**FUNKČNÍ TRÉNINK**

Funkční trénink se prezentuje jako hit posledních sezón, ve své podstatě však existuje stovky let. Těží totiž ze základů, na kterých sportovci staví už od nepaměti. Funkční trénink je soubor cvičení, které přirozeným způsobem zapojují co nejvíce svalových skupin najednou. Skládá se z desítek odlišných cvičebních systémů a s použitím desítek odlišných náčiní a pomůcek.

Přesto se však nejedná o vyloženě individuální záležitost. Jádro funkční tréninku je pro všechny cvičební systémy zachované – v každém souboru cvičení nalezneme komplexnější cvičení, které se snaží zapojit maximum svalů těla, a přitom zachovat cvičení přirozené, čímž se rozvíjí koordinace a spolupráce jednotlivých pohybů. Cvičení je tedy velmi vzdáleno aktivitě v posilovně, kdy se stroje zaměřují jen na určitou svalovou skupinu, která je izolovaná od zbytku těla.

Důraz je kladen zejména na posílení hlubokého stabilizačního systému páteře, tento systém se chápe jako zásadní pro fungování celého těla a pohybového systému, zároveň jsou zádové svalstvo a páteř obvyklé nosníky stresu a drobných poruch. Funkční trénink se ale kromě systému páteře soustředí i na ostatní posturální svalstvo (takové, které drží naše tělo ve vzpřímené poloze). Při funkčním tréninku spolupracuje nervový a svalový systém, čímž se rozvíjí jejich vzájemná koordinace, ale také se předchází zranění. Pro funkční trénink platí, že má naše tělo připravit na provozování jak určitého sportu, tak i na jakoukoli jinou zátěž. Hodí se tedy jak pro začátečníky, kteří chtějí mít zkrátka zdravé tělo a nemít problémy s dobíháním tramvaje, tak aktivní sportovce.

**Hlavní dominanty funkčního tréninku**

* Rozvoj pevnosti, síly, pružnosti a pohybového rozsahu, vytrvalosti
* Kardiovaskulární kondice
* Spalování kalorií = hubnutí
* Zahrnuje více svalových skupin najednou – komplexnost, integrita, spolupráce
* Vyrovnání svalových disbalancí, poúrazové rehabilitace i prevenční cvičení
* Spolupracuje nervový i svalový systém
* Správné dýchání a držení těla + rehabilitační účely
* Zpevnění a stabilizace kloubního preparátu
* Přirozený pohyb s vlastní vahou těla i cvičebním náčiním
* Důraz na posturální svalstvo a hluboký stabilizační systém páteře
* Rozmanité víceúrovňové cvičení (tři dimenze pohybu)
* Zrychlení, zpomalení i stabilizace všech svalových skupin
* Možnost individuálního tréninku na míru (=funkční trénink)
* Vhodný pro všechny věkové kategorie, různé tělesné kondice, obě pohlaví

Všechna cvičení vyžadují správné držení těla (nehrbit se, nevytahovat ramena vzhůru, podsazovat pánev). Hodiny začínají protažením, v hlavní části se střídá aerobní cvičení s posilováním a dechovým cvičením, končí se strečinkem. Snaží se o střídání vytrvalostních, výbušných cvičení s relaxačními a protahovacími. Funkční trénink tak dohromady obsahuje vše, co naše tělo potřebuje ke zdraví. Funkční trénink je prakticky nevyčerpatelný, existuje nekonečně mnoho cviků, které můžete provozovat a postupně se propracovávat ke stále těžším a těžším variantám.

Mezi metody funkčního tréninku patří např. crossfit, tabata, workout, pilates, core training, TRX, joga, aerobic a HEAT..

**Kruhový trénink** ( CrossFit)

Už z názvu kruhový trénink vyplývá, že při této silově vytrvalostní metodě jsou cviky cvičeny v kruhu (za sebou) – odcvičíte daný počet opakování (nebo časový interval) jednoho cviku, přejdete na cvik další, a jakmile odcvičíte všechny, tak celý tréninkový okruh opakujete.

Počet tréninkových kol je zpravidla 2-6. Počet cviků je ovlivněný typem kruhového tréninku a počtem svalových partií, na které je trénink zaměřený, a proto se značně liší – cviků tak může být 3 a více10 nebo i 15. Počet opakování je také různý, ale v zásadě platí, že jednotlivé cviky byste neměli cvičit déle než 1 minutu.

### Důležitou charakteristikou kruhového tréninku je, že je zaměřený na více svalových skupin. Dobrý kruhový trénink je vždy sestavený tak, aby po sobě vždy následovaly cviky na odlišné svalové skupiny. Často se lze setkat i s kruhovými tréninky, které jsou složeny pouze z 1 cviku na každou svalovou skupinu.

Kruhovým tréninkem tedy ušetříte opravdu hodně času oproti klasickému cvičení v sériích. Při cvičení v sériích totiž musíte čekat i několik minut, než se můžete pustit do další série. To u kruhového tréninku však neplatí – při dalším cviku totiž posilujete jinou svalovou skupinu, která je vždy odpočatá. Proto je možné dělat mezi cviky mnohem kratší pauzy. Jejich délka se tak obvykle pohybuje do 1 minuty. Pravidlem bývá, že je pauza kratší než doba cvičení.

Celková délka kruhového tréninku zpravidla nepřesahuje 1 hodinu. Pokud je trénink zaměřený na menší počet svalových skupin, může celé cvičení trvat třeba jen 30 minut. Krátké pauzy dělají trénink mnohem intenzivnějším.

