

Jak si udržet letní formu i bez posilovny: domácí trénink jako nová norma

24.4.2025 - | PROTEXT

Změnil se přístup i programování tréninku a spolu s ním i výsledky. Cvičení už dávno není jen o postavě do plavek, ale o celkovém pocitu, a to fyzickém i mentálním.

Posilovna doma, pohodlí kdekoliv

Pro většinu lidí, kteří balancují mezi prací, rodinou a volným časem, není reálné trávit hodiny v tělocvičně. Domácí trénink je dnes dostupnější než kdykoli dřív. Stačí vlastní tělo, trochu disciplíny a dobrý plán. Není náhoda, že online tréninkové programy zažívají boom. Uživatelé hledají řešení, které se přizpůsobí jejich životu, ne naopak.

A přesně to nabízí **Transformers 42**, první online program v ČR, který můžete cvičit úplně kdekoliv. Nepotřebujete vybavení, nemusíte mít žádné předchozí zkušenosti a nemusíte ani plánovat volno v kalendáři. Cvičíte doma, na balkoně, v hotelu na dovolené prostě kdykoli vám to vyhovuje. Jediné, co potřebujete, je rozhodnutí začít.

Cvičit hlavou, ale začít tělem

Motivační citáty často říkají, že „všechno začíná v hlavě“, ale skutečný posun přichází až s prvním pohybem. Nejde jen o mentální rozhodnutí, ale o tělo v akci. Právě tehdy začínáme měnit své návyky a vnímání sebe sama.

Filozofie **Transformers 42**, který v roce 2015 založil trenér a performer Jakub Bína, staví právě na tomto principu. Cílem programu je naučit tělo, aby chtělo, a mysl, aby věřila. Kombinuje silový trénink, mobilitu, jógu, meditaci i vědomý odpočinek. Výsledkem není jen fyzická proměna, ale celkový restart těla i hlavy.

10 let pohybu bez výmluv

„Transformers 42 vznikl v době, kdy domácí cvičení bylo pro většinu lidí spíš nouzovým řešením. Dnes je to plnohodnotná a často i efektivnější varianta. Za deset let jsme pomohli tisícům lidí najít rytmus, který jim dává smysl a hlavně funguje,“ říká zakladatel programu Jakub Bína.

Kromě klasického 42denního systému program dnes nabízí i speciální projekt mojelepsija.cz. Jde o výběr toho nejlepšího z posledních deseti let TR42, a to klienty nejoblíbenější recepty, nejzajímavější video tréninky z různých koutů světa a další inspirativní materiály, které posouvají nejen tělo, ale i myšlení.

Online, ale reálný jako život

Transformers 42 je plně online bez nutnosti vybavení, bez bariér a přístupný komukoli, a však jeho výsledky jsou naprosto reálné. Komunita tzv. **Transformers rodina** neustále roste, a s ní i motivace, sdílení a vzájemná podpora. Každý den tak ukazuje, že změna je možná a že není potřeba nic víc než chuť začít.

Pokud máte chuť posunout svůj trénink ještě o úroveň výš, je tu pro vás možnost osobních tréninků v **Transformárně** – soukromém gyemu, který Jakub Bína vybudoval společně s Transformers 42. Gym

nabízí nejen absolutní soukromí a klid pro maximální soustředění, ale i prostředí, kde se nikdy nemusíte potýkat s nedostatkem místa nebo čekáním na stroje. Cílem bylo vytvořit prostor, ve kterém si tělo i mysl opravdu oddechnou a zároveň se dostanou na svůj plný výkon. K tomu přispívají i možnosti regenerace po tréninku, jako je infra sauna nebo ledová kád'. Ideální volba pro každého, kdo hledá osobní přístup, klidné prostředí a hlubší zážitek z tréninku.

Nová kapitola fitness

Domácí trénink už dávno není jen „plán B“. Je to chytrý, efektivní, a především udržitelný způsob, jak se hýbat, cítit dobře a dlouhodobě o sebe pečovat. A čím dál víc lidí si uvědomuje, že ke změně nepotřebují hromadu vybavení ani luxusní členství. Úplně postačí plán, motivace a chuť udělat něco pro sebe.

Navíc online cvičení už dávno není jen pro mladé. Mezi účastníky Transformers 42 najdete i aktivní padesátníky nebo seniory, kteří hledají zdravý a bezpečný pohyb. Tréninky respektují individuální tempo, zdravotní možnosti a skutečný život.

Léto jako příležitost

Léto je ideální čas začít. Slunce láká ven, pohyb se stává přirozenou součástí dne. Stačí krátké cvičení doma, na zahradě nebo v parku a první krok je hotový. Není třeba čekat na „až budu mít víc času“. Čas začít je právě teď! Ne kvůli plavkám, ale kvůli sobě.

Více na <https://transformers42.cz/>

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/jak-si-udrzet-letni-formu-i-bez-posilovny-domaci-trenink-ja-ko-nova-norma/2665033>