



Náš „Funkčný tréning“ alebo ako rozvíjame pohybové schopnosti v EFFORT Fitness & Training Centre

Mgr. Tomáš Považan | 8. júna 2020 | Funkčný tréning



POPULÁRNE ČLÁNKY



Náš „Funkčný tréning“ alebo ako rozvíjame pohybové schopnosti v EFFORT Fitness & Training Centre

8. júna 2020

Na tejto stránke používame súbory Cookies za účelom analýzy jej prehliadania, zlepšenia funkcionality, obsahu a prispôsobenia obsahu zobrazovaných reklám. Používanie súborov Cookies môžete obmedziť alebo ho úplne zakázať prostredníctvom svojho internetového prehliadača. Prezeraním našich stránok súhlasíte s používaním súborov cookies. - [Ochrana súkromia](#)

Súhlasím



7. júna 2020



Čo je kardio alebo ako ho trénujeme u nás v centre

15. mája 2020

Zaujímá vás funkčný tréning ? Čo to je a čo by mal obsahovať? V tomto článku sa dozviete ako ho robíme v našom tréningovom centre EFFORT v Banskej Bystrici, načo si dať pozor a dozviete sa aj nejaké zaujímavosti a praktické rady.

OBSAH ČLÁNKU



1. Čo to je funkčný tréning a ako vznikol ?
2. Hlavný problém s funkčným tréningom
3. Benefity funkčného tréningu
 - 3.1. Paródia na funkčný tréning
 - 3.2. Funkčný cirkus
 - 3.3. Funkčný tréning vás nespasí ak...
4. Funkčný tréning je hlavne účelný a zameraný na cieľ
 - 4.1. Aké sú hlavné benefity funkčného tréningu ?
 - 4.2. Funkčný tréning a skupinové cvičenia
 - 4.3. Funkčná anatómia
 - 4.4. 7 základných pohybových vzorov
5. Často kladené otázky – Q/A

Chcete sa konečne dostať do formy?

Naučíme vás lepšie sa hýbať, vysvetlíme vám základné tréningové zásady a pomôžeme zlepšiť váš životný štýl. Dohodnite si bezplatnú konzultáciu a zistite viac.

[Chcem zistiť viac](#)

INDIVIDUÁLNY TRÉNING - JÚNOVÁ AKCIA - 20%

- 5.1. 1. Q : Dá sa robiť funkčný tréning aj doma ?
- 5.2. 2. Q: Existuje funkčný tréning aj pre ženy ?
- 5.3. 3. Q: Aký je rozdiel medzi funkčným tréningom a funkčným kruhovým tréningom ?
- 6. Zhrnutie a záver
- 7. Keď už vieme, čo je funkčný tréning, čo tak si niečo povedať o CARDIU ?
- 7.1. ZDROJE:

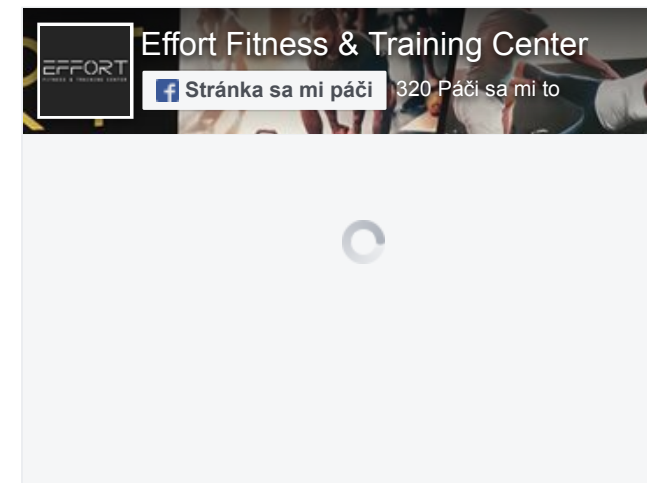
Čo to je funkčný tréning a ako vznikol ?

Pojem **funkčný tréning** sa stal v posledných 5-10 rokoch novou módnou vlnou/ trendom fitness priemyslu. Predpokladá sa, že význam bol prebratý z **rehabilitácie**, ktorá väčšinou má za cieľ pacienta priviesť späť do aktivít bežného života.

A tak dnes na wikipedii vygooglime, že funkčný tréning je klasifikovaný ako cvičenia, ktoré by mali mať **prenos do bežných aktivít** daného človeka. Inde sa dočítame, že funkčný tréning je hlavne o tom, že pri vybratých cvičeniach výrazne používame **core** (na pojem „core“ by sa dal napísať ďalší článok či knižka). Ďalšie definície funkčného tréningu hovoria o tom, že pri ňom netrénujeme svaly, ale „**pohybové vzorce**„. Iné sa opierajú o koreňový význam „funkčnosti organizmu“ a teda simulovanie pohybov, ktoré formovali človeka počas **evolúcie**: chôdza, práca s predmetmi a prekonávanie prekážok. Samozrejme každá škola vyzdvihne iné priority = piliere.

Na týchto definíciách by nebolo nič zlé, keby nedochádzalo k zneužívaniu pojmu a **hazardovaniu so zdravím ľudí**, ktorí uverili internetu alebo fitku/ trénerovi, ktoré navštevujú.

PRAVIDELNÉ NOVINKY



NAJNOVŠIE ČLÁNKY



Náš „Funkčný tréning“ alebo ako rozvíjame pohybové

schopnosti v EFFORT Fitness & Training Centre

Problém je, že človek z ulice alebo kancelárie nevie posúdiť, čo je funkčný tréning. Či čokoľvek s kettlebelom, prehadzovanie pneumatiky, mlátenie kladivom alebo čokoľvek iné **drsne a sexy** je funkčné alebo nie je.



Takto si predstavuje funkčný tréning väčšina ľudí. Kontrolná otázka: Ako rýchlo ste schopní naučiť sa všetky pohyby aby ste z nich niečo mali? Koľko vás to vydrží baviť? A k čomu je to dobré? Zvýšiť srdcovú frekvenciu viete aj inak.

Hlavný problém s funkčným tréningom

Ak si z tohto článku odnesiete len túto informáciu tak splní účel.

Slovo funkčný tréning nemá samo o sebe zmysel. Zahraničné zdroje toto spojenie označujú za

Effort Training Centre

8. júna 2020



Ako začať cvičiť? 7 pohybových vzorov, ktoré by mal zvládnuť a trénovať každý

7. júna 2020



Čo je kardio alebo ako ho trénujeme u nás v centre

15. mája 2020

ODOBERAJTE NOVINKY

možno najviac zbastardizoavný pojem vo fitness industry celkovo. No a dôvod je percepčný. To znamená každý tento pojem vníma a chápe inak. Pre každého napĺňa iný význam. **Každý tréning je dnes funkčný pokiaľ je robený so zámerom.**

Problém je, že všetci prichádzame napríklad aj k čítaniu tohto článku s inou informačnou a skúsenostnou výbavou. Každý vníma inak potrebu pohybu a rozumie tréningu iným spôsobom.

Niekoľko príkladov:

Väčšina ľudí na svete cvičí, pretože chce dobre vyzerieť. **Motív je atraktivnosť** a dobrý pocit. Ďalšia majorita našla naplnenie v pohybe ako takom (beh, túry, streetworkout, yoga...). Robia to **pre dobrý pocit**. Ďalšia skupina sú športovci, zlepšovanie, **výkon** a súťaživosť. Potom je tu kategória „**pacienti**“ a „proaktivisti“, ktorí dopĺňajú svoj pohybovo-tréningový repertuár o cvičenia, ktoré by mali byť „liečivý – nápravný – kompenzačný – preventívny“ efekt. A aj toto môže byť funkčný tréning, pretože veria, že to robia pre zdravie alebo prirodzenosť organizmu.