Tabata je metoda intervalového tréninku, při kterém se zvyšuje fyzička i síla zároveň .Cvičí se po 20 vteřinových úsecích,poté následuje 10 vteřin, ve kterých byste měli tělo zklidnit a nechat odpočinout a přejít k dalšímu cviku.U cvičení je poměr práce a odpočinku 2:1. Provádí se 8 sérií, cvičení tedy zabere pouze 4 minuty. Tuto metodu je dobré opakovat vícekrát za sebou, dle úrovně fyzické připravenosti.

**Workout** je sportovní aktivita s vlastní vahou těla, která zahrnuje různé cviky na veřejných sportovních hřištích, především na hrazdě, bradlech, žebřinách, horizontálních žebřících, kruzích a jiných konstrukcích, nebo i bez jejich použití (na zemi). Hlavní důraz je kladen na cvičení s vlastní vahou, rozvoj síly a vytrvalosti.

## CORE TRAINING - je posilování, ve které je kladen důraz na zapojení středu těla, neboli “CORE”. Prolínají se v něm posilovací cviky s prvky z Pilates, Power jogy, Body balance aj. Cvičí se jak s vlastní vahou těla, tak i s různými cvičebními pomůckami. V lekci se využívají také různé balanční pomůcky: Bosu, oberbally, rollery aj. Díky balančním pomůckám je po celou dobu lekce efektivně zapojen hluboký svalový stabilizační systém – střed těla.

## TRX - (Total-Body-Resistance Exercis) je závěsný trojrozměrný systém je složený ze dvou nastavitelných pevných popruhů s madly pro ruce či nohy. Pomocí TRX systému se dají provádět cviky na posilování celého těla, je ale také možné zaměřit se pouze na určitou oblast, kterou chcete zrovna posilovat.

## **Pilates** - je cvičení zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádových svalů a svalů pánevního dna. Tím, že metoda klade důraz na zpevnění hlubokých břišních svalů jako opory pro páteř, je páteř méně namáhána. Veškerý pohyb zde vychází ze stabilního středu - tzv. Powerhouse (centrum síly) do všech periferních částí těla.

## **Jóga** -je označení pro fyzickou, mentální a spirituální disciplínu, která má kořeny ve staré Indii. Jóga není jen forma fyzického cvičení, ale také způsob myšlení, prožívání, cesta životem. Hlavním cílem jógy je uvést nejen fyzické tělo, ale i mysl a vědomí do rovnováhy. K tomu se využívají jógové techniky - tělesná cvičení (asány), dechová cvičení (pránájámy) a relaxace.

V tradiční józe se setrvává v pozicích poměrně dlouho. Power jóga jednotlivé cviky dynamicky střídá. Vše se soustřeďuje na sílu a ohebnost. Jde o fyzicky náročnější cvičení .  
Bikram (Hot)joga je cvičení v místnosti vytopené na 42 stupňu Celsia.  
Fitness joga - cvičení podporující správné držení těla, formování postavy, odstranění funkčních blokád (ochablé zádové svaly, horní a dolní zkřížený syndrom, zatuhlá bedra a šíje, zkrácené nebo ochablé svaly..)

**Aerobik** je kondiční cvičení při hudbě. Základem všech forem aerobiku je, že při nich vykonávaná cvičení je vykonáváno středně vysokou intenzitou, bez vzniku kyslíkového dluhu – je to cvičení aerobní. Pravidelné aerobní zatěžování o délce aspoň 20min. Hodiny celkově trvají 45–60 minut, vybírají se jednoduché cviky, cvičí se v optimálním tempu a nepřerušovaně.

V současné době existuje celá řada druhů aerobiku, které se provádějí na hudební doprovod. Ten spojuje všechny tyto aktivity, i když jejich obsah je diametrálně odlišný. Některá cviční obsahují taneční kroky, bojové prvky, cviky z gymnastiky, ale třeba i jógy atd. Pro orientaci se jich pokusíme několik vyjmenovat.

Step aerobic – základem cviční je vystupování na step neboli odpružený plastový stupínek  
Dance aerobic – forma klasického aerobiku, která využívá tanečních kroků  
Body styling, P-class – silové cvičení určené k formování svalů  
Funky aerobik – aerobik využívající tanečních pohybů ve stylu funk  
Kick box aerobic, Tae bo – cvičení, které využívá prvků bojového umění  
Aqua aerobik – cvičení prováděné ve vodě  
Fit ball – posilování na velkých míčích  
Spinning – trénink se provádí na speciálním stacionárním kole.  
Sportovní podoba aerobiku se nazývá - sportovní aerobik

## Spinning je kardio – vaskulární cvičení. Lekce trvají zhruba 60minut a probíhají na speciálních kolech – spinnerech. Každý si volí zátěž, která mu vyhovuje. Tempo určuje rytmický hudební doprovod. Cvičení je nenáročné na koordinaci pohybů, nezatěžuje kloubní systém a směřuje k celkovému procvičení svalů nohou a hýždí, ale také paží a svalů trupu.

## **H.E.A.T.** (High Energy Aerobic Training) - tedy aerobní cvičení s vysokým výdejem energie. Je skupinové cvičení založené na přirozeném pohybu - chůzi. Cvičení probíhá za doprovodu hudby, používají se různé techniky chůze. Vzhledem k tomu, že se do pohybu zapojují i paže, jde o komplexní cvičení celého těla.