

sodastream®



# Ve formě se SodaStream

Cvičte v pohodlí domova s fitness  
trénerem **Petrem Sedláčkem**

# V pohodlí domova

Nedávné období nás – chtíc či nechtíc – „přesunulo“ více do soukromí našich domácností. Ukázalo nám, co vše můžeme dělat jinak, než jsme byli zvyklí, a přitom dosáhnout minimálně srovnatelných, ne-li lepších výsledků.

Dlouholetou filozofií značky SodaStream je zdravý životní styl a „perlivá voda v pohodlí domova“. Při kvalitě pitné vody, jakou má k dispozici téměř 95 % obyvatel České republiky, je totiž zvyk nakupovat vodu zabalenou v jednorázových PET lahvích nejenže zbytečným luxusem, ale i neudržitelným trendem. O to více nás těší, že v průměru každá šestá česká domácnost už používá na přípravu perlivé vody výrobek SodaStream. Během tří let tak dokáže ochránit přírodu před více než 2 500 jednorázových plastových lahví a plechovek.

K ambasadurům SodaStream patří i fitness trenér a výživový poradce Petr Sedláček.

Jeho tréninkové a výživové plány už pomohly mnoha klientům, kterým se individuálně věnuje. A tak vznikla myšlenka vytvořit tento e-book pro domácí cvičení, a podpořit tak ve zdravém životním stylu všechny zákazníky značky SodaStream – ty současné i budoucí.

Možná i vy už doma svůj výrobek máte, možná používáte naše BPA free lahve a možná o připojení se do rodiny SodaStream zatím jen uvažujete.

V každém případě, pokud jste se rozhodli stáhnout si náš e-book „Ve formě se SodaStream“, jste na nejlepší cestě udělat něco dobrého pro svoje zdraví – jak jinak – v pohodlí domova. :)

Přejeme vám mnoho úspěchů a vytrvalosti!

**Váš SodaStream  
a Petr Sedláček**



# Jak začít



Tento e-book je určený pro každého, komu není lhostejný jeho zdravotní stav – aktuální ani ten budoucí. Cviky jsou v něm navrženy tak, aby je zvládl každý zdravý člověk bez ohledu na pohlaví, věk a kondici. Samozřejmě pokud čelíte jakýmkoli zdravotním problémům nebo jste v rekonvalescenci, určitě se o vhodnosti cvičení poraďte se svým lékařem či fyzioterapeutem. Tento tréninkový plán není určený pro těhotné ženy ani ženy krátce po porodu.

Cviky v e-booku jsou vhodné pro úplné začátečníky i pro ty pokročilejší, kteří se už v (občas nepřehledném) světě zdravého životního stylu a cvičení orientují lépe. Také proto jsme ke každému cviku přiřadili doporučení na počet opakování, která odpovídají různým úrovním fyzické kondice.

**Vše, co potřebujete, máte doma – to je základní myšlenka tohoto domácího tréninkového plánu. Ke cvičení nepotřebujete opravdu nic speciálního, a tak připojujeme jen několik základních rad.**

- Oblečte se pohodlně. Pokud si sestavy cviků během dne rozdělíte do tří časových úseků, nemusíte převlékáním ztrácet čas, stačí i běžné domácí oblečení.
- Podložka na cvičení je dobrý nápad, ale ze začátku můžete cvičit i na koberci.
- Činky nepotřebujete, klidně použijte lahve naplněné vodou (určitě z nich ale během cvičení neupíjejte :). My jsme zvolili **lahve FUSE** s objemem jednoho litru, která dobře padne i do ženské ruky.
- Nezapomínejte ani na pitný režim a mějte po ruce tekutiny. Například v praktické **lahvi My Only Bottle** s objemem 0,6 litru, který krásně vystačí na všechny tři sestavy.

# Pitný režim je základ



Denní potřeba tekutin představuje u zdravých jedinců průměrně dva litry. Toto množství se může zvyšovat nejen při cvičení, ale i ve specifických podmínkách – například při pobytu v sauně či nadměrném pocení. Při sportu nebo jiných fyzických aktivitách je pitný režim ještě důležitější, než když sedíte za počítačem či na pohovce. Zvláště v teplém počasí a při zátěži trvající déle než 60 minut může mít nedostatečný příjem tekutin vážné následky v podobě dehydratace, vedoucí až ke ztrátě vědomí.

- Napijte se ještě před fyzickou aktivitou – stačí pohár vody 10–20 minut před cvičením.
- Během cvičení pijte menší množství (150–250 ml) každých 10–15 minut. Pro ledviny i pro váš komfort je to vhodnější – „bříšáky“ se po vypití tři čtvrtě litru vody nedělají snadno :).
- Množství tekutin, které potřebujete, závisí na tom, jak náročnou aktivitu vykonáváte a jak hodně se při tom potíte. Většinou vám na hodinu postačí půllitrová lahev vody.
- Nepijte studené nápoje – optimální jsou nápoje pokojové teploty.
- Ideální je čistá voda. Zvláště při redukcii hmotnosti myslete na to, že nápoje by neměly obsahovat zbytečný cukr.
- Pokud cvičení nepřesáhne 60 minut nebo jde o lehčí aktivitu (např. klidná jízda na kole či pěší výlet), není důvod pít slazené nápoje za účelem doplnění rychle využitelné energie.

**TIP**  
od Petra:

Pokud vám nechutná obyčejná voda, připravte si doma perlivou. Mnoho lidí si myslí, že po perlivé vodě se tloustne, opak je ovšem pravdou. Konzumace bublinek sice může vést k nadýmání, ale rozhodně ne k přibírání na váze. Naopak, když vypijete neslazenou vodu s bublinkami na lačný žaludek, budete se cítit plní a vaše chuť k jídlu se sníží.

# Jak často cvičit

- **Cviky jsou rozdělené do tří sestav, které byste měli absolvovat v jednom dni.** Všechny tři sestavy můžete odcvičit najednou, což vám nahradí skoro plnohodnotný trénink jako ve fitness centru.
- Pokud nemáte dostatek času nebo jste úplný začátečník, trénink si můžete rozdělit a tři sestavy odcvičit postupně – **například ráno, v poledne a v podvečer.**
- **Cvičte aspoň třikrát týdně** – například v pondělí, ve středu a v pátek.



## TIP od Petra:

I když při domácím cvičení většinou nespálíte tolik kalorií jako během tréninku ve „fitku“, vaše tělo vám poděkuje. V kombinaci se správnou stravou můžete začít krásně hubnout, vytvarovat si postavu nebo si jednoduše vyladit a udržet formu na léto.



# Jak zvyšovat náročnost cvičení?



- Každý cvik má doporučený počet opakování v závislosti na tom, zda jste začátečník, mírně pokročilý nebo pokročilý.
- Náročnost cviků můžete zvýšit přidáním opakování.
- Po dvou týdnech můžete zvýšit i počet dní a cvičit čtyřikrát týdně – v pondělí, v úterý, ve čtvrtek a v pátek.
- Zvyšovat lze i zátěž, téměř během každého cviku můžete mít v ruce lahve naplněné vodou. Začněte s menšími a postupně je zaměňte za větší.

**TIP**  
od Petra:

E-book můžete používat celoročně, pokud je vaším cílem jen udržování se v kondici. Jestliže ale chcete tělo více tvarovat nebo dosáhnout většího progresu, po osmi týdnech zaměňte cviky aspoň na jeden měsíc. Následně se můžete k původnímu tréninku opět vrátit.

# Praktické rady na závěr

- **Těsně před tréninkem** nejezte žádné výdatné jídlo, způsobili byste si tak zvýšený průtok krve trávicím ústrojím, který jde na úkor svalů a snižuje účinnost celého cvičení.
- **Poslední velké jídlo** si tak dejte minimálně dvě až tři hodiny před plánovaným tréninkem. Potom už zařadte jen menší – nejlépe sacharidový – snack.
- **Rozcvička a strečink** patří ke každému sportu či cvičení. Před rozcvičením je vhodné svaly lehce zahřát, na to stačí minutový klus na místě. Svaly se prokrví, mírně stoupne tepová frekvence a rozcvička bude efektivnější.
- **Po tréninku uvolněte** namáhané svalové partie, aby svaly lépe regenerovaly. Strečinku není potřeba věnovat hodinu. Stačí pět minut, během nichž se zlepší prokrvení a nastartuje vylučování nahromaděných metabolitů.
- **Opatrně s cvičením** před spaním. Mnoho lidí cvičí večer s cílem unavit se a rychleji usnout. Efekt však může být úplně opačný – cvičení pozdě v noci vás povzbudí a spánek ještě více oddálí.



**TIP**  
od Petra:

Když se před cvičením cítíte unavení, dejte si hodinku předtím malou černou kávu. Kofein vás nejen povzbudí a probere, ale pomůže vám i k lepšímu spalování tuků. Stejně funguje i zelený nebo černý čaj.

# Sestava I.

## – celé tělo

### 1 Bicepsový zdvih s lahvemi

**Začátečník:** 4 x 10 opakování

**Mírně pokročilý:** 4 x 12 opakování

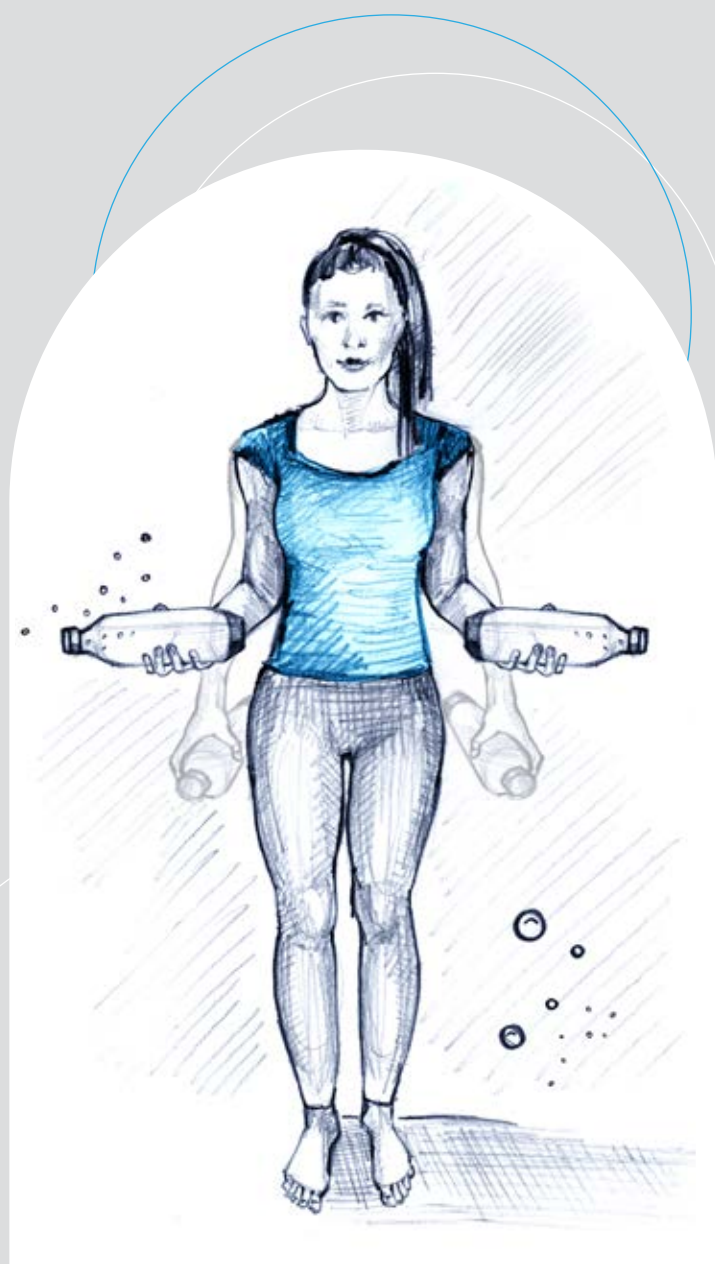
**Pokročilý:** 5 x 15 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 30 sekund

Jak na to



- Do obou rukou vezměte lahve naplněné vodou tak, že je máte po boku těla a dlaně směřují k tělu. Zdvíhejte lahve směrem k trupu a předloktí při tom vytáčejte tak, aby v horní poloze dlaně směřovaly k ramenům.
- Pomalým kontrolovaným pohybem ruce s lahvemi spouštějte dolů do výchozí pozice.





## 2 Dynamická deska

**Začátečník:** 4 x 30 opakování

**Mírně pokročilý:** 4 x 40 opakování

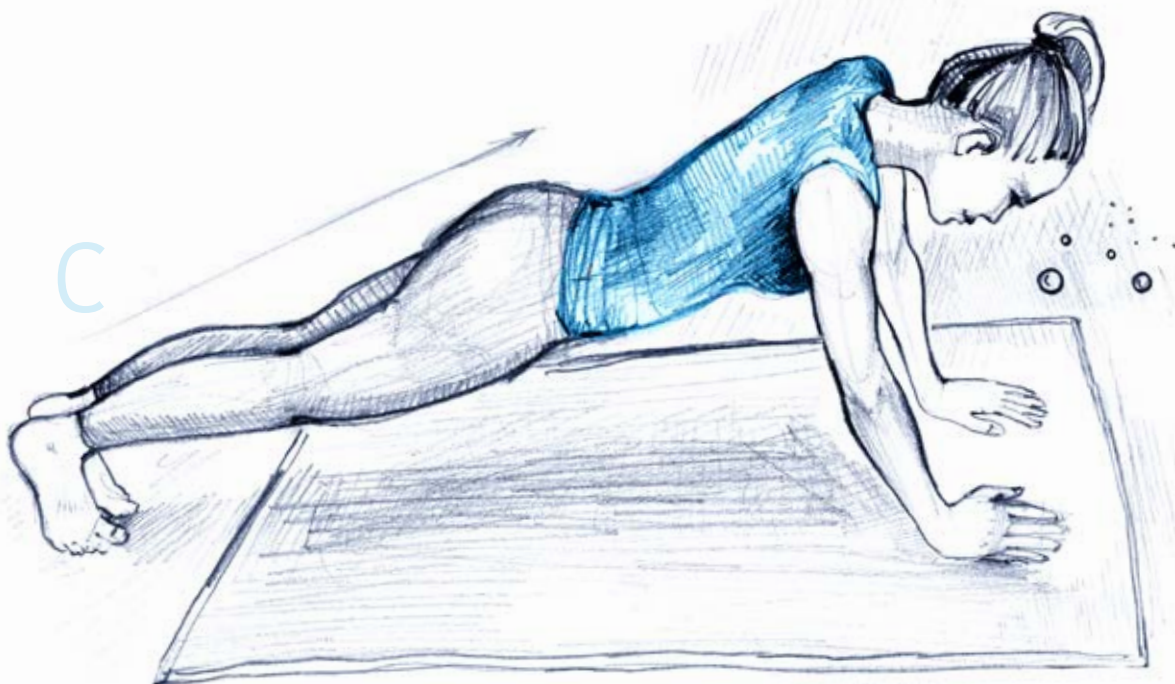
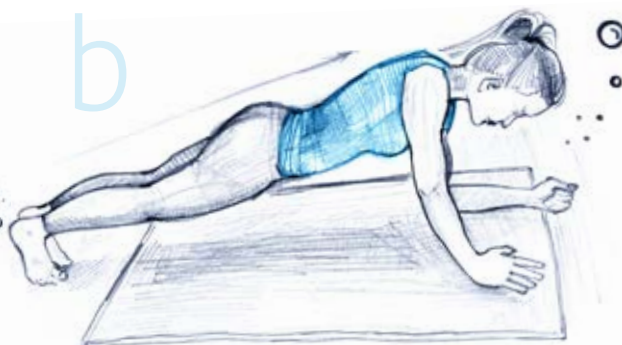
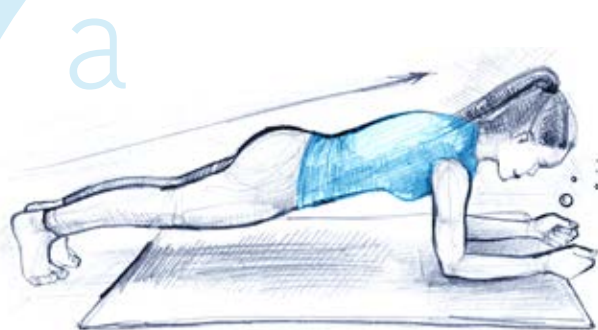
**Pokročilý:** 4 x 60 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 45 sekund

Jak na to



- Zaujměte polohu desky. Nohy jsou od sebe na šířku pánve a ruce na šířku ramen. Lokty jsou v pravém uhlu pod rameny. Dlaně s předloktími se dotýkají země.
- Opřete se o pravou dlaň a propněte pravou ruku v lokti. Následně se opřete o levou dlaň a propněte levou ruku. Toto je výchozí pozice kliku, ve které jsou obě ruce napnuté.
- Pokračujte pokrčením pravé ruky a následně levé ruky v lokti. Cvik je kompletní, když se vrátíte zpět do pozice desky, kdy se dlaně a předloktí dotýkají podložky.



### 3 Dřepey

**Začátečník:** 4 x 8 opakování

**Mírně pokročilý:** 4 x 12 opakování

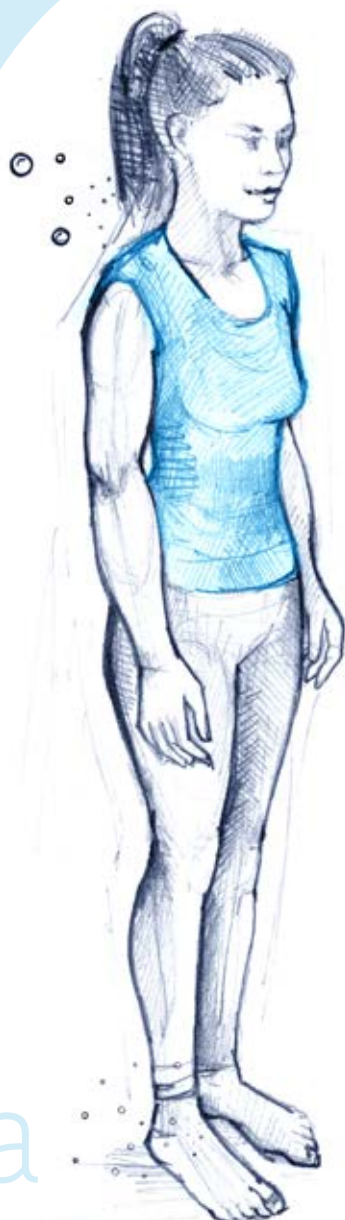
**Pokročilý:** 5 x 15 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 45 sekund

Jak na to



- Postavte se vzpřímeně s nohama na šířku ramen. Pokrčte kolena a zatlačte boky dozadu a dolů, paty udržujte v neustálém kontaktu s podlahou. Zatlačte zpět nahoru do stoje.
- Pokud chcete zapojit více přední stranu stehen, volte šířku postoje zhruba na úrovni ramen se špičkami dopředu a snažte se o co nejvzpřímenější pozici trupu.
- Jestliže chcete zapojit více sedací svaly a zadní stranu stehen, zvolte širší postoj se špičkami více do stran.





## 4 Kolo

**Začátečník:** 4 x 16 opakování

**Mírně pokročilý:** 4 x 20 opakování

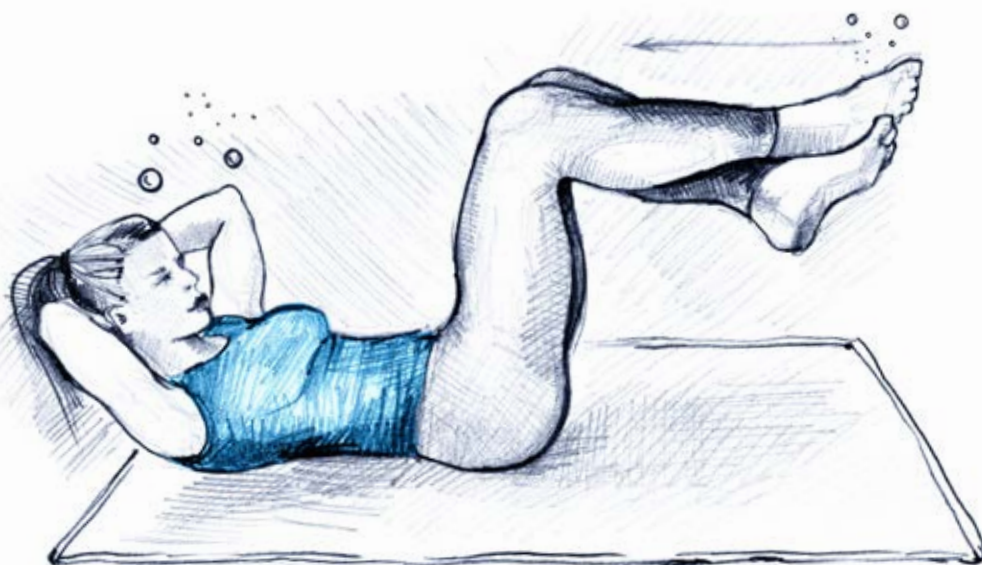
**Pokročilý:** 4 x 24 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 20 sekund

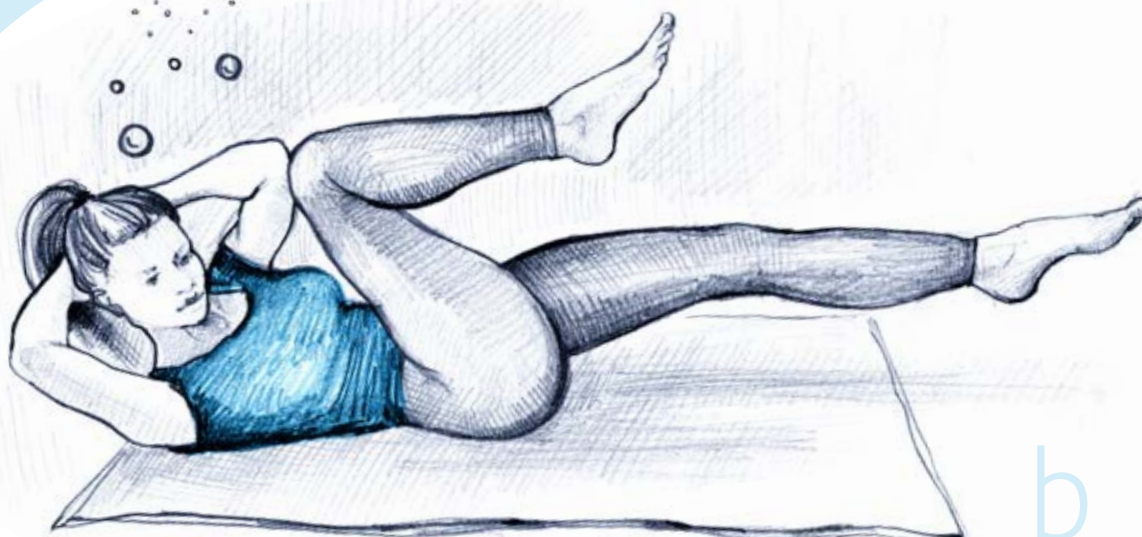
Jak na to



- Lehněte si rovně na podlahu, dolní část zad je pritisknutá k zemi a kolena ohnutá. Vaše nohy by měly být na podlaze a ruce za hlavou.
- Rukama jemně držte hlavu, vtáhněte lopatky dozadu, pomalu zdvihněte kolena do úhlu 90 stupňů a zdvihněte nohy z podlahy.
- Vydechněte a pomalu přitáhněte jedno koleno nahoru směrem k podpaží, zatímco druhou nohu narovnáte. Obě nohy stále udržujte výš než boky. Otočte trup tak, abyste se loktem dotkli opačného kolena. Střídavě pokračujte na obě strany.



a



b

## 5 Kliky

**Začátečník:** 3 x 10 opakování

**Mírně pokročilý:** 3 x 10 opakování

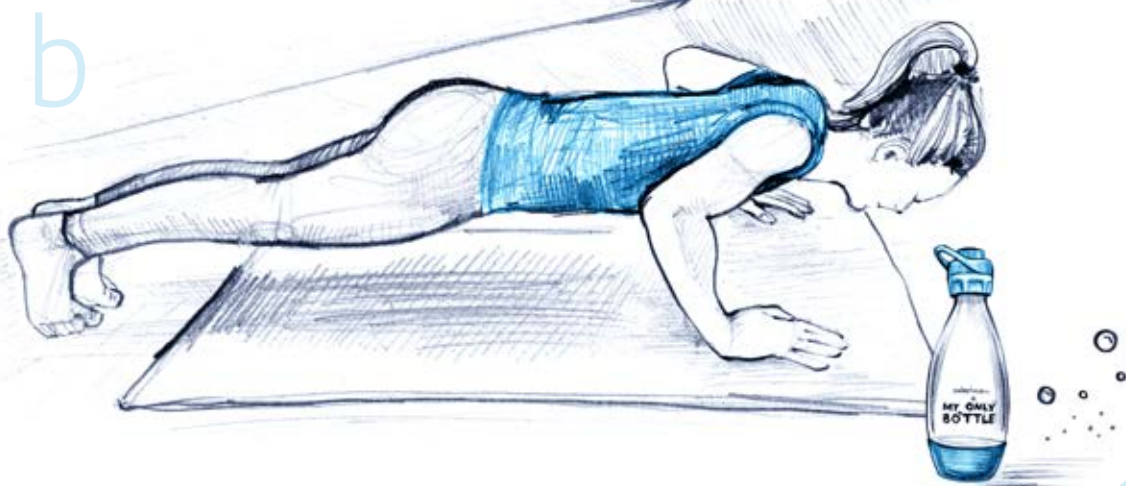
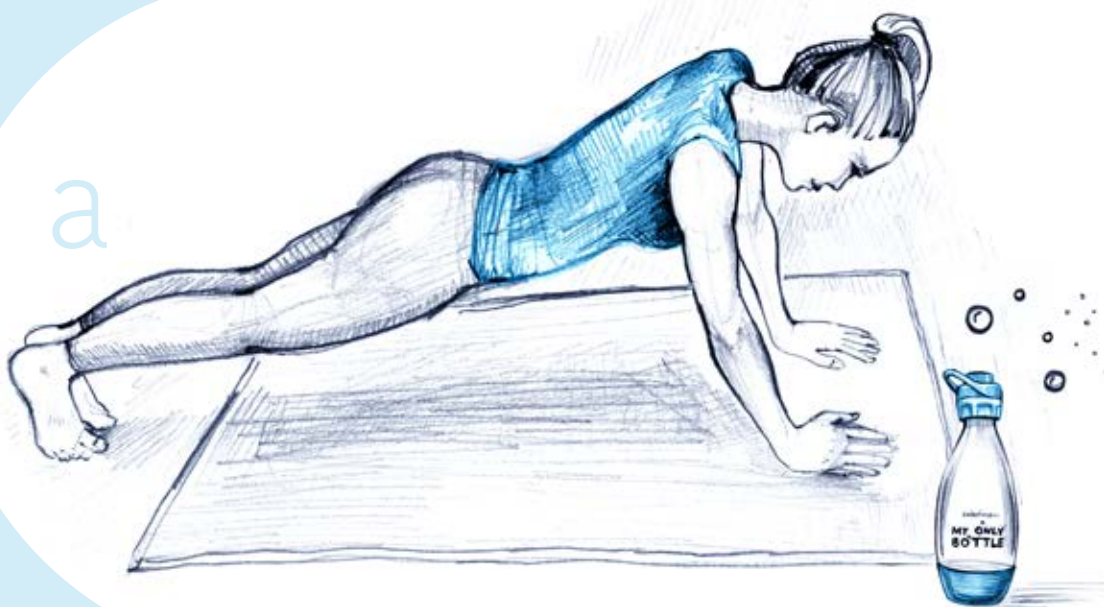
**Pokročilý:** 4 x 15 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 30 sekund

Jak na to



- Položte ruce na zem na šířku ramen, lokty směřují ke špičkám nohou. Dlaně jsou mírně vytočené ven, prsty směřují dopředu a do stran. Zdvihněte se na pažích. V této chvíli byste měli mít váhu rozloženou mezi ruce a špičky nohou. Celé tělo byste měli mít napnuté. Tato poloha se nazývá „deska“ a jde o výchozí a koncovou polohu při klicích.
- Snižte se k zemi, dokud nebudete mít lokty v pravém úhlu. Dívejte se před sebe – špička nosu by měla mířit dopředu. Celé tělo je stále rovné a zpevněné, nepovolujte boky. Při snížení se nadechněte.



# Sestava II.

## – střed těla a břišní svaly

### 1 Zdvih nohou v lehu

**Začátečník:** 4 x 8 opakování

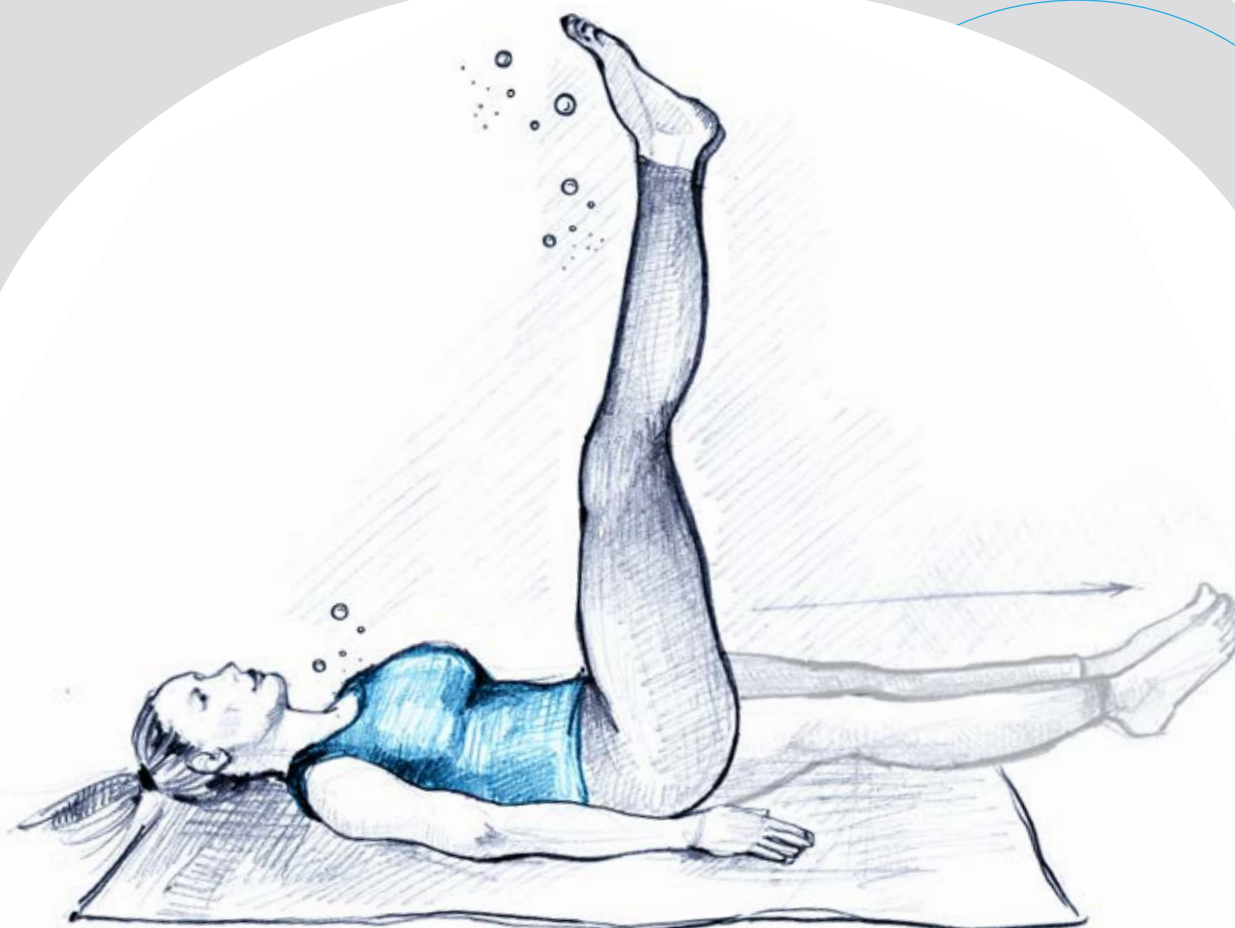
**Mírně pokročilý:** 4 x 10 opakování

**Pokročilý:** 4 x 12 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 20 sekund

- Lehněte si na záda. Záda jsou rovná, břicho zpevněné, nohy jsou natažené a u sebe. Ruce si dejte podél těla dlaněmi k zemi.
- Pomalu zdvihněte nohy těsně nad podložku, zhruba do výšky 15 cm. V této pozici zůstaňte co nejdéle. Nohy už výš nezdvihejte ani je nepokládejte na zem. Důležité je zůstat stále ve stejné poloze.

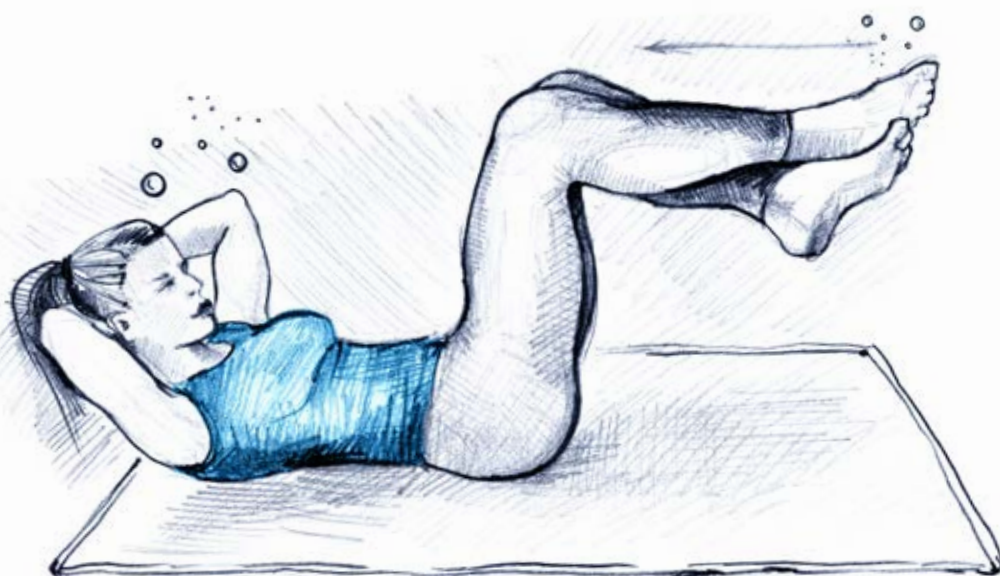
Jak na to



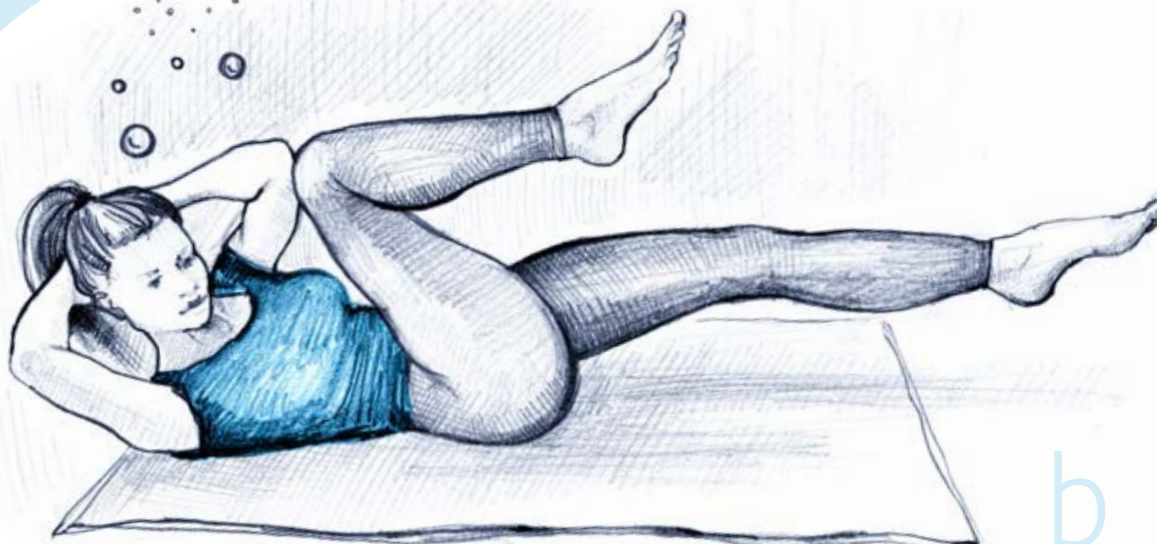


**2 Kolo****Začátečník:** 4 x 16 opakování**Mírně pokročilý:** 4 x 20 opakování**Pokročilý:** 4 x 24 opakování**Pauza mezi opakováními:** 20 sekund**Jak na to**

- Lehněte si rovně na podlahu, dolní část zad je přitisknutá k zemi a kolena ohnutá. Vaše nohy by měly být na podlaze a ruce za hlavou.
- Rukama jemně držte hlavu, vtáhněte lopatky dozadu, pomalu zdvihněte kolena do úhlu 90 stupňů a zdvihněte nohy z podlahy.
- Vydechněte a pomalu přitáhněte jedno koleno nahoru směrem k podpaží, zatímco druhou nohu narovnáte. Obě nohy stále udržujte výš než boky. Otočte trup tak, abyste se loktem dotkli opačného kolena. Střídavě pokračujte na obě strany.



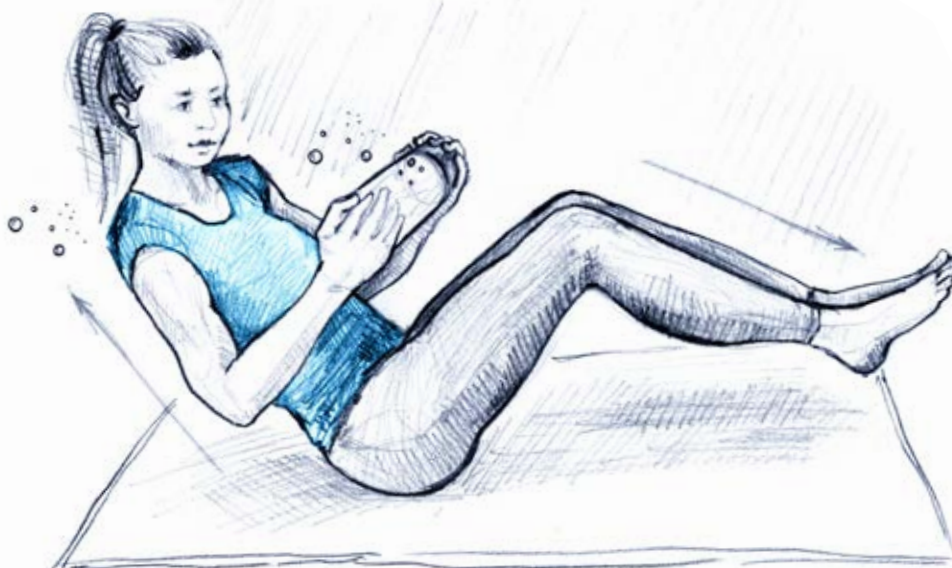
a



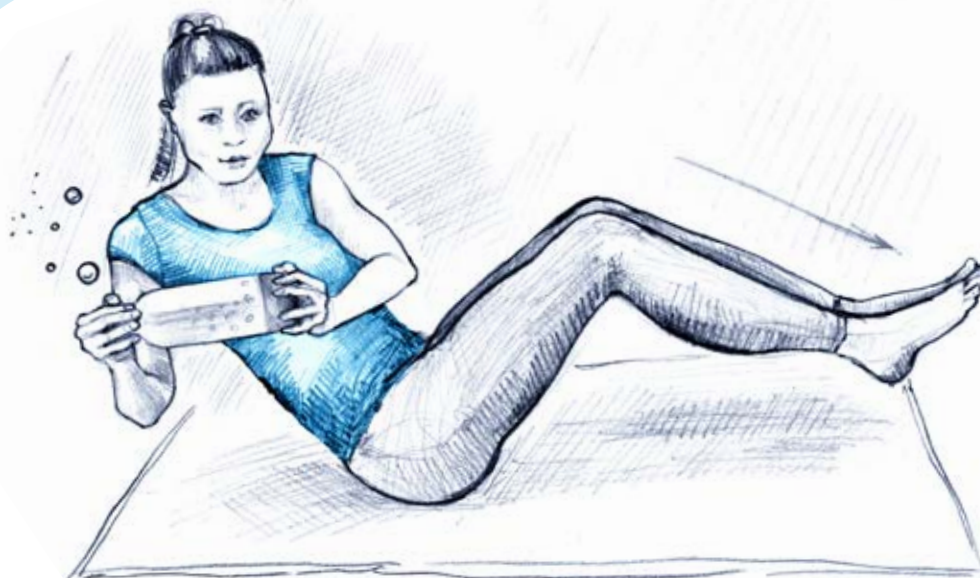
b

**3 Rotace trupu v sedu****Začátečník:** 4 x 16 opakování**Mírně pokročilý:** 4 x 20 opakování**Pokročilý:** 4 x 24 opakování**Pauza mezi opakováními:** 20 sekund**Jak na to**

- Sedněte si na zem, lahev uchopte ze stran oběma rukama pokrčenýma v loktech. Nohy zlehka pokrčte v kolenou a nadzvedněte. Pro větší stabilitu můžete chodidlo jedné nohy položit na nárt druhé nohy. V této poloze by vaše nohy měly zůstat po celou dobu cviku. Čím blíže k zemi budete mít chodidla, tím bude cvik náročnější.
- Pohyb začíná rotací horní poloviny těla na jednu stranu. Lahev by se při tom měla dotknout podložky. To samé střídavě opakujte do obou stran.



a



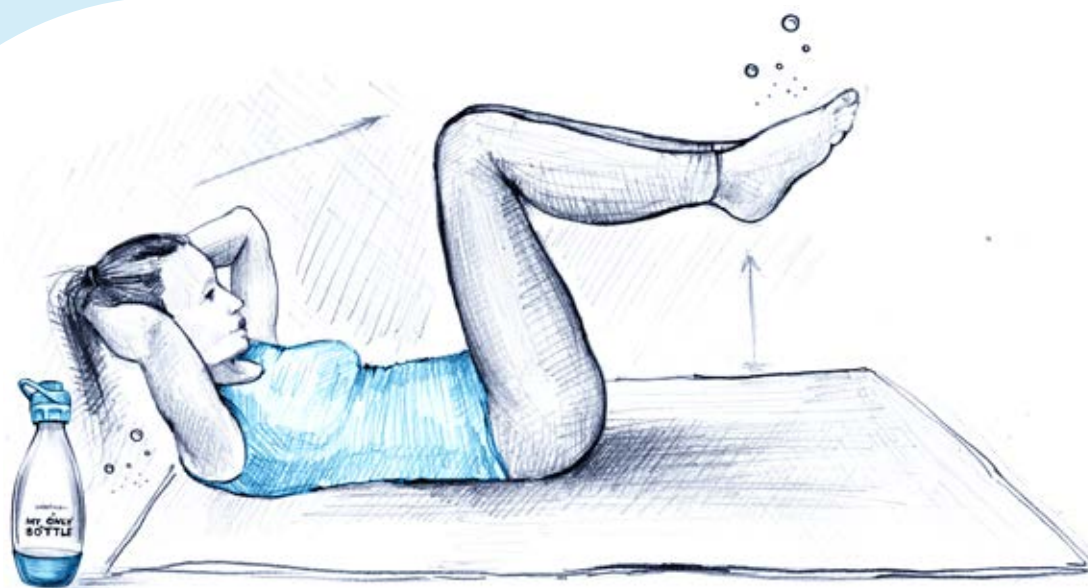
b



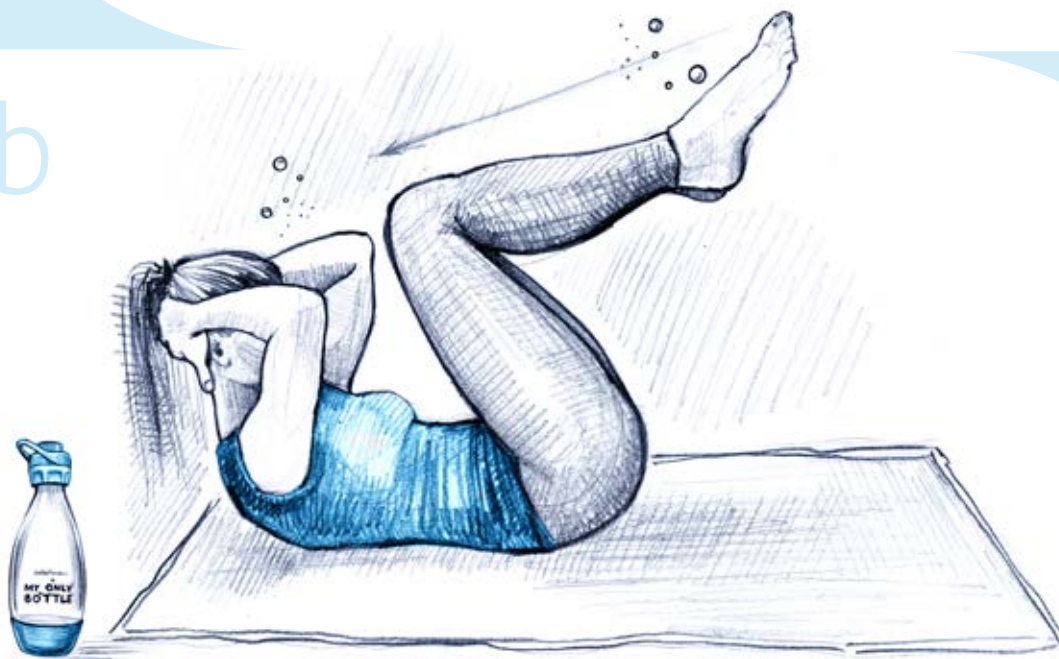
**4 Double crunch****Začátečník:** 3 x 10 opakování**Mírně pokročilý:** 3 x 12 opakování**Pokročilý:** 4 x 15 opakování**Pauza mezi opakováními:** 20 sekund**Jak na to**

- Lehněte si na záda s nohama pokrčenýma v kolenu do pravého úhlu, chodidly na podlaze a rukama za hlavou.
- Zpevněte střed těla a pomalu zdvíhejte kolena, dokud vaše stehna nebudou mít s podlahou úhel těsně nad 90 stupňů. Následně začněte mírně okrouhlým pohybem zdvíhat hlavu, ramena a také lopatky ze země, dokud vaše čelo nebude přibližně 15 cm od kolena. Spodní část zad by měla být stále přitlačena k podložce.
- Stejným pohybem se vraťte do počáteční pozice a opakujte.

a

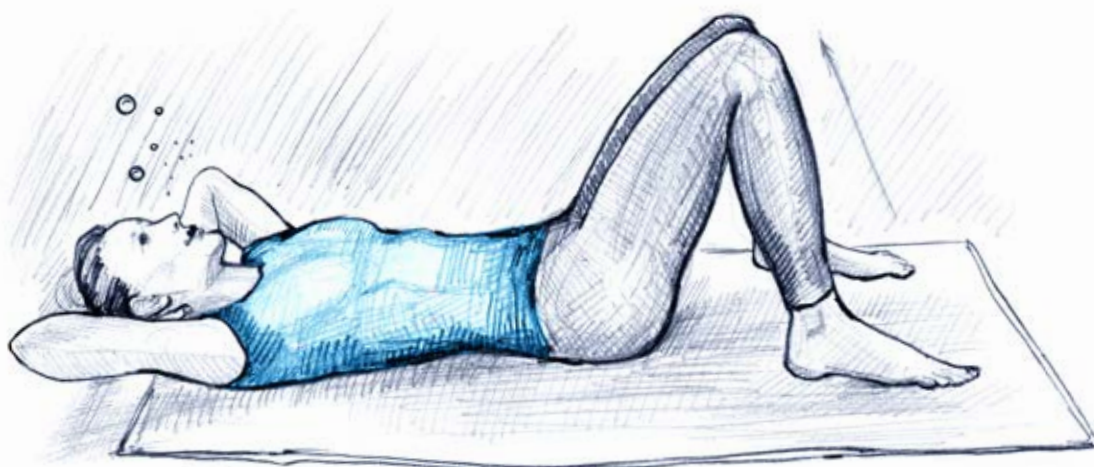


b

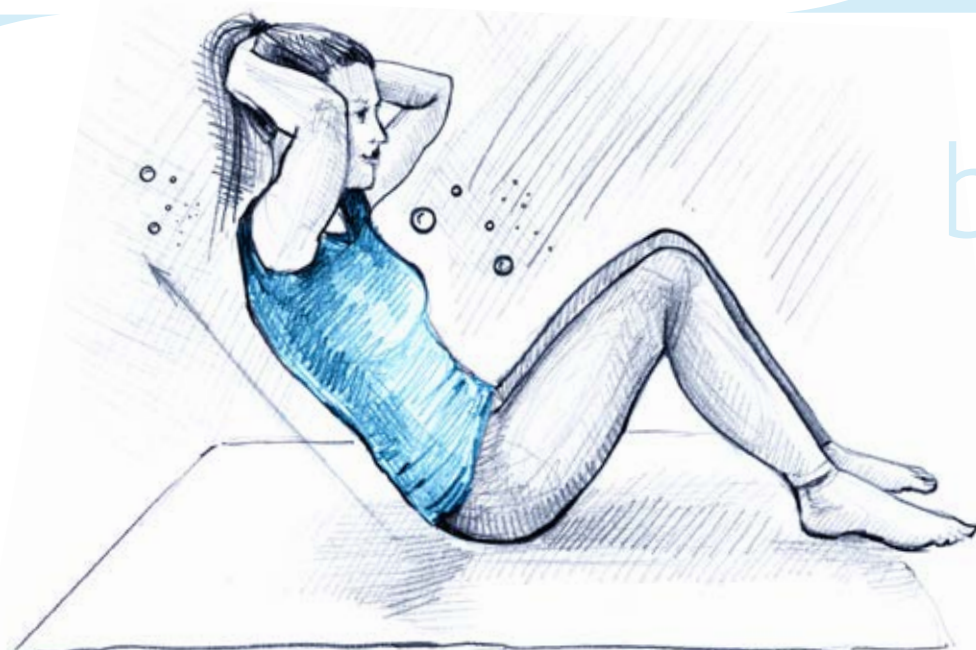


**5 Sedy lehy****Začátečník:** 4 x 12 opakování**Mírně pokročilý:** 4 x 15 opakování**Pokročilý:** 4 x 20 opakování**Pauza mezi opakováními:** 20 sekund**Jak na to**

- Lehněte si na záda s pokrčenými koleny a dívejte se na strop. Dejte ruce za hlavu tak, aby vaše lokty byly po stranách hlavy ve vzduchu. Ruce se mohou v oblasti hlavy překrývat, ale nikdy by během pohybu neměly hlavu nebo krk tlačit nahoru.
- Vydechněte, zatněte svaly břicha a pomalu zdvihejte hlavu a ramena ze země směrem ke kolenům. Váš krk se může lehce pohnout, ale neměl by se silou přitahovat k hrudi.
- Při pohybu nahoru se nadechněte nosem a při pohybu dolů následuje výdech ústy.



a



b

# Sestava III.

## – celé tělo

### 1 Dřepey

**Začátečník:** 4 x 8 opakování

**Mírně pokročilý:** 4 x 12 opakování

**Pokročilý:** 4 x 15 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 45 sekund

- Postavte se vzpřímeně s nohama na šířku ramen. Pokrčte kolena a zatlačte boky dozadu a dolů, paty udržujte v neustálém kontaktu s podlahou. Zatlačte zpět nahoru do stoje.
- Pokud chcete zapojit více přední stranu stehen, volte šířku postoje zhruba na úrovni ramen se špičkami dopředu a snažte se o co nejvzpřímenější pozici trupu.
- Jestliže chcete zapojit více sedací svaly a zadní stranu stehen, zvolte širší postoj se špičkami více do stran.

Jak na to





## 2 Výpady vzad

**Začátečník:** 4 x 20 opakování

**Mírně pokročilý:** 4 x 24 opakování

**Pokročilý:** 4 x 24 opakování

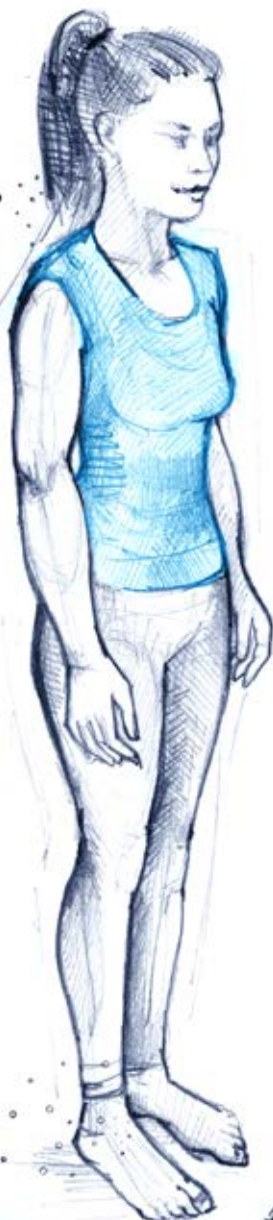
**Pauza mezi opakováními:** 30 sekund

Jak na to

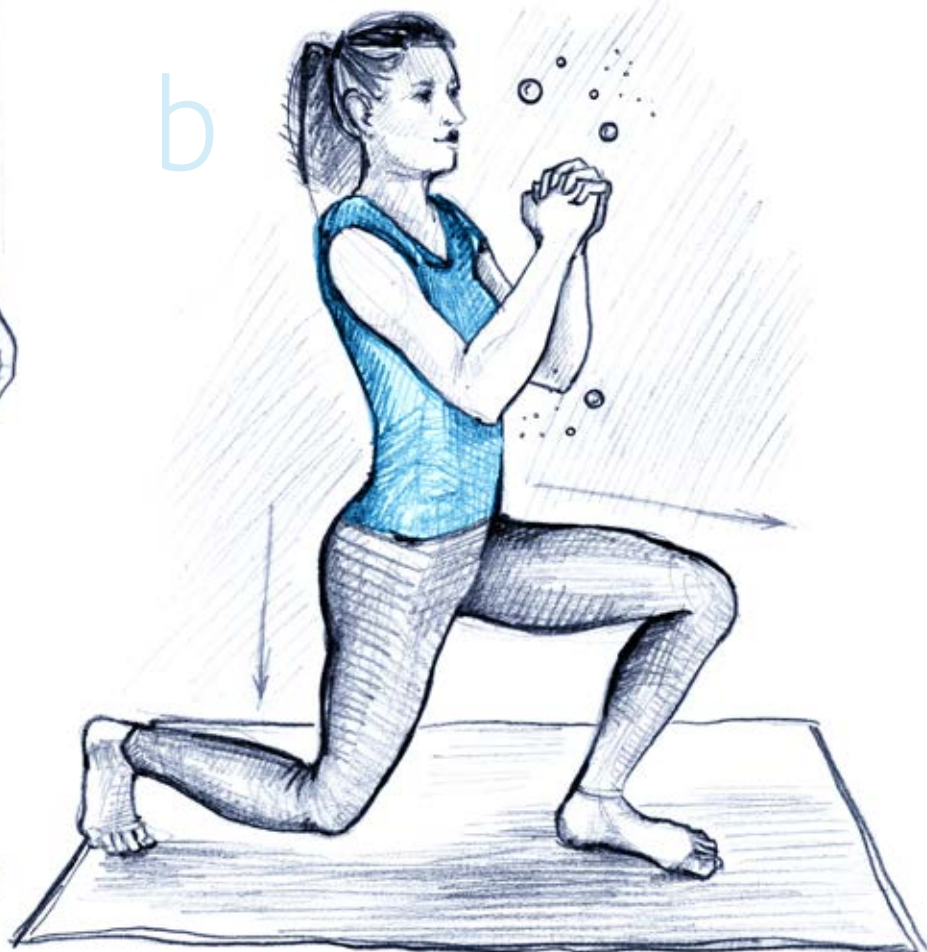


- Postavte se rovně s rukama podél těla. Udělejte krok vzad levou nohou a ujistěte se, že se přední noha ohýbá v kolenu v úhlu zhruba 90 stupňů. Pokud je tento rozsah pohybu pro vás náročný, cvičte zpočátku v menším rozsahu.
- V dolní poloze vydržte zhruba dvě sekundy a vraťte se zpět do rovného postoje. Opakujte na každou nohu.
- Je důležité, aby koleno přední nohy při výpadu nepředbíhalo špičku. Jestliže je pro vás cvik příliš jednoduchý, vezměte si do každé ruky lahev s vodou.

a



b



### 3 Bulharské dřepy o stoličku

**Začátečník:** 3 x 10 opakování na každou nohu

**Mírně pokročilý:** 3 x 12 opakování  
na každou nohu

**Pokročilý:** 4 x 15 opakování na každou nohu

**Pauza mezi opakováními:** 45 sekund

Jak na to



- Postavte stoličku co nejbližší ke stěně nebo k jinému pevnému předmětu. Otočte se k ní zády a špičku levé nohy položte na sedátko.
- Nohou na zemi mírně odstupe a udělejte malý podřep, při němž zkontrolujte, zda vaše koleno „nepředbíhá“ špičku. Jestliže ano, ještě o kousek ji posuňte dopředu.
- Až budete ve správné pozici, s nádechem pokrčte koleno a snižte se do výpadu tak, aby koleno levé nohy svíralo v dolní pozici se stehem 90stupňový úhel. Vraťte se zpět do výchozí pozice.





## 4 Kliky

**Začátečník:** 3 x 10 opakování

**Mírně pokročilý:** 3 x 10 opakování

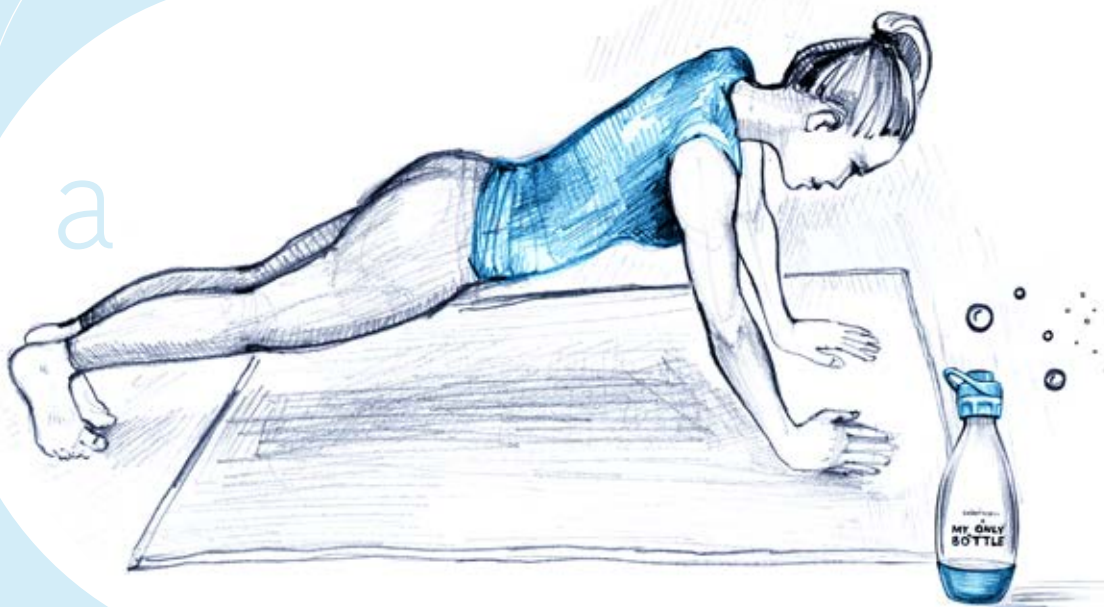
**Pokročilý:** 4 x 15 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 30 sekund

Jak na to



- Položte ruce na zem na šířku ramen, lokty směřují ke špičkám nohou. Dlaně jsou mírně vytočené ven, prsty směřují dopředu a do stran. Zdvihněte se na pažích. V této chvíli byste měli mít váhu rozloženou mezi ruce a špičky nohou. Celé tělo byste měli mít napnuté. Tato poloha se nazývá „deska“ a jde o výchozí a koncovou polohu při klicích.
- Snižte se k zemi, dokud nebudete mít lokty v pravém úhlu. Dívejte se před sebe – špička nosu by měla mířit dopředu. Celé tělo je stále rovné a zpevněné, nepovolujte boky. Při snížení se nadechněte.



## 5 Upažování s lahvemi

**Začátečník:** 4 x 12 opakování

**Mírně pokročilý:** 4 x 15 opakování

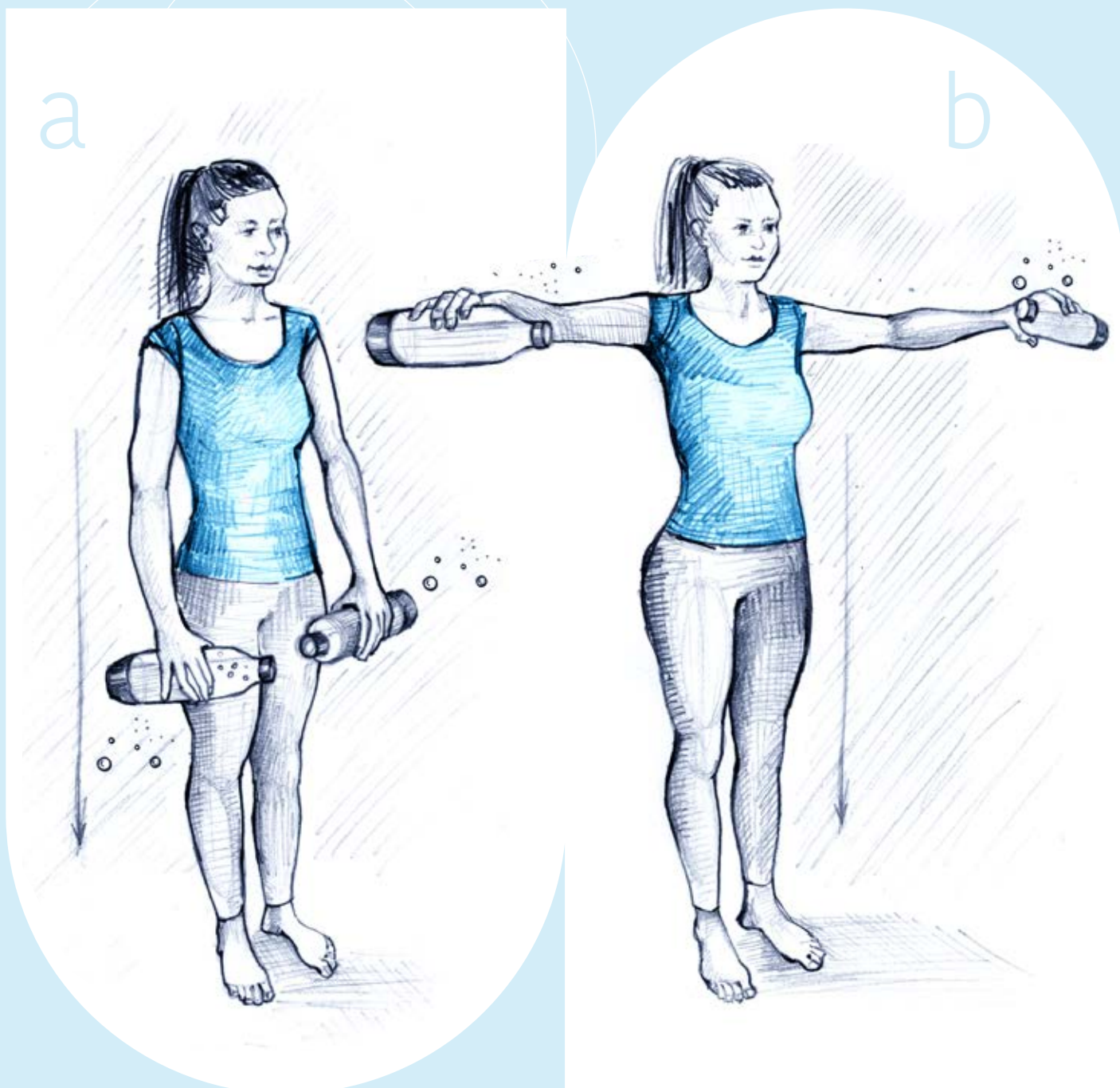
**Pokročilý:** 5 x 20 opakování

**Pauza mezi opakováními:** 30 sekund

Jak na to



- Zaujměte základní postoj s chodidly na šířku ramen a do rukou vezměte lahve naplněné vodou.
- Vytáhněte se, zpevněte střed těla, nadechněte se do břicha a pomalu upažujte ruce, dokud nejsou skoro rovnoběžné s podlahou. Následně pomalu s výdechem vraťte ruce do výchozí polohy.
- Ruce mějte v průběhu celého pohybu v loktech jemně pokrčené a střed těla zpevněný. Udržujte široký úchop, abyste si „nezkracovali cestu“.



Tento e-book vznikl ve spolupráci značky SodaStream Česká republika s fitness trenérem a výživovým poradcem Petrem Sedláčkem.

**Více informací o značce SodaStream a její produktové nabídce najdete na:**

**webstránce** [www.sodastream.cz](http://www.sodastream.cz)  
**instagramovém profilu**  
<https://www.instagram.com/sodastreamcz/>  
**facebookovém profilu**  
<https://www.facebook.com/SodaDoma>

**Více informací o autorovi tréninkového plánu najdete na:**

**webstránce** <https://sedlacek-ifbb.cz>  
**instagramovém profilu**  
[https://www.instagram.com/muscular\\_daddy/](https://www.instagram.com/muscular_daddy/)  
**facebookovém profilu**  
<https://www.facebook.com/Petr-Sedláček-fitness-trenér>