Samozrejme celé je to zložitejšie, pretože nie všetky mechanizmy a samotné individuálne adaptačné odozvy sa dajú zmerať a vyhodnocovať. Niekomu pomôže len to, že sa začne hýbať. Niekomu skutočne pomôže fyzioterapia, ale s istotou nevieme povedať, že je dôvod pohyb alebo určitý cielený zásah konkrétnou terapeuticou metódou.

A dalo by sa pokračovať. Skúste všetkým ľuďom vysvetliť, že to čo robia nie je správne a mali by robiť niečo iné, niečo funkčnejšie :-).

Dôležitejšia je skôr cielenosť, efektívnosť, bezpečnosť a **individuálnosť**. Kým nepoznám vaše

východisko, neviem povedať aký typ tréningu by bol najvhodnejší.

Na začiatku to skutočne môže byť o **dýchaní**, učení sa zohýbať, dvíhať bremeno, stáť na jednej nohe, hádzať medicinbal. No všetko by malo byť prispôsobené vašej úrovni.



Naudi Aguilar zakladateľ konceptu Functional Patterns. Jeho filozofia sa zakladá na tom, že biológia človeka je založená na behu, vrhu (hádzaní) a pohybe v priestore. A tak je jeho tréning založený na zdokonalovaní týchto pohybov. Je to funkčný tréning? Pre niekoho môže byť. Potrebuje to DNES robiť každý. NIE, pretože už nežijeme v dobe Mamutov ani Gladiátorov. Dnes máme pre pohyb iné dôvody a potreby. Môže niekomu tento pohyb/tréning pomôcť hýbať sa lepšie? Môže. Ale väčšina ľudí na to nie je nastavená a pripravená.

Ak ie pre vás predstava pravého funkčného tréningu ako niečo vo videu – trénovanie s

bremenom, s vlastným telom a pomôckami, resp. všetko dokopy, zamyslíte sa, či funkčný tréning je mix všetkého alebo či funkčný tréning nie je o zvládnutí základov a následnej integrácií.

Čiže ako vidíte nie je to len o cvikoch, ale aj princípoch a postupnosti. Začnime pomaly, technicky a následne pridávajme intenzitu a zložitosť. Nečakajte na prvom tréningu bomby, ak ste začiatočník. To nie je správny prístup. Bud'te trpezlivý.

Benefity funkčného tréningu

Predtým, než budete čítať ďalej, smiem otázku ? Prečo sa vôbec zaujímate o funkčný tréning?

Prečo chcete trénovať funkčne ?

Zatiaľ čo všetci máme rôznu **vnútornú motiváciu**, predstavu o sebe a **fitness ciele**, pravdepodobne budú spadať medzi nasledovné kategórie:

- **Vyzerať lepšie** (vyšportovaná postava, zhodiť kilogramy navyše...)
- **Cítiť sa lepšie** (vyhľadávanie zábavy a tréningu v jednom, zmysluplne trávený čas, viac energie, vitalita aj v neskoršom veku...)
- **Byť výkonnejší**

Hlavne ten posledný bod – **byť výkonnejší**, je často krát považovaný za hlavný zámer vykonávania funkčného tréningu oproti ostatným formám cvičenia. Dobre nastavený tréning skutočne môže:

- **zvýšiť kvalitu pohybového prejavu** (plynulosť, ľahkosť, kapacita zautomatizovaných pohybov,

atleticita)

- **zvýšiť kvalitu sily** (silová krivka od max. sily po rýchlosť, vedieť pracovať s touto silou – relaxácia / rýchlosť kontrakcie, kontrola a presnosť) v základných pohybových vzoroch o ktorých si zachvílu povieme viac
- **zvýšiť celkovú fyzickú zdatnosť** obzvlášť v činnostiach, ktoré vykonávate ako vaše hobby (bicykel, beh, túry, lezenie, športy, všeobecne viac vládvať, menej sa zadýchať..)

Paródia na funkčný tréning



Známý **komik** vo videu sarkasticky ukazuje a hovorí o tom, ako sa bez typického funkčného

tréningu nedokážete zaobišť.

Človek najlepšie pochopí ak môže porovnávať a ešte lepšie ak ich vidí, ako len číta. Toto a nasledovné videá vám ukážu tak isto funkčný tréning, ktorý koluje **po internete**.

POINTA je nerozdelujme cviky/ pohyb na ne/funkčný, neporovnávajme jablká s hruškami. Nemusí byť každý tréning funkčný. Nie každý potrebuje robiť všetky typické funkčné cviky s funkčnými pomôckami. Dobrý tréner vyberie klientovi to najvhodnejšie. Ak trénujeme sami, robme čo nás baví, čo je bezpečné a čo nás posúva smerom k nášmu cieľu. Bodka.

Porovnávať či je funkčnejší drep s 12 kg kettlebelom alebo 100kg drep s veľkou činkou je vytrhnuté z kontextu. Pretože v konečnom dôsledku nejde o funkčnosť, ide o **úžitok pre konkrétneho človeka**.

Chcete svaly ? Potom metódy bodybuildingu budú efektívne.

Chcete schudnúť ? Potom optimalizujte [kalorický príjem](#) a prispôsobte tréning svojim možnostiam (je iné trénovať s nadváhou 10kg a iné s 50kg).

Chcete sa len naučiť trénovať **s kettlebelom**, na hrazde, vzpierať a robiť základné cviky ? Tak potrebujete sa naučiť poriadne techniku a potom môžete tieto zručnosti medzi sebou kombinovať.

Chcete zlepšiť výkon ? Byť rýchlejší, obratnejší, výbušnejší ? Potom váš tréning musí byť oveľa viac premyslený. Človek, ktorý sa nehýbal dlhé roky sa zlepší rýchlo.

Ale športovca zlepšiť o pár desiatín či stoviek sekúnd. zvýšiť jeho silu a výbušnosť. zlepšiť jeho

kondíciu a energetický systém, to chce vidieť a poznať viac súvislostí do šírky aj do hĺbky. Pre nich pár týždňov v činkárni a zameriavanie sa čisto na silovú kapacitu svalu i keď obojnožne, môže mať zmysel do ďalších fáz tréningu.

Funkčný cirkus



Pôvodný zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=Rzjc1Y6INJo>

Ďalším príkladom pseudofunkčnosti je funkčný cirkus. Hlavný problém funkčného cirkusu je hlavne **v riziku zranenia seba a ostatných** (followerov). A tiež v tom, že nemá iný význam ako sa ukázať svetu či kamarátom. Na tom by nebolo nič zlé. Promo videá vlastných schopností sa

robili celé dekády dozadu.

No vtedy neexistoval internet, resp. neposkytoval také možnosti ako dnes. **Fenomén zvaný instavírus** je dvojsečná zbraň. Na jednej strane bleskové zviditeľnenie, na druhej blesková diskreditácia, resp. stopa, ktorej sa už tak ľahko nezbavíte.

Mladí ľudia a začiatočníci často krát nevedia rozoznať funkčný cirkus od funkčného tréningu. Nemusia vedieť, že ide o promo niekoho schopností. Nepoznajú ešte **mieru zdravého rizika**, nepoznajú svoje možnosti, nevedia kde pri tréningu začať a nevedia posúdiť či to čo robia je vhodné alebo skôr hlúpe.

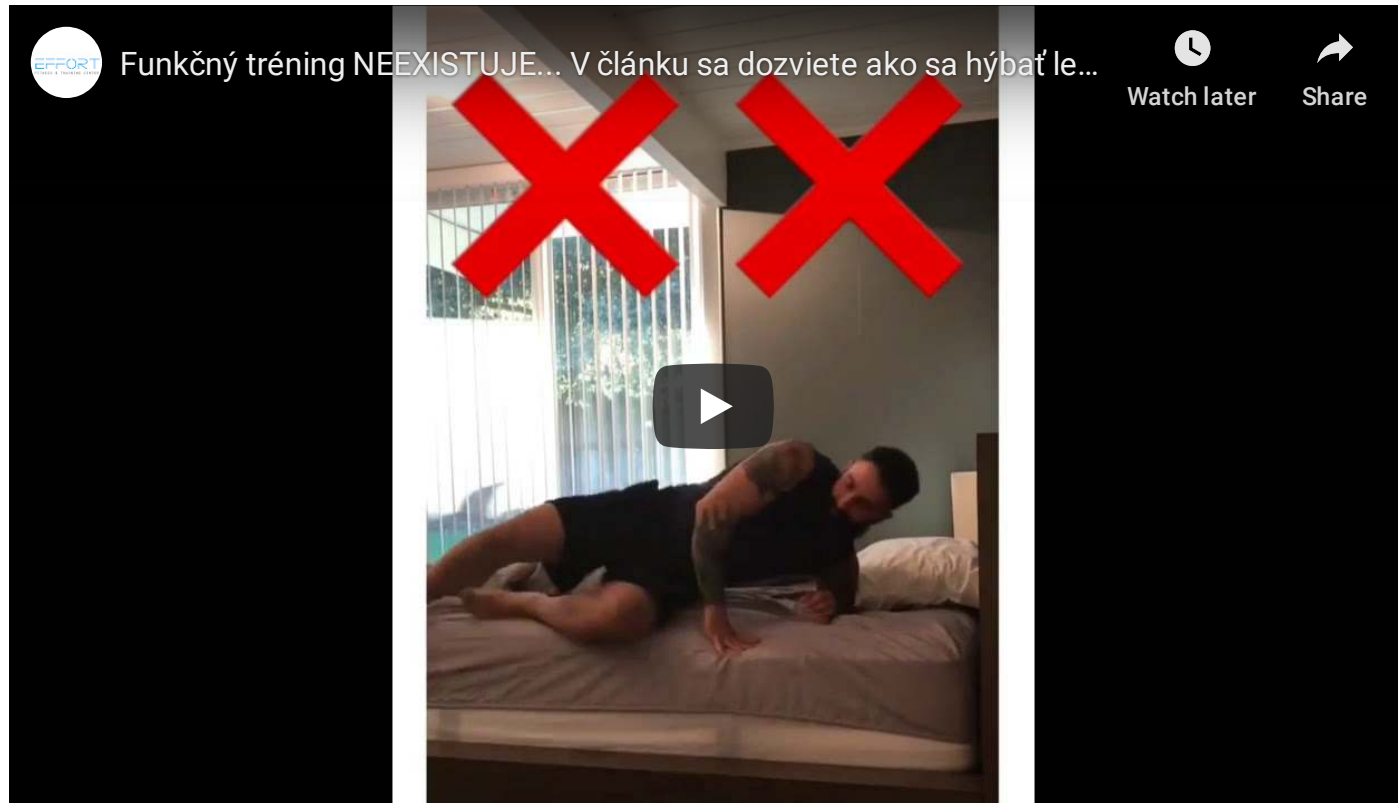
Na akrobacii a iných koordinačne zložitejších pohyboch vo svojej podstate nie je nič zlé. Áno na jednej strane fyzická zdatnosť týpka vo videu je obdivuhodná a možno pre neho sú tie kúsky OK a sranda. Ale veľa hlavne mladých ľudí nevidí za oponu. A tak skúšajú rovno triky. Nevidia **roky tréningu**, ktoré ho doviedli k týmto schopnostiam (vo videu vidno, že chalan sa učil akrobaciu (možno parkourista), že sa učil vzpierať, že vie základné cviky). No napriek tomu, veľa vecí je doslova hlúpych.

Jednou zo zásad tréningu by mala byť bezpečnosť a teda **risk vs. benefit** vo vykonávaní čohokoľvek. Gymnasti nerobia dvojité saltá na prvom tréningu a hneď na ulici. Roky sa učia techniku a padajú do molitánovej jamy. Ich cieľom je športový výkon a majstrovstvo v danom pohybe.

Ich tréning sa drží **zásad**: postupnosť, primeranosť, pravidelnosť, bezpečnosť. Riziko, že sa zrania

stále je, ale snažia sa ho minimalizovať, nie točiť sa na instagram.

Funkčný tréning vás nespasí ak...



Zdroj: <https://www.instagram.com/p/BmM02CwnFnD/>

nepochopíte podstatu. A to je porozumenie biológií a neurológií nášho tela (tvrdí autor videa).

Áno znie to strašne. Asi ako keď účtovníčka alebo právnik na vás vytiahne svoj žargón a vy od nich chcete iba aby vám kontrolovali tok peňazí alebo dávali poror na dodržiavanie zákona.

Ani my tréneri od vás nechceme veľa. A pod biológiou, anatómiou, fyziológiou či neurológiou

myslíme základné pohyby/ cviky, postupne zvyšovanie obtiažnosti/ intenzity, nič nelámať cez palicu a pravidelne opakovať to isté.

Ak nemáte hlavu na samoštúdium, 100% sa na vás nalepí všetko čo potrebujete, ak vás vedie dobrý tréner. Áno oblasť tréningu narozdiel od výživy, je rýchlejšie naučiteľná osobným prístupom ako knižkami. Výživu si naštudujete, ale pohyb sa potrebujete učiť a nechávať kontrolovať.

POINTOU videa je, že neexistuje dobré a zlé držanie tela, neexistuje zlý a dobrý cvik. Všetko závisí od nás, od našej pripravenosti a individuality, stavu našich kĺbov, kvality a kontroly nášho pohybu.

Jediné **zlé držanie nášho tela** je to, v ktorom trávime **príliš veľa času**. Väčšina moderných ľudí viac trpí na slabosť ako na preťaženie. Opačný extrém trápi možno viac športovcov. So slabosťou súvisí aj pohybová chudoba = nedostatok pestrosti.

Naše telo je výsledkom **evolúcie**. Žiadny iný živočích na zemeguli, nedisponuje takými schopnosťami ako človek. Nazvyme ich aj prirodzený pohyb. Funkčný tréning alebo fitness dnes nahrádza túto životnú potrebu.

Výhodou vedy je, že do jednej hodiny vo fitku vieme pomerne inteligentne napratať veľa toho čo človek potrebuje k zdraviu a výkonnosti.

Nevýhodou moderného života ie. že pokiaľ človek do toho neinvestuje s veľkou

pravdepodobnosťou o svoj prepych božského tela príde kvôli svojmu životnému štýlu = veľa spracovaných kalórií a málo pohybu či fyzickej zdatnosti. Žiaľ taká je realita. Priemerne prijímame o 400 kcal viac ako pred 100 rokmi a hýbeme sa menej.

Život nie je o **perfektnom držaní tela** a šport už tobôž (Andreo Spina). Ak chceme zvýšiť pravdepodobnosť, že sa budeme môcť hýbať dlho a bezbolestne, potrebujeme pracovať na svojej **kapacite**. Jej veľkosť závisí od nárokov. Ak ste športový a pohybový nadšenec, určite vyššia kĺbová pripravenosť a svalová rovnováha vám pomôže udržiavať dlhodobú výkonosť.

Za seba vám poviem, že ako trénerovi s pomaly 10 ročnou praxou a 20 ročnou športovou praxou to trvalo roky celé aspoň čiastočne pochopiť. Ak neviete posúdiť ako trénovať podľa princípov vyššie, odporúčame poradiť sa s niekým kto to vie.

Problém väčšiny ľudí je **neaktivita, slabosť** a dlhodobé statické pozície. Opačným extrémom býva nadmerná špecializácia alebo **stereotypné preťažovanie**. A tu vám bezcieľný všeobecný funkčný tréning nepomôže.

