

# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## TYRŠFIT

### aneb kondiční posilování pro všechny

Petr Sádek

#### ÚVODEM



V době, kdy celou Českou obec sokolskou postihlo omezení činnosti v důsledku nařízení vlády, zrodila se myšlenka každodenního vysílání on-line cvičebních hodin zaměřené na kondiční posilování bez velkých nároků na cvičební náčiní a nářadí – TYRŠFIT. Během nouzového stavu tak bylo od-  
vysíláno více jak 50 cvičebních jednotek, které si našli velké množství příznivců. Tyršfit se tak stal důkazem, že cvičit se dá opravdu všude, bez potřeby velkého množství času. Naše vlastní

tělo je ta nejlepší posilovna. Dovolujeme si Vám tedy představit ukázkou modelových cvičebních jednotek v rozsahu 45–60 minut, které je možné zařadit do cvičení oddílů dorostenců a dorostenek, mužů a žen a s trochou modifikace i do cvičebních jednotek seniorů. Cviky s využitím váhy vlastního těla skýtají desítky množství modifikací, při nichž dochází k zapojení odlišných svalových skupin a rozdílné náročnosti. S trochou fantazie tak lze vytvářet téměř nekonečné množství variant cvičebních jednotek pro rozvoj kondice cvičenců. Vzhledem k rozšíření některých cviků je dnes běžně využíváno značkové pojmenování místo klasického tělovýchovného názvosloví. Tyto názvy jsou uváděny v uvozovkách.

## Z OBSAHU

Charakter cvičebních jednotek • Zahřátí, protažení • Základní trénink s vlastní vahou těla • Trénink s břemenem – medinbalem • Posilování na židlích • Pokročilý trénink s vlastní vahou těla • Závěrečné uvolnění a protažení

## CHARAKTER CVIČEBNÍCH JEDNOTEK

Cvičební jednotky Tyršfit vycházejí z principu kondičního kruhového tréninku a skládají se z následujících částí:

- A. **Zahřátí** (warm-up), rozcvičení (5–10 minut)
- B. **Kruhový trénink** – 3 kola posilovacích cvičení, obvykle 12–14 cviků v modelu 30 sekund výkon: 10 vteřin odpočinek (v závislosti na úrovni cvičenců je možné upravit na např. na 20:10)
- C. **Závěrečné protažení a uvolnění**

### Metodické doporučení:

- Při cvičení využijte vhodně zvolenou hudbu. Mobilní hudební aplikace (iTunes, Youtube, Spotify, aj.) nabízejí množství tematických playlistů dle zaměření cvičení – při vyhledávání stačí použít hesla typu „workout“ nebo „HIIT training“ a jistě naleznete ten správný hudební doprovod pro vaše cvičení.
- Využijte mobilních aplikací, kde si pohodlně můžete nastavit odpočítávání intervalů – například „Workout timer“, „Tabata timer“ HIIT Timer, aj.
- Počet cviků v kruhu a délku intervalů volte vhodně dle úrovně cvičenců, například:
  - začátečníci: 8–10 cviků v intervalech 25:15, 2–3 kola
  - pokročilí: 12 cviků v intervalech 30:15 s, 3 kola
  - zdatní cvičenci: 12 cviků v intervalech 30:10 s, 3–4 kola

## A/ ZAHŘÁTÍ, PROTAŽENÍ

### ZAHŘÁTÍ – WARM UP (5–10 minut)

Před začátkem kondičního posilování je nezbytně nutné zahřátí organismu. Je důležité mít na paměti, že v závislosti na fyzické kondici je míra fyzické zátěže potřebná pro zahřátí organismu u každého jedince odlišná. Zatímco méně zdatnějším jedincům stačí ke zvýšení tepové frekvence a zahřátí rychlejší chůze doplněná o poskoky, trénovaní jedinci musí vyvinout podstatně značnější úsilí. V závislosti na počtu cvičenců a charakteru skupiny cvičenců lze do zahřátí zařadit:

- **jednoduché krokové variace** známé z aerobiku (především u žen a dorostenek)
- **drobné pohybové hry**, „honičky“ – hry je třeba vždy volit s cílem, aby všichni zúčastnění byli pokud možno po celou dobu hry v pohybu,
- **cviky vhodné pro zahřátí** – volíme cviky, při nichž zapojíme do pohybu co největší část lidského těla a jsou cvičencům dobře známé:
  - *stoj – poskokem stoj rozkročný („umping-jack“)*
  - *stoj – poskokem stoj rozkročný pravou / levou vpřed*
  - *poskoky s obraty, vzpažit*

- lezení po čtyřech
- lezení ve vzporu stojmo
- skákání přes švihadlo
- klus na místě, vpřed, vzad, vpravo, vlevo
- varianty poskoků – např. snožné, roznožné, na jedné noze

## ROZCVIČENÍ

Rozcvičení před kondičním posilováním by mělo být dynamické, zaměřené na velké svalové skupiny a klouby. Cílem je uvolnění a rozhybání kloubních struktur. Příklady cviků:

Ve stoji rozkročném

- kroužení pažemi v rovině čelné / bočné
- kroužení boky v obou směrech
- předklony a mírné záklony trupu, úklony trupu do stran
- upažit – přenos váhy vlevo a vpravo do podřepu únožného

Ve stoji spojném

- předpažit – hmitem podřepmo a ohnutým předklonem, zapažit – vzpřim a výpon, předpažením vzpažit

Ve vzporu klečmo

- „kočička“ (vzpor klečmo, ohnutě – prohnutě)
- kroužení vpřed a vzad levou/pravou nohou

## B.1/ ZÁKLADNÍ TRÉNINK S VLASTNÍ VAHOU TĚLA

Tento příklad tréninku představuje základní verzi tréninku při němž je využíváno vlastní váhy těla. Obsahuje především základní varianty cviků.

### 1. „Hampelmann“

- stoj spojný – poskokem stoj rozkročný, upažením vzpažit – poskokem zpět do stoje spojného, připažit



# TYRŠFIT aneb kondiční posilování pro všechny

## 2. Hluboké výpady vzad

- úzký stoj rozkročný (chodidla na šířku pánve), ruce v pěst – výkrokem pravé vzad podřep rozkročný (stehno levé nohy do vodorovné polohy) a předpažit, krátká výdrž a zpět



## 3. „Lokomotiva“

- úzký stoj rozkročný (chodidla na šíři ramen), ruce v týl
- skřít přednožmo vzhůru levou, pravým loktem dotek kolene



## 4. Kliky

- vzpor ležmo (ruce na šíři ramen) – klik (tělo se pohybuje směrem dolů až jsou prsa těsně nad zemí), krátká výdrž – vzpor ležmo (pohyb dolů pomalý, pohyb zpět dynamický)





## 5. „Zakopávání v lehu na břiše“

- lež na břiše – levou nohu zanožit cca 10 až 15 cm nad podložku, (pravá zůstává na zemi), krátká výdrž a výměna



## 6. „Pes“

- vzpor klečmo – pokrčit únožmo pravou/levou, krátká výdrž a výměna



## 7. Přímé „zkracovačky“

- lež, pokrčit přednožmo, ruce v týl, hlava a pletenec ramenní ve výchozí pozici nad zemí, nádech do břicha, s výdechem mírně podsadit pánev – hrudní předklon, v krajní poloze krátká výdrž a návrat zpět



## TYRŠFIT aneb kondiční posilování pro všechny

### 8. Unožování v podporu

- podpor na předloktí vpravo/vlevo, horní ruka opřená před trupem – unožit levou/pravou, krátká výdrž a zpět (spodní noha pokrčena)
- opakujeme na obě strany



### 9. Záklony v lehu na břiše

- leh na břiše, ruce v týl – záklon, v krajní pozici krátká výdrž a zpět
- (lze přidat i dolní končetiny, pozor ale na přetížení beder)



### 10. „Diamantové kliky“

- vzpor ležmo, ruce na zemi opřené tak blízko, že se palce a ukazováčky dotýkají – klik
- pohyb dolů pomalý, pohyb zpět dynamický







## 11. „Přitahování lokte ke koleni“

- lež, levá noha pokrčmo (pravý kotník na levém stehně), ruce zkřížmo na hrudníku nebo v týl
- ohnutý předklon s rotací trupu k pravému koleni, dotyk kolene/stehna, návrat zpět
- sérii následně opakujeme na druhou stranu



## 12. Přitahování boků

- podpor na předloktích vpravo/vlevo, skrčit přednožmo levou zevnitř, chodidlo opřít o zem – zdvih (přinožení) pravé nohy do výšky zhruba 30 cm, krátká výdrž a zpět
- sérii následně opakujeme na druhou stranu



## B.2/ TRÉNINK S BŘEMENEM – MEDICINBALEM

Medicinbal je základním cvičebním náčiním, které nalezneme téměř v každé tělocvičné jednotě. Dlouhou dobu byly tyto posilovací míče neprávem opomíjené, nahrazovány nejrůznějšími činkami, kettlebell a dalším moderním fitness náčiním. Díky crossfitu se ale cvičení s medicinbalem opět stává velice populární a lze je sehnat v mnoha provedeních. Předpokladem pro zvládnutí následující cvičební jednotky je výběr optimální váhy medicinbalu tak, aby bylo možné správným způsobem provést všechny cviky. S trochou kreativity lze absenci medicinbalu nahradit třeba malým látkovým batůžkem naplněným závažím – např. pytlíky mouky, aj.

### 1. „Woodchopper (čti vůdčopr)” – sekání břemenem

- stoj rozkročný, medicinbal před prsy
- podřep – předklon vpravo/vlevo a dotyk břemene země – výpon do vzpažení
- sérii následně opakujeme na druhou stranu



### 2. Dřepy se vzpažením



- stoj, medicinbal nad hlavou
- dřep, medicinbal před prsy





### 3. Kliky s jednou rukou na medicinbalu

- vzpor ležmo, ruce na šíři ramen, jedna ruka na medicinbalu
- klik – (prsa až pod úroveň medicinbalu), krátká výdrž a zpět do vzporu
- sérii následně opakujeme na druhou stranu



### 4. Zdvih břemene v leže na břiše

- leh na břiše, medicinbal nad hlavou
- záklon, v krajní pozici krátká výdrž a zpět



### 5. „Pullover”

- leh, skrčit přednožmo, medicinbal před prsy – vzpažit a zpět



## TYRŠFIT aneb kondiční posilování pro všechny

### 6. „Ruský vrut“

- sed, mírný záklon, přednožit zhruba 10–20 cm nad zemí, medicinbal před prsy
- střídavě otočit trup vlevo/vpravo s dotekem medicinbalu země



### 7. „Lod'ka“

- sed, mírný záklon, přednožit pokrčmo, medicinbal položit na holeně, zpevnit střed těla
- střídavě pokrčit a napnout nohy



### 8. Kliky s oběma rukama na medicinbalu

- vzpor ležmo, obě ruce na medicinbalu – klik a zpět



## 9. Upažování s medicinbalem ve stoji

- úzký stoj rozkročný, medicinbal před prsy na dlaních – upažit, míč v levé/pravé (hlava sleduje pohyb paže), druhá paže v předpažení a zpět



## 10. Výpady vpřed s rotací trupu

- medicinbal před prsy – střídavě výpad pravou/levou, otočit trup vlevo/vpravo a zpět





## TYRŠFIT aneb kondiční posilování pro všechny

### 11. Předklony trupu s medicinbalem

- úzký stoj rozkročný, medicinbal nad hlavou – mírný podřep, rovný předklon, medicinbal nad hlavou, hlava v prodloužení trupu, krátká výdrž a zpět



### 12. Váha

- stoj spojný, medicinbal před prsy – váha předklonmo, vzpažit, krátká výdrž a zpět
- sérii následně opakujeme na druhou stranu



### 13. „Kamikadze”

- Poznámka: dynamické přechody mezi několika pozicemi, medicimbal stále v propnutých pažích – celý cyklus opakujeme ve velkém tempu několikrát za sebou, vhodné na závěr kola před odpočinkem
- stoj rozkročný, medicimbal před prsy – medicimbal nad hlavou – medicimbal před prsy – sed, medicimbal před prsy – leh, medicimbal nad hlavou



## **B.3/ POSILOVÁNÍ NA ŽIDLÍCH**

Posilování na židlích je zajímavým zpestřením kondičního posilování, vhodné i pro seniory. Při mnohých cvicích dochází ke změně těžiště těla, cviky jsou prováděny pod jinými úhly než ve variantě bez židle a dochází tak k odlišnému způsobu zatížení svalů.. Pokud není uvedeno jinak, myslí se úchopem židle její uchycení v místě sedadla, nikoliv opěradla. Židle pro cvičení by měla být pevná a stabilní.

### **1. Podřepy s jednou nohou na židli**

- stoj na levé/pravé noze zády k židli, špička druhé nohy opřená o židli
- podřep, krátká výdrž a zpět
- sérii následně opakujeme na druhou stranu



### **2. Přeskoky židle**

- předklon, dlaněmi pevně uchopit židli,
- snožné přeskoky zleva do prava nad úroveň židle
- pozor na riziko převrácení židle, pro větší bezpečnost je vhodné opřít židli o stěnu







### 3. „Horolezec”

- vzpor ležmo s dlaněmi na židli – střídavě skrčit přednožmo levou/ pravou (“přitáhnout koleno k hrudníku”)



# TYRŠFIT aneb kondiční posilování pro všechny

## 4. Kliky

- vzpor ležmo (úchop sedadla ze strany) – klik,, krátká výdrž, pohyb zpět do vzporu



## 5. Hmity končetinami v leže na břiše na židli

- leh na břiše na židli, vzpažit, (dolní končetiny napnuté)
- střídavé hmity vzhůru/dolů protilehlými končetinami



## 6. Tricepsové kliky

- vzpor vzadu ležmo s oporou dlaní na židli – klik pokrčmo, krátká výdrž a zpět, (neprohýbat pánev)



## 7. Zanožování

- předklon, pevně uchopit židli, rovná záda
- zanožit pravou/levou, krátká výdrž a zpět



## 8. „Mosty s přednožením“

- leh pokrčmo, paty opřené o sedadlo – střídavě přednožit levou/ pravou nohu, krátká výdrž a zpět



## 9. Kliky s nohama na židli

- vzpor ležmo, ruce na šíři ramen, špičky opřeny o sedadlo – klik
- krátká výdrž, pohyb zpět do vzporu





## TYRŠFIT aneb kondiční posilování pro všechny

### 10. Zkracovačky se vzpažením

- leh, nohy pokrčmo položené na židli, vzpažit
- nádech do břicha, s výdechem mírně podsadit pánev, hrudní předklon, v krajní poloze krátká výdrž a zpět



### 11. Střídavé napnutí a pokrčení dolních končetin v sedě na židli

- sed na židli, přednožit, úchop sedadla ze strany, trup vzpřímený
- střídavě skrčit levou/pravou nohu, krátká výdrž a výměna



### 12. „Stříhání nohama“

- leh na židli, nohy napnuté,
- střídavé hmoty dolními končetinami vzhůru a dolů



### 13. Ručkování přes židli ve vzporu

- vzpor ležmo vlevo od židle – ručkovat přes židli vpravo a zpět
- celý cyklus opakujeme dokola, vhodné na závěr kruhu před odpočinkem



## B.4/ POKROČILÝ TRÉNINK S VLASTNÍ VAHOU TĚLA

### 1. „Boxerské dřepy s kopem”

- stoj rozkročný – hluboký dřep, ruce pokrčené před tělem – stoj rozkročný, pokrčit a přitáhnout k hrudníku koleno levé/pravé nohy – “kop” vpřed



### 2. Výskok s obrátem

- stoj – hmitem podřepmo výskok, vzpažit a obrat o 180 stupňů, dopad do podřepu





### 3. „Propínání končetin“

- vzpor klečmo – vzpažit pravou a zanožit levou (trup ohnout) a zpět
- sérii následně opakujeme na druhou stranu



### 4. Posunuté kliky

- vzpor ležmo, ruce asymetricky umístěny v jiné rovině (jedna dlaň opřena na úrovni prsou, druhá směrem výše k hlavě) – klik
- ve druhé sérii vyměňte postavení rukou



## TYRŠFIT aneb kondiční posilování pro všechny

### 5. „Dynamické prkno”

- podpor na předloktí – ručkováním na místě vzpor ležmo a zpět



### 6. „Plavání delfína”

- leh na břicho – mírně zapažit a mírně zanožit
- hrudní záklon, napnuté paže obloukem do vzpažení, krátká výdrž a zpět



## 7. Kliky s výkrokem do stran

- vzpor ležmo – klik – vzpro ležmo – vzpor dřepmo přednožný levou/ pravou zevnitř, dotyk chodidla vedle dlaně a zpět



## 8. Vzpor vzadu ležmo s přednožením a unožením

- vzpor vzadu ležmo (zpevnit střed těla) – přednožit a následně unožit pravou/levou, krátká výdrž a zpět





## 9. „Kyvadla”

- leh, přednožit, špičky vztyčit, upažit – unožit vpravo/vlevo a zpět



## 10. „Boxerské zkracovačky”

- leh pokrčmo, ruce v týl
- nádech do břicha, s výdechem mírně podsadit pánev, hrudní předklon, spojený s dynamickým úderem pěstí k protilehlému kolenu, zpět a vystřídát



## 11. „Origami”

- leh, vzpažit – střídavě přednožit levou/pravou a předpažit protilehlou paži



## 12. „Burpees (čti burpís)”

- ze stoje vzpor dřepmo – odrazem vzpor ležmo – klik – odrazem vzpor dřepmo – výskok se vzpažením – stoj
- celý cyklus opakujeme ve velkém tempu stále dokola, vhodné na závěr kruhu před odpočinkem jako tzv. „dodělávká”



## **C/ ZÁVĚREČNÉ UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ**

Závěrečná kompenzace je nezbytným závěrem jakékoliv formy kondičního posilování. Níže uvedené příklady cviků jsou zacíleny na celé tělo, s výdrží v krajních pozicích 10 s bez zadržování dechu.

### **1. Protahování horní poloviny těla**

- stoj rozkročný, dlaně spojit prsty, propnout paže, tlak směrem k chodidlům, směrem před tělo, směrem vzhůru s mírným záklonem, směrem od těla v předklonu

### **2. Protahování paží a ramenou**

- stoj rozkročný, upažit, levá ruka rotace za palcem směrem vzad, pravá ruka rotace za palcem vpřed, výměna

### **3. Protahování nohou, hýždí a trupu**

- široký stoj rozkročný, upažit, hluboký, předklon, dotek dlan země (ev. též podpor na předloktí či dotyk hlavy země)

### **4. Protahování zad a šíje**

- sed roznožný, předklon, špičky přitažené, dlaně na zemi sunout vpřed, výdrž

### **5. Protahování trupu a prsou**

- leh na boku, přednožit pokrčmo, předpažit, horní paže přes upažení do zapažení, hlava sleduje pohyb paže, výměna stran

### **6. Protahování nohou**

- překážkový sed levou/pravou, dotyk špiček, výdrž
- sed roznožný pokrčmo, střídavě tlačit pravé/levé koleno směrem dovnitř

### **7. Protahování trupu, šikmých svalů břišních**

- klek sedmo, vzpažit levou/pravou, úklona vlevo/vpravo

**Na závěr uvolnění a protažení je vhodné zařadit i vybrané pozice z jógy, např. pozice kobry, dítěte, kočičí hřbet.**



## DOPORUČENÁ LITERATURA

BERTRAM, Oliver. Posilování bez nářadí pro muže. Přeložil Milada BURIA-NOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 9788075495716.

THURGOOD, Glen a Mary PATERNOSTER. Core trénink: [kompletní rádce pro muže i ženy, jak posílením svalů středu získat zdravější a lépe fungující tělo. V Praze: Slovart, 2014. ISBN 978-80-7391-851-4.

LAUREN, Mark, Joshua CLARK a Ondřej KUČERA. Tělo jako posilovna: bible posilovacích cviků vlastní vahou. Bratislava: Tímy Partners, 2013. ISBN 978-80-8931-136-1.



**Vedeme energii těm, kteří ji násobí**

---

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718