernímu pasivnímu životnímu stylu.**

Co s tím, pokud se s vlastním tělesným úpadkem nechceme smířit? Většinu z nás napadne sport nebo cvičení. Vyrazíme třeba na tenis, do posilovny nebo na některý z moderních fitness programů. Úskalí je ale v tom, že už nejsme ten pohybově nepopsaný list papíru jako v dětství. Máme zažitých mnoho pohybových chyb. A tělo v praxi používá pohyby, které zná nejlépe. Ne ty nejzdravější nebo nejúčinnější, ale ty, které zná nejlépe. Většina sportovních nebo fitness aktivit se pohybovým zdravím příliš nezabývá, jde v nich jen o zábavu nebo o výkon. Pokud si při nich tedy vlastním pohybem nechceme ubližovat a rádi bychom zůstali aktivní až do vysokého věku, potřebujeme pohybovou aktivitu podřídit tomu, abychom se nejprve hýbali dobře a na pevných základech teprve stavěli výkonnost. **Oprášit a znovu se učit dovednosti „správného“ používání vlastního těla**, dovednosti zdravého pohybu.

® PŘIROZENÝ FUNKČNÍ TRÉNINK

Charakteristika

Přirozený funkční trénink (PFT) je metodika všestranného **kondičního tréninku**, propojuje přirozené formy pohybu s principy funkčního tréninku. Pracuje jako **příprava a podpora pro dosahování výkonů v reálných situacích, v práci nebo ve sportu**. Pozornost věnujeme především **činnostem každodenního praktického života a pohybům, na které je lidské tělo od přírody stavěné**. Soustředíme se na zlepšování kvality pohybu, na pevné fyzické základy. S lepším pohybem nerozlučně přichází pohybové zdraví, všestranná výkonnost a vyvážená kondice. Naší prioritou jsou reálné výsledky, zlepšení. Zábavy se ale také nevzdáváme. Kondiční trénink nicméně chápeme spíše jako součást osobní hygieny a „povinnou“ položku v našem časovém rozvrhu než jako zálibu.

V jedné činnosti sledujeme **pohybové zdraví i rozvoj kondice**. Soustředíme se na **dýchání, držení těla a pohybové návyky**, tedy na **pohybovou stabilitu a koordinaci**. Vedle koordinace zlepšujeme všechny pohybové schopnosti, především ale pohyblivost a sílu. Vytváříme a posilujeme pohybové dovednosti. Zajímají nás činnosti, které v praktickém životě potřebujeme. Používáme vlastní tělo v souladu s jeho stavbou tak, aby mu pohyb prospíval a neubližoval. Vybrali jsme nejúčinnější tréninkové prostředky a propojili je do jednoduchého systému zaměřeného na praktické využití. Pracujeme především **s vývojovými cviky** a návazným **cvičením s vlastním tělem**, pro trénink se závažím používáme **kettlebell**. Nevynecháváme **běhání, cvičení s expanderem** nebo rovnovážné a relaxační prvky. Stavíme trénink podle metodických zásad, kterými jsou pro nás jednoduchost a účinnost, praktické zaměření, komplexní přístup a všestrannost, přiměřenost, názornost a tvořivost. Cvičení se snažíme maximálně provázat s reálnými činnostmi a cílenými postupy pomáháme získané dovednosti používat v praxi. Život se tak postupně stává jedním souvislým „tréninkem“, který směřuje ke zdraví, výkonnosti a radosti z pohybu.

K reálným výsledkům snadná cesta nevede!

PFT nabízí tréninkové postupy od úplných pohybových základů po velmi pokročilá výkonnostní cvičení. Poskytuje jednoduché a pro každého dostupné možnosti kondičního tréninku. Přináší reálné výsledky, ale neobejde se bez vlastního úsilí. Ukazuje, že „syrový“ trénink není jen pro „dršňáky“ nebo výkonnostní sportovce a že není třeba se ho bát.

Přirozený trénink

Přirozené formy pohybu člověk potřebuje a používá v každodenním životě. Je to chůze, zvedání a přenášení břemen, běžné polohy, jako je stoj, sed, klek, leh nebo leh na břiše a přechody mezi nimi. V tréninku nám samozřejmě nestačí pohybový standard dnešního sedavého životního stylu, počítáme např. i s běháním, každodenním standardem dob dřívějších. Tyto aktivity lidské tělo potřebuje ke zdraví, během evoluce se jim přizpůsobilo a je na ně stavěné. Připomínáme obyčejný a zdravý pohyb v běžných situacích všedního života.

Přirozené pohyby jsou **funkční**, komplexní a praktické. Spojují zdraví i výkonnost. Používají tělo v souladu s jeho stavbou, drží ho ve správném tvaru. Rozkládají zátěž do celého těla a nepřetěžují tedy jeho jednotlivé části, zaměstnávají správné svaly a práci mezi ně rozdělují v optimálním poměru. Jsou účinné i jednoduché. Budují svalovou rovnováhu a rozvíjejí koordinaci. Propojují všechny pohybové funkce těla, nepoužívají každou zvlášť. Přesně tak své tělo potřebujeme i trénovat. Přirozená cvičení se skládají ze základních funkčních pohybových vzorců, kterými jsou **předklon, dřep, krok, tlak a tah**. Vybrali jsme ty nejvhodnější, zjednodušili je a přizpůsobili pro trénink. Hledali jsme v nich pohybové souvislosti a sestavili jsme je do tréninkové metodiky.

Funkční trénink a „core“ trénink

Tyto dva, dnes již standardní pojmy, cíleně spojujeme do společného tématu. V tréninku je nerozdělujeme.

„Core“ trénink je základem a nedílnou součástí funkčního tréninku.

Funkční trénink představuje charakter, přístup, pravidla a zásady cvičení, nikoli konkrétní tréninkový program. Využívá se od rehabilitace po náročný kondiční trénink. Jeho **účelem je připravit tělo i hlavu na pohybovou realitu běžného života, práce nebo sportu**. Pracuje s pohybovými potřebami z jakékoli cílové činnosti cvičence. V tréninku se k této činnosti snaží maximálně přiblížit, cvičením pohyb zlepšuje a dokonalejší, zdravější i výkonnější ho vrací zpět do reality. Používá komplexní cviky, učí tělo fungovat jako celek a využívat jeho pohybový potenciál. Není ničím jiným než moderním podáním letitých osvědčených metod – postupy „staré tréninkové školy“ se současnými možnostmi.

„Core“ – v překladu jádro – představuje **tělesný a pohybový střed, centrum stability i síly a zdroj pohybové energie**. Zahrnuje relativně složité svalové oblasti pánve, beder, břicha, kyčlí, páteře a lopatek. Nesmíme ho chápat jako výčet jednotlivých svalů, ale především funkcí. Zdravý pohyb začíná uprostřed. Aktivita a souhra svalů pohybového středu – především pánevního dna, břišních, bederních a hýžďových svalů, hlubokých svalů kolem páteře či fixátorů lopatek – zpev-

ňuje oblast pánve a trupu. Výsledný pohyb nevykonává, ale poskytuje mu pevnou oporu. Pevný střed je začátkem pro pohyb v kyčlích, ramenou a potažmo celých končetinách. Zajišťuje **pohybovou stabilitu, tvoří základ pro jakýkoli zdravý a účinný pohyb**.

Pohybová stabilita znamená **zpevnění středu** těsně před velkými viditelnými pohyby a v jejich průběhu. Zamezení pohybu v oblasti středu zajišťuje účinný přenos energie mezi končetinami. Síla zpevnění středu musí proto odpovídat síle pohybu končetin. Čím stabilnější střed, tím větší sílu končetin umožňuje. Pohybová stabilita není tolik o síle, jako o koordinaci, časovém sledu zapojení všech svalů. Díky ní máme vlastní pohyb pod kontrolou.

„Core“ trénink je cvičení pohybové stability ve funkčním pohybu. Učí, jak soustředit výkon pohybového aparátu do boků a trupu – nejsilnější oblasti těla, středu stability i rovnováhy. Zapojuje do pohybu dýchání a držení těla. V „core“ tréninku **zdůrazňujeme dynamické a komplexní cviky**. Zpevnění středu potřebujeme začlenit do funkčního pohybu. Izolované posilování svalů středu paradoxně do „core“ tréninku nepatří. Síla jednotlivých svalů zde sice roste, ale pohybová stabilita ani výkonnost ve funkčních pohybech se nijak zásadně nelepší. Tělo cvičilo jednotlivé svaly zvlášť a dohromady je neumí použít. Do „core“ tréninku nepatří ani cviky, které provádějí pohyb v oblasti „core“, pohyb páteře (např. zkracovačky). Netrénují žádanou funkci svalů středu, které mají pohyb v oblasti „core“ bránit, zajišťovat pohybovou stabilitu. Ani statické zpevňování v různých polohách není hlavní náplní. Všechny tyto prostředky mohou „core“ tréninku sloužit jako pomocné nebo doplňkové. **Hlavní náplní „core“ tréninku je funkční pohyb s pozorností zaměřenou na pohybovou stabilitu.**

Hlavní rysy funkčního i „core“ tréninku:

- trénink praktických komplexních pohybů, nikoli jednotlivých svalů;
- důraz na pohybovou stabilitu, na kontrolovaný pohyb;
- důraz na zlepšování kvality pohybu, na správné provedení cviků;
- soustředěná pozornost, vědomé cvičení;
- realistické podmínky;
- velký podíl nesymetrických cviků (např. cviky jednoruč).

Funkční trénink pracuje se všemi úrovněmi výkonnosti. Rozvoj pohybové stability je důležitý především pro začátečníky. **Funkční trénink proto doporučujeme hned od tréninkových začátků.** V herním a zábavném podání nabízejí široké možnosti pro pohybový rozvoj dětí.

Prioritou není trénink svalů, ale pohybu.

Mozek ukládá pohyby těla jako komplexní pohybové vzorce, nikoli mnoho malých pohybů jednotlivých svalů. **Komplexními cviky** rozvíjíme spolupráci různých částí těla k maximálně efektivním pohybovým činnostem. Klademe důraz na **vědomé provádění cviků**, kontrolované vedení pohybu, snažíme se vnímat vlastní tělo a zlepšovat se s každým opakováním.

Trénink musí udržet koncentraci na pohyb, nesmí nutit do vysokého tempa nebo počtu opakování, pokud je nezvládneme cvičit správně. Bezmyšlenkovité, mechanické opakování cviků do funkčního ani „core“ tréninku nepatří.

Chůze i běh pravidelně střídají nohy. Jedna ruka je šikovější než druhá. Málokterá reálná činnost je symetrická a tělo není na obě strany stejně silné. Funkční trénink z velké části pracuje pro každou stranu zvlášť. Používá **nesymetrické pohyby**, jednoruční cviky, rozvíjí zkřížené pohybové vzorce (lezení po čtyřech, běh). Tělo si pro každou stranu vytváří samostatný pohybový návyk. Pohyb jednotlivých stran není úplně stejný, ale neměl by se zásadně lišit. Vyváženost obou stran je důležitá pro zdraví.

Funkční trénink efektivně zlepšuje **fyzický vzhled**. Formuje správné držení těla, svalovou rovnováhu i dobře vypadající pohyb. Je komplexní a energeticky náročný, proto je velmi účinný při redukci tělesné hmotnosti. Tvaruje tělo do optimálních proporcí. Funkční pohyby rozkládají zátěž mezi svaly v ideálním poměru, cvičení jim tak dává potřebnou velikost a tvar.

Skutečný funkční i „core“ trénink vycházejí ze „staré školy“. Nejdůležitější součástí cvičení tvoří naše tělo a náš přístup. Dejte pozor na komerční trendy! Je pravděpodobné, že program funguje tím méně, čím je líbivější na pohled, barevnější nebo složitější, čím více nabízí pomůcky, které „cvičí za vás“. Příliš mnoho trenérů se nechává unést tím, co je populární, a jejich lekce často postrádají základní principy funkčního i „core“ tréninku. Jako funkční trénink mnohdy dostanete za své peníze jakési cvičení s využitím pomůcek funkčního tréninku. Zpotíte se, vyplavíte endorfiny, odreagujete se a snad i pobavíte. Přínos v ostatních oblastech je ale minimální. Odchodem z tělocvičny program končí a do praktického života si odnášíte příliš málo. V těchto programech se zapomíná, že úkolem funkčního tréninku je **zlepšovat kvalitu pohybu**, vysvětlit souvislosti tréninku s běžným životem a pomoci ke zdraví a výkonnosti. Cvičte **pohyby, které potřebujete a použijete**.

Funkční trénink prosazuje praktické pohyby a realistické podmínky.

Funkční trénink používá jednoduché, základní pomůcky. Snaží se zapojit maximum vlastních sil a vlastního potenciálu. V první řadě je potřeba ovládnout pohyb ve cvičení s vlastním tělem, tedy bez náčiní. Potom přicházejí na řadu cvičení se zátěží v podobě kettlebells, pytlů s pískem, expanderů, medicinbalů, lan, závěsných madel atd. Jako náčiní se dá použít ledasco – kameny, klády, staré pneumatiky nebo kladiva či palice. Jakékoli pomůcky mají ale zvýšit účinnost cviků, nikoli cvičit za nás. Žádná pomůcka za nás nesrovná držení těla ani neudrží zpevněný střed.

Stejně jako v životě potřebujeme i ve funkčním tréninku stát pevně nohama na zemi.