Funkčný tréning je hlavne účelný a zameraný na cieľ

Tento výrok pochádza z dielne možno najznámejšieho mena v oblasti /functional training/ **Mike Boyle** z Bostonu. On sám v mnohých interview priznáva, že problém vidí **v ponínaní a porozumení** slova funkčný a že verejnosť a často krát ani odborná, nevedia správne interpretovať význam tohto spojenia.

Ludia majú skreslenú predstavu, že funkčný tréning je jednoducho cirkus, čím viac pomôcok tým lepšie, čím menej stabilný povrch, kvôli koordinácií či rovnováhe tým lepšie, čím viac akčnejší workout, tým lepšie.

Funkčný tréning je hlavne o **precíznom programe a systéme**. Tým máme na mysli úvodnú diagnostiku a pohybovú analýzu, aby sme vedeli s kým máme dočinenia a odkiaľ sa odraziť. Následne niekoľkotýždňová výuka základov, následne zvyšovanie objemu, intenzity a celkovej trénovanosti vzhľadom k cieľu. Toto je funkčný tréning alebo tréning, ktorý by ste mali chcieť od trénera s vysokoškolským vzdelaním a titulom Kondičný tréner.

V amerike výraz kondičný tréner nemajú. Skôr používajú Strength & Conditioning. Aby som to upravil na pravú mieru – Odbor kondičný tréner na našich Vysokých Školách je o rozvoji všetkých pohybových schopností + základy o vnútorných fyziologicko – anatomicko – biochemických procesoch. Aby sme vedeli ako funguje sila/ pohyb na bunkovej úrovni a kde a ako sa tvorí energia. Je toho naozaj veľa a je to skutočne zložitejšie ak to chcete robiť poriadne.

Na fakultách telesnej výchovy a športu sa dokonca začali šíriť vtipy ba čo horšie vyhadzovať zo skúšok za nesprávnu odpoveď na otázku : aký pohyb je teda **nefunkčný** ?

Aké sú hlavné benefity funkčného tréningu ?

1. Zníženie rizika zranenia

Dobre vykonávaný funkčný alebo silovo – kondičný program, zahŕňa prepracovaný systém, v ktorom primerane a postupne pracujete na sile hornej / dolnej časti tela aj trupu. Svaly pod napätím silnejú, kosti pod tlakom pevnejú, väzivá hrubnú (napr. vzpierači majú kolenné väzivá 2x hrubšie ako bežní

ľudia), šľachy sa rovnako spevňujú (gymnasti). No a nech sa o behu hovorí čokoľvek, dokonca aj

maratónci majú zhrubnutejšiu kolennú chrupavku a medzistavcové platničky oproti bežným ľuďom.

2. Lepšia kĺbová pohyblivosť alebo funkčnosť

Dobrý tréningový program narozdiel od cvičenia raz za čas, zahŕňa starostlivosť o **kĺby**. Jednoducho povedané, kĺby sú zdravé vtedy, keď v nich dosahujeme **optimálny rozsah** (jednoduchšie kĺbne spojenia, viete vyhodnotiť aj sami, zložitejšie a problémovejšie je lepšie konzultovať a vyšetriť s fyzioterapeutom).

A okrem rozsahu nás zaujíma sila v rozsahu a stabilita. To znamená, vieme kontrolovať naše rozsahy používať? Neobmedzuje náš pohyb niektorý segment (skrútené achilovky, syndróm bolavého ramena, či iných kĺbov)? Mať extrémne zväčšené rozsahy je opačný extrém (niekedy sa označuje ako hypermobilita alebo prílišná flexibilita svalov).

3. Funkčná sila

V našom ponímaní myslené ako **svalová rovnováha**. Zosilniť sa dá aj bežným fitkom, pokiaľ niekto robí zhyby, drepy, mŕtve ťahy, stroje, kladky... My sa, ale viac bavíme o sile spojenej s nejakým výkonom. Ovládaním tela alebo predmetu v priestore, vedieť skákať, dokázať odbehnúť či odšprintovať nejaký úsek, ovládať základné techniky.

Opakom funkčnej sily sa často krát argumentuje izolované posilňovanie svalov. Avšak ľudské telo takto nefunguje. Komplexné alebo izolované. Niektorí na začiatok potrebujú izolovane zlepšiť nejakú funkciu. A naopak niektorí majú deficit v komplexnejšom pohybe/ cviku. Dôležitý je **individuálny prístup**. A to sa snažíme poskytovať a vyzdvihnúť aj v tomto článku. Samozrejme aj tento pojem je vo svojej podstate nezmysel – funkčná sila.

4. Športový výkon

Atléti odjakživa počas zimnej prestávky alebo na začiatku prípravy robili silový tréning (vzpieranie, ťažké drepy, výpady, mŕtve ťahy, zhyby, bench press...). Veľa ľudí to nevidí alebo o tom nevie, že čím máte vyššiu absolútnu silu, tým zvyšujete potenciál svojho tela pracovať výbušne a rýchlo. Inými slovami optimalizuje sa aj pomer relatívnej (sila s vlastným telom) a absolútnej sily. Dobre dizajnovaný funkčný alebo silovo – kondičný tréning na toto od začiatku myslí a snaží sa čo najefektívnejšie nastaviť tréningové premenné, samozrejme s úvodným a výstupným testovaním, pre objektívnejšie posúdenie efektivity tréningu.

V neposlednom rade, silový alebo funkčný tréning má za úlohu **znížiť riziko zranenia** hlavne bezkontaktného a únavového. Dnes už vieme, ktoré svalové skupiny v akých športoch sú náchylnejšie na zranenie a akými cvikmi znižovať pravdepodobnosť (napr. futbal – zranenie triesel a copenhagen plank, zranenie hamstringov a prevencia v podobe nordic ham curls, ham curls v ľahu, dvojnožné a

jednonožné mŕte ťahy, hokej – budovanie svalovej rovnováhy panvy a trupu, mobilita bedrových kĺbov cez rotačné a izolované cvičenia, hip bridges...). Dá sa povedať, že všeobecná časť je vo väčšine športov rovnaká.

5. Užívanie si krásy a sily svojho tela

Jednoducho povedané, pokiaľ máte vybudované základy, máte optimálnu hmotnosť, máte silový aj kondičný základ, žiadne pohybové obmedzenia, v takom tele je skrátka radosť žiť. Začnete si užívať pohyb ako taký a menej myslieť na nudné a namáhavé cvičenie. A to si dovoľím povedať je našim hlavným cieľom. BUDOVAŤ základy a nechávať ľudí objavovať radosť z pohybu.





Trap bar deadlift. Jedna z bezpečnejších možností ako dvíhať ťažšie bremená. Trapbar deadlift je kombináciou mŕtveho ťahu a drepu.

Funkčný tréning a skupinové cvičenia

Skupinové cvičenia, kde sa robia vo veľkom **mŕtve ťahy** alebo **kettlebel swing** na skupinovom tréningu nemajú čo hľadať, pretože výuka techniky a zdokonalenie trvá niekoľko týždňov.

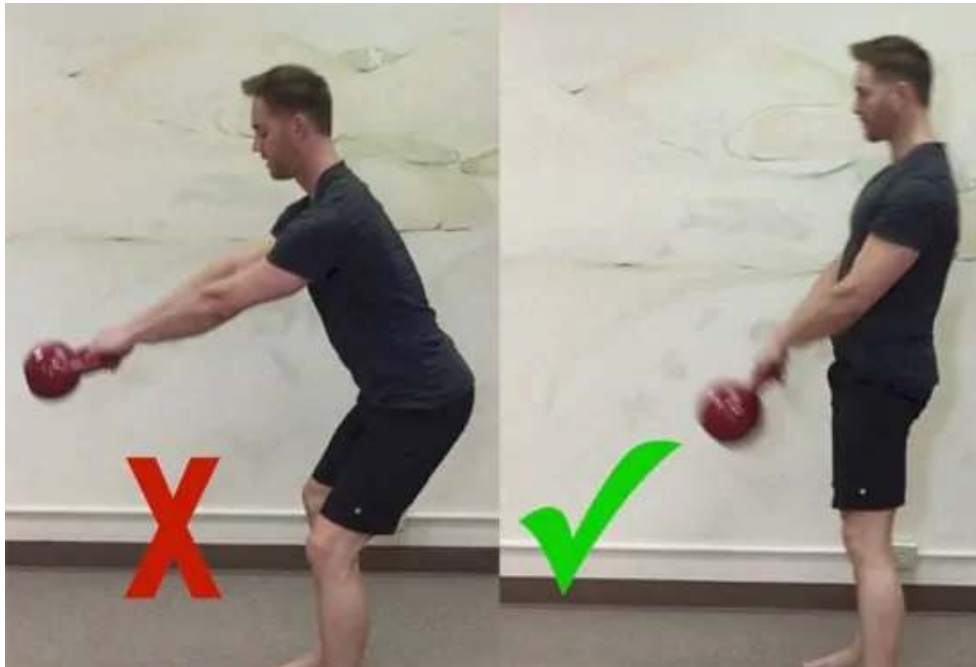
Čo asi tak prinesú tieto zle vykonané cviky pod záťažou ľuďom, ktorí nevedia dýchať, pracovať s napätím, dobre sa nastaviť. Jedine zvýšené riziko zranenia, rezignácie na pohyb či prázdnejšiu peňaženku.

Nič proti menej skúseným trénerom. Sám som nejako začínal a stále sa učím. Väčší problém sú

ľahostainí tréneri.

Pre týchto ľudí môže byť z pohľadu funkčnosti oveľa užitočnejšia hodina chôdze, čo je pre pre človeka azda ten najfunkčnejší a prirodzenejší pohyb, ktorý dnes tak kriticky chýba väčšine ľudíom (kto dnes pravidelne nachodí 5-10 km?).

Ale chápeme. Technika s palicou je nuda. Keď už niekto zaplatí a príde na tréning, chce mať pocit odcvičenia. Pointa je, že dá sa to aj bezpečne a zábavne. Ako ? Napríklad tak, že máte systém. Progres je rýchly. Idete krok za krokom. Nestojíte na mieste ani nevymýšľate nové koleso.

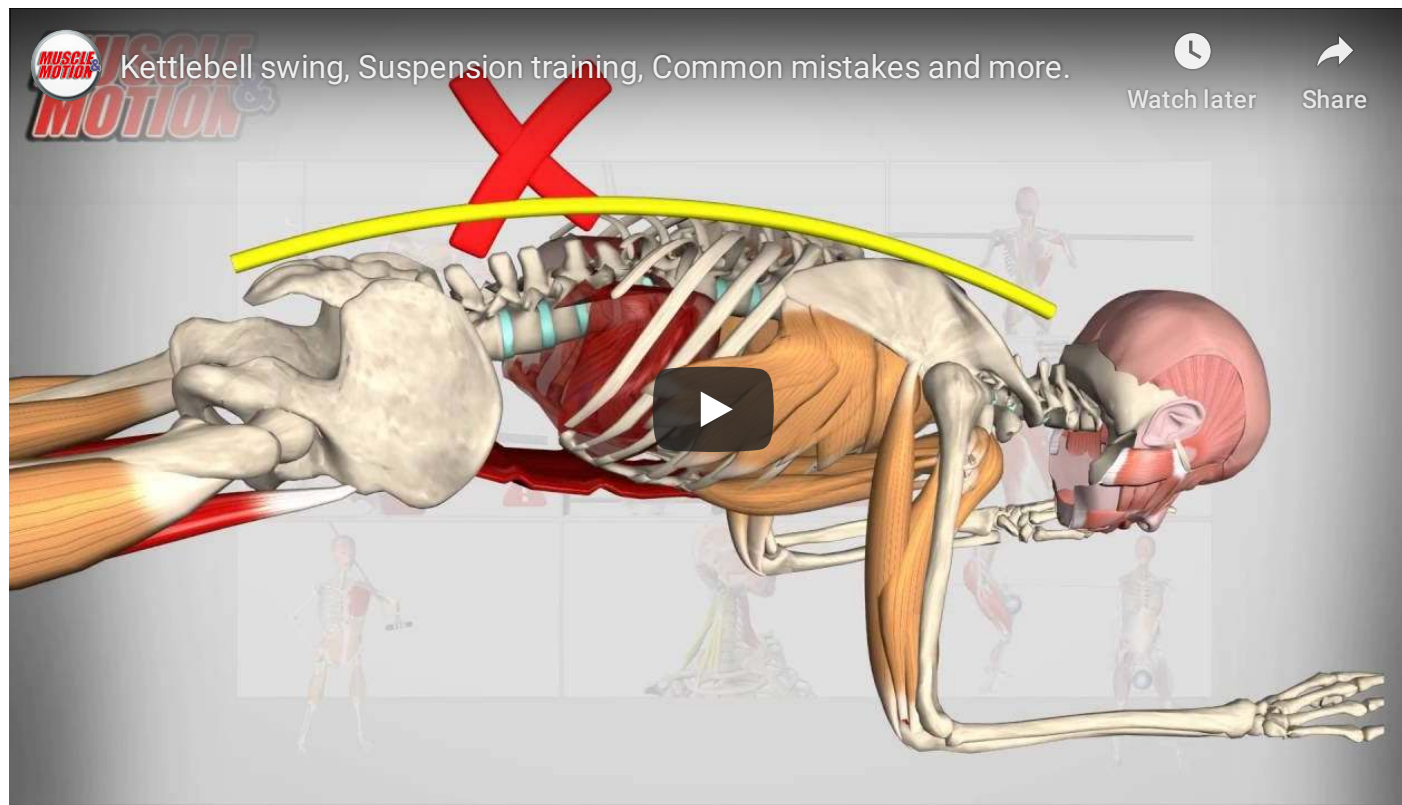


Názorná ukážka cvičenia Kettlebel swing

Funkčná anatómia

Možno viac ako funkčný tréning by nás mohla zaujímať vedná disciplína **funkčná anatómia**

pohybového systému, ktorá je mladšou sestrou systematickej anatómie a hľadá odpovede na otázky jednotlivých častí alebo celej stavby vzhľadom k ich činnosti. Jednoduchšie povedané z opisu štruktúr prechádzame **k pohybu a chápaniu vzťahov a súvislosti**.



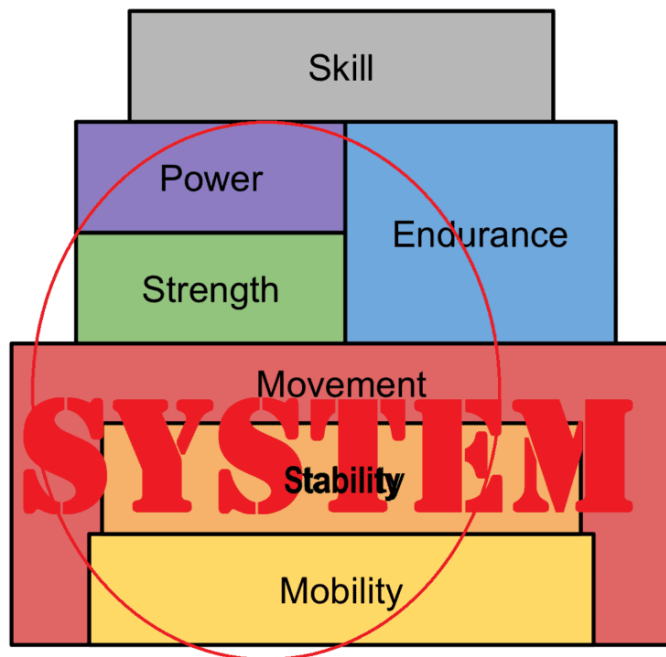
Muscle & Motion moderný Muscle Fitness ? Jeden z najdostupnejších zdrojov ako lepšie pochopiť telo v pohybe

7 základných pohybových vzorov

Takže čo mám vlastné robiť aby to malo zmysel, bolo bezpečné a funkčné ?Na túto otázku nám opäť z časti odpovie hierarchia pohybových schopností, ktorá tvorí **základ**.

Na začiatku všetkého stojí náš aktuálny zdravotný stav, tréňovanosť alebo level fyzickej

zdatnosti a minulé skúsenosti. Na základe týchto informácií sa nastaví základný program tzv. **I. fáza Učenia**, ktorej cieľom je naučiť sa **techniku** základných cvikov a pohybov resp. **7 základných pohybových vzorov** v základných smeroch (ťah, tlak, dvíhanie bremena, drep, chôdza, rotáčny pohyb...).



Základná hierarchia pohybových schopností

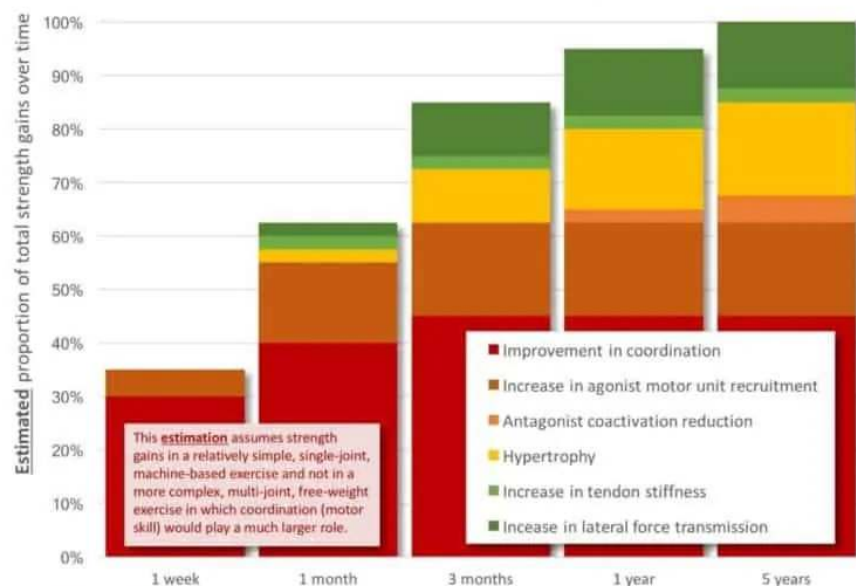
V II. fáze sa dostávame do **akumulačného obdobia** a už sa to začína podobáť na tréning. Vďaka vyššiemu tréningovému objemu, lepšej nervovo-svalovej koordinácii dochádza k reálnemu mohutneniu a osvaleniu aj našej kostry.

V III. Fáze nastáva **intenzifikácia** a schopnosť pracovať dlhšie a intenzívnejšie. Toto je fáza, kde obdivujeme väčšinu tých vyšportovaných atletických postáv. Maime na pamäti, že oni si týmito

fázami prechádzali rok čo rok od útleho veku.

Existuje pojem „**tréningový vek**“ ktorý hovorí o tom, že aká dlhá je naša skúsenosť napr. so silovým tréningom, športom ako takým alebo obyčajnými základnými cvikmi. **Za začiatočníka** sa považuje 0-2/3 roky. **Pokročilý** > 2-3. roky.

Improvements in exercise 1RM as a result of strength training are the result of several different adaptations, which progress at different rates



SUMMARY

Strength gains in an exercise can occur for several years, and are likely underpinned by mechanisms inside the muscle-tendon unit and inside the central nervous system (CNS). The above chart depicts an estimate of the contributions of several key mechanisms to strength gains over a 5-year period, and reveals that some mechanisms have larger contributions to strength gains at some points in time than others.

Author: Chris Beardsley

Strength & Conditioning
Research

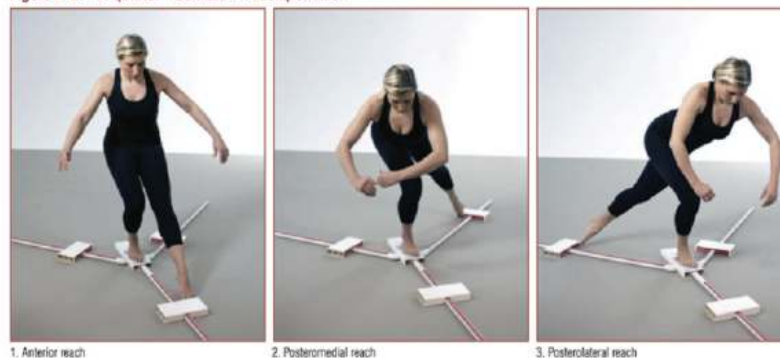
Ilustračný obrázok výskumu, ktorý sledoval 5 ročné zmeny a mechanizmy v adaptácií na podnet silového tréningu. Jedným zo záverom je, že minimálne 3 mesiace trvá, kým dôjde k budovaniu svalov. Dovtedy je to práca nervovej sústavy a povedzme zlepšenej koordinácie a komunikácie medzi mozgom a svalmi.

Buďte zdraví. silní. výkonní. vyzerajte a cítte sa skvelo.

Začnite teda využívať už dostupné vedecké informácie, ktoré nám pomáhajú **udržateľne a dlhodobo rozvíjať našu výkonnosť** a väčšinu pohybových schopností (sila, stabilita, mobilita, vytrvalosť, rýchlosť, koordinácia...) presne podľa našich potrieb, záujmov či možností.



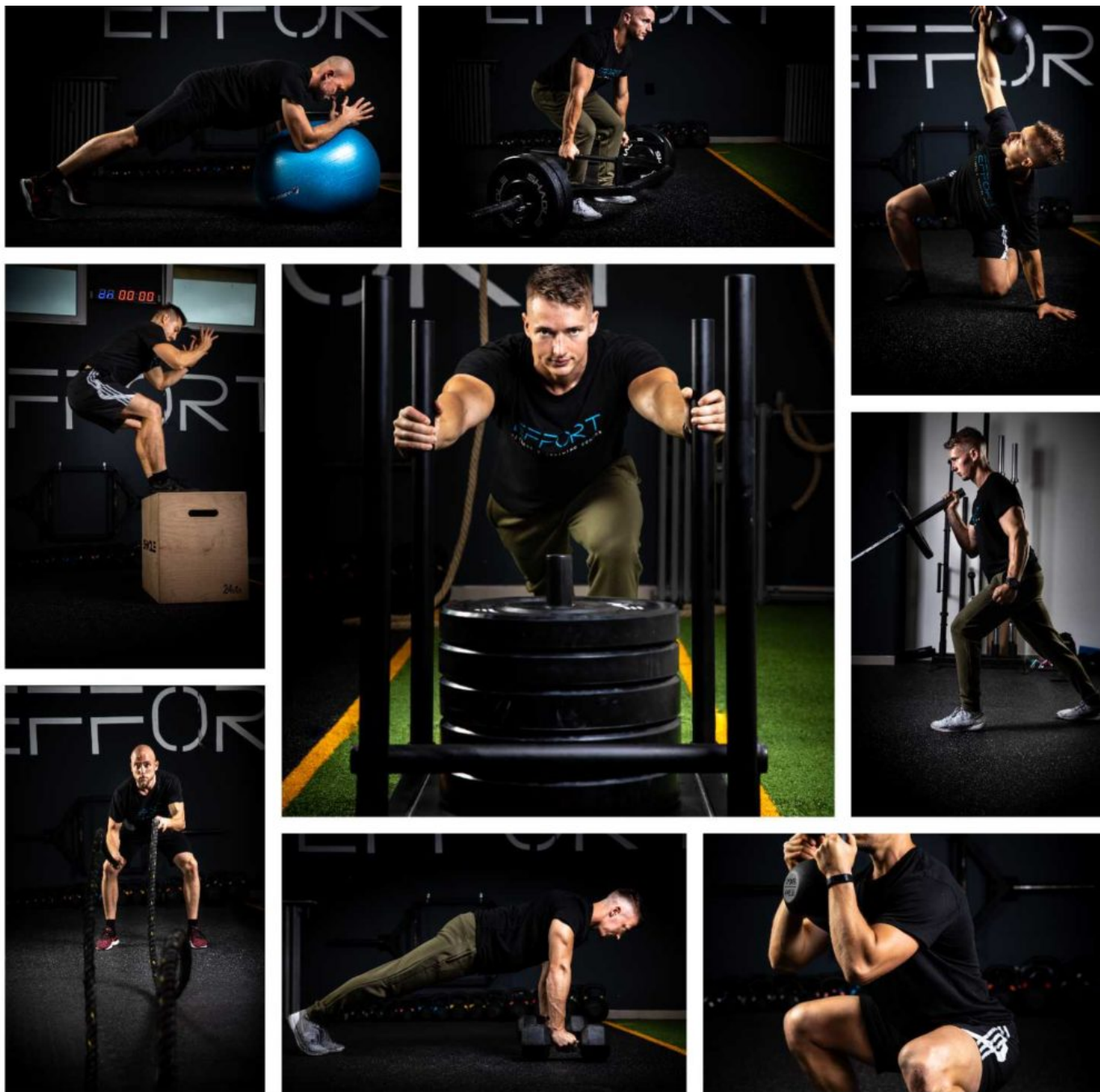
Figure 2. Lower quarter Y-balance test components.



Pohybový screening alebo testovanie stability, mobility a základných pohybových vzorov, ktoré nám napovedia o aktuálnom stave a pomôžu napláňovať vhodnejší tréningový plán vrátane prípadných nápravných cvičení.

Funkčný tréning nám má v prvom rade zlepšiť zdravie, zabezpečiť funkčný rozsah kĺbnej pohyblivosti, základnú silu, stabilitu a koordináciu pohybov. Následne zvýšiť vytrvalosť, kapacitu a výkonnosť. Vytvoriť optimálny pomer svalovej a tukovej hmoty.

No a potom sa môžeme naplno realizovať s novým telom. Využívať jeho potenciál a schopnosti. Počúvať vnútorný hlas a venovať sa zimným, letným, tímovým športom či aktivitám, umeniam a disciplínam.



Koláž základných cvikov a pohybov. V článku [Ako začať cvičiť? 7 Základných pohybových vzorov, ktoré by mal zvládnuť a trénovať každý](#) sa detailne zoznámite so všetkými kategóriami a urobíte si lepší prehľad. Dobre zostavený tréningový program zahŕňa všetky z nich. Obtiažnosť cviku je prispôsobená vám a každých 4-12 týždňov sa stupňuje objem/intenzita až kým tréner podľa

vášho cieľa do programu nevloží ďalší stimul na ktorý chceme telo adaptovať. Pre bežný život stačí udržiavať pár cvikov v každej kategórii a podľa potreby optimalizovať.

STRENGTH MOVEMENTS



Často kladené otázky – Q/A

1. Q : Dá sa robiť funkčný tréning aj doma ?

- A1: Áno. Stačí sa vrátiť k podstate. Funkčný tréning vychádza zo [základných pohybových vzorov](#) napr. zhyb, príťah, kľuk, drep... **Funkčný tréning má smerovať k zvýšeniu kvality života daného človeka.**

To znamená, že ak niekomu stačí dobre vyzerieť, dobre sa cítiť a nemá v rozpočte financie na fitko alebo trénera a rovnako na to nechce vynahrádzať čas, tak nejaká hrazda, trx, kruhy, stalky, fitlopta

hravo postačia.

Samozrejme musíme zohľadniť aj ďalšie faktory, či niekomu cvičenie v obývačke/ byte stačí, či ho to bude dlhodobo baviť... Ak áno, tak vybavené. Ak nie, riešenia sú vždy po ruke.

Prečo napríklad nevyužiť takú službu, ako napríklad robíme aj v našom centre a to, že 1-2 mesiace absolvujete s našim trénerom tzv. **pohybovú príprav(k)u**, kde vás tréner prevedie našim systémom a technikou/ detailami základných cvikov, a prípadne sa s ním dohodnete aby to mierilo k tomu, že vám pomôže pripraviť tréningový plán na doma. Nestojí to veľa a takáto odborná pomoc, vám môže pomôcť ušetriť mnoho času samoštúdia či vlastných chýb.

Príklad: Vedeli ste o týchto cvikoch ? Zhyb (youtube: [mužská verzia](#)/ [ženská verzia](#)) kluk (youtube: [mužská](#)/ [ženská](#) verzia)

2. Q: Existuje funkčný tréning aj pre ženy ?

- A2: Funkčný tréning pre ženy nie je veľmi odlišný od funkčného tréningu pre mužov. Rozdiel je v cieľi a obtiažnosti. Ak je predstava ženy, vyformovať postavu a viac kondičný charakter tréningu, tak je možno vhodným výberom kruhová metóda tréningu. Najprv by však mala ovládať samotné základné cviky. A potom z nich vyťaží maximum.

Ak chce žena, dobre vyzerieť, набраť svaly, schudnúť a v zásade je jej zatiaľ jedno, ako to dosiahne, ale toto je prioritný cieľ, tak to dosiahne aj vďaka silovým cvikom ako drep, mŕtvy ťah, hip thrust, zhyb, príťah, kluk, tlak atď. s dlhšími prestávkami, ALE hlavne s optimalizovaním kalorického príjmu a príjmu bielkovín (aspoň 1g bielkovín na 1 kg hmotnosti).

3. Q: Aký je rozdiel medzi funkčným tréningom a funkčným kruhovým tréningom ?

- A3: To je blbá otázka, ale ľudia hľadajú odpoveď na ňu. Pár faktov a zásad tréningu. Jeden tréning môže obsahovať rozvoj viacerých schopností napr. rýchlosť, výbušnosť, sila, vytrvalosť. Potrebujeme ich zoradiť tak, aby prevedenie jedného výrazne neovplyvnilo to ďalšie či už energeticky alebo nervový systém.

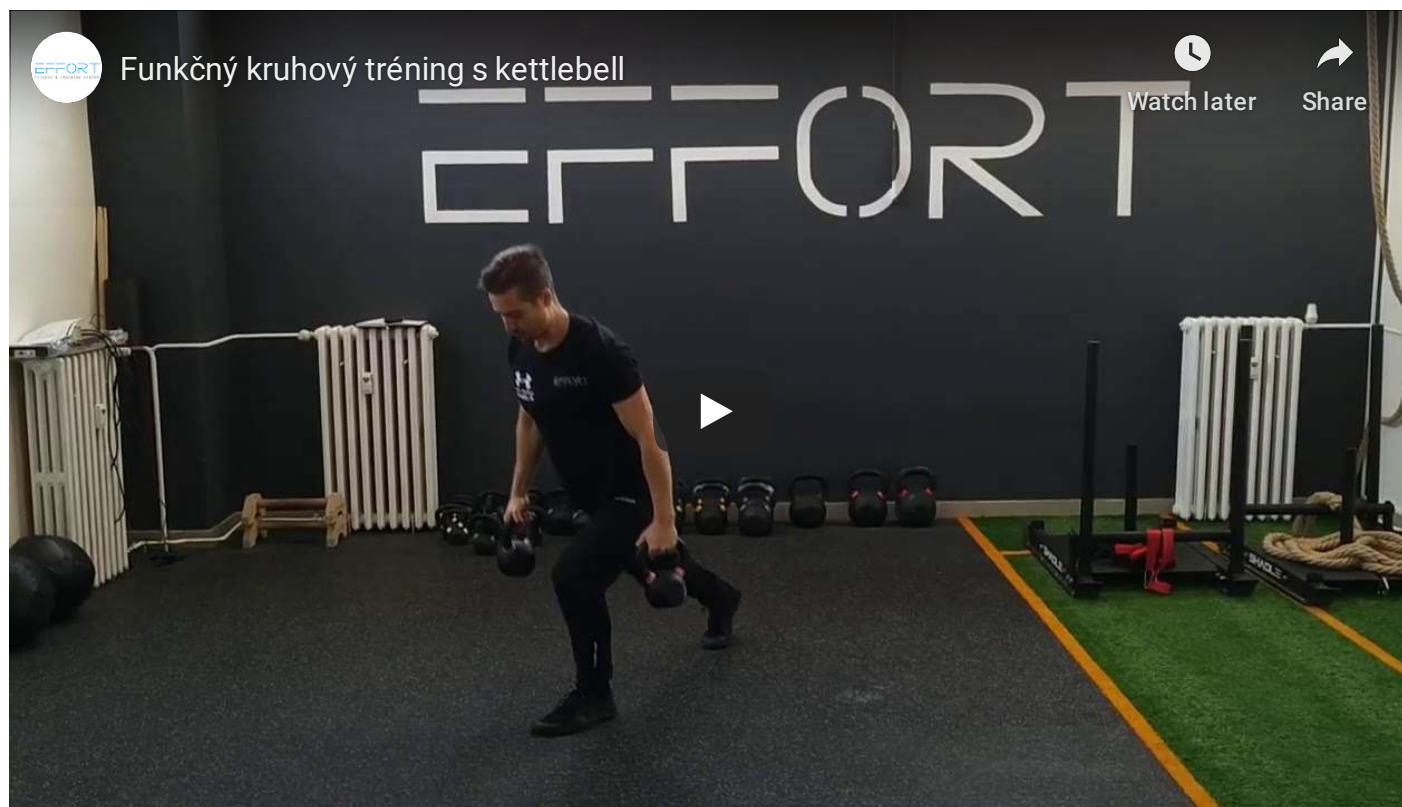
Funkčný tréning môže a mal by byť silový tréning. Ak je však intenzita alebo náročnosť cvičenia vysoká, nebudeme ho zaraďovať do kruhového systému. Cieľom silového tréningu je budovanie intenzity, svalov a sily.

Do kruhového tréningu použijeme cvičenia, v ktorých už máme vybudovanú **kapacitu** a dokážeme urobiť aspoň 10 opakovaní.

Použijeme nižšiu hmotnosť závažia (nepôjdeme mŕtvy ťah 3RM, ale len s jednoručkami) alebo upravíme zložitosť cviku (napr. nepôjdeme kľuky v stojke ale obyčajné na zemi, ak nie sme elitní crossfiteri). To sú jednoduché pravidlá postupnosti re/progresie a tvorby plánu.

Príklad

(youtube: [funkčný kruhový tréning s kettlebell](#))



Kruhový tréning alebo kettlebel complex: 1. Drep s výrazom 2. Výpad vzad

3. Pritahy v predklone. Využitie napr. v rozcvicke po zvladnutí samostatných cvicení napr. 1-2 série po 10 opakovaní. Vhodné ako kondičný záverečný blok 3-10 sérií po 10 opakovaní z každého /výpady len 5 na každú nohu/. Alebo max. počet kôl za 10 – 30 min. Takéto kruháče môžu byť efektívne aj na doma.

Zhrnutie a záver

Funkčný tréning je vymyslený pojem. Vôbec nejde o to ČO robíte. Pohyb je alfa omega všetkého. Všetko je forma nejakého pohybu. Dôležité je KTO ste vy. Aký je váš zámer, cieľ, potreba, stav, vkus a teda PREČO to robíte. Na základe toho sa tréning a forma pohybu prispôsobuje, (aspoň taká je moja osobná filozofia).

Existuje mnoho škôl, prístupov a metód. Každý si môže vybrať s ktorou aktuálne rezonuje. No keď si všetky rozoberieme na drobné, objavíme spoločné **princípy**. A tie sú podstatné, pretože zatiaľ čo metód je neúrekom a stále vznikajú nové ako hybridy, princípov je len pár.

Pohyb ako taký alebo pohybové schopnosti zahŕňajú veľké množstvo podčastí. Je tu určitý všeobecný ZÁKLAD, ktorý by bolo teoretický vhodné, keby mal rozvinutý každý. A potom je tu NADSTAVBA, často krát nazývaná ŠPECIALIZÁCIA, ktorá je špecifická a ktorá sa už nedá rozvíjať všeobecne, pretože **princíp adaptácie** hovorí, že sa adaptujeme na to, čo robíme najčastejšie. Táto nadstavba väčšinou si vyberá nás prirodzene. Nieкто je silový typ, nieкто pohybový, nieкто rýchlostný, iný vytrvalostný atď atď.

Samozrejme dnes sa už vie, aké cvičenia, metódy, postupy sú vhodné pre taký či oný cieľ.





1. Kettlebell Swing 2. Tlačenie saní 3. Battle rope

Áno aj my sme nútení pútať pozornosť akčnými fotkami, ktoré sú označované za funkčné ako napríklad **kettlebel swing**, **tlačenie saní** či **battle rope**. No dôležitejšie je uvedomiť si vzor, ktorý reprezentujú a vedieť si ich tam zaradiť. Následne zistíme, že vytvárame určité kategórie a logický systém. No aj z tohto dôvodu vznikol tento článok aby sme upozornili na úskalie funkčného tréningu a vyzdvihli výhody či iné riešenia. Preto vám odporúčame po dočítaní tohto článku kliknúť na: [Ako začať cvičiť ? 7 pohybových vzorov, ktoré by mal zvládnuť a trénovať každý](#)

Neaktivita a dlhé statické pozície sú skutočnou hrozbou, ktoré číhajú na veľa ľudí hlavne v západnej kultúre. Sú pravdepodobnou **príčinou** pohybových obmedzení ako bolesti chrbta.

stuhnuté a skrútené svaly, časom deformácie kostí.

Nadváha ide ruka v ruke s nedostatkom pohybu. Pretože kto má pohyb a je fyzický trénovaný je zvyknutý na iný režim ako neaktívny človek. To, že spáli trocha viac energie, je vedľajším produktom vyššieho množstva a aktivity svalov. Pre zaujímavosť každý kilogram svaloviny spáli cca o 60-80 kcal v pokoji viac. Tukové tkanivo žiadne.

Rovnako inak funguje metabolizmus a hormonálny systém. Je známe, že fyzická aktivita zlepšuje spánok, vylučovanie rastových hormónov, hormónov šťastia a neurotransmitterov. Čiže človek sa aj lepšie cíti a laicky povedané aj mu lepšie chutí a trávi.

Ak sa začneme baviť o tréningu a konkrétnych cieľoch. Takto začne byť zaujímavejšie.

Duplované ak máte za to niekomu platiť alebo nemáte voľného času na rozdávanie. Potom chcete byť efektívni a za investovaný čas/ peniaze/ a energiu vidieť výsledky.

Málokto robí aktivity, ktoré ho nebavia alebo v ktorých nevidí význam. Preto je dôležité tréning smerovať ku potrebe a vkusu. Čo človeka aspoň trochu nebaví ťažko bude robiť pravidelne a dlhodobo. A pravidelnosť je kľúčový princíp k úspechu vo všetkom.

Takže ak sa začneme baviť čisto o tréningu, cieľom akéhokolvek tréningu by malