

Jak na fitness trénink? Nechte si poradit od trojnásobné grandslamové šampionky

15.9.2025 - Kryštof Morong | Česká olympijská

Rozcvička, strečink a posilování tvoří základ zdravého životního stylu. Fitness je navíc vhodné pro každého, ať už jde o zkušené borce zvyklé dřít v posilovně, sportovce připravující se na klíčový výkon, nebo ty, kteří si chtějí jen zlepšit svou fyzickou kondici. Načerpejte inspiraci od trojnásobné grandslamové vítězky a stříbrné medailistky z olympijských her v Londýně 2012 Andrey Sestini Hlaváčkové. Zapněte EPPku a pojdte si protáhnout tělo!

1) Rozcvička

Krok číslo jedna. Rozcvička musí být ve vašem tréninkovém plánu na prvním místě, jinak tělo nepodá takový výkon, jaký by mohlo, a svaly zůstávají ztuhlé. Andrea doporučuje zahřátí pomocí cviků s masážním válcem. Tělo se tak připraví na větší zátěž, a hlavně snížíte riziko zranění.

2) S čím trénují tenisové hvězdy

Slyšeli jste někdy o rezistenční gumě? Pokud ne, tak si tuhle šikovnou pomůcku rozhodně poříďte. Nabízí totiž široké spektrum využití. Tenisté využívají rezistenční gumy k posílení ramen, zlepšení výbušnosti i prevenci zranění, jak ukazuje Andrea. Využijí ji navíc i ti, kdo se cvičením teprve začínají.

3) Jak správně na shyby

Shyby jsou super univerzální cvik, který můžete trénovat v posilovně, venku v parku nebo i doma, pokud máte hrazdu. Posilují hlavně záda, ramena a paže. Podívejte se na pár tipů od Andy.

4) Břišáky, sixpack, pekáč buchet

Svalnaté břicho je snem většiny z nás. Nejen proto, že chceme na pláži u moře vypadat dobře, ale také při sportu je zpevněný střed těla naprosto zásadní. Jak na to? Nechte si poradit od profesionálky.

5) Trénink na rychlost i reakci

Výbušnost, rychlost a reakce. Tři vlastnosti, které by neměly chybět žádnému sportovci, ať už jste na kurtu, v tělocvičně nebo jen běháte po parku. Andrea ukazuje jednoduchá cvičení, která vás jistě posunou k lepším výkonům.

6) Tipy na rychlé nohy

Stačí jen žebřík, který si klidně můžete nakreslit na zem a šup na to. Rychlé nohy jsou základem nejen na kurtu, ale i při jiných sportech. Trénink s tzv. agility žebříkem je zábavný a efektivní. Podívejte se, jak trénuje Andrea.

7) Strečink

Protažení je stejně důležitá část tréninku jako rozcvička. Kvalitním strečinkem by měla skončit každá vaše aktivita. Nebojte se mu věnovat až 40 minut, tělo vám za to poděkuje. Pořádně protáhněte partie, které jste během výkonu nejvíce zatěžovali.

Skvělé! O fitness tréninku už víte téměř vše, nezbývá tedy než začít.

<https://www.olympijskytym.cz/article/jak-na-fitness-trenink-nechte-si-poradit-od-trojnásobne-grandslamove-sampionky->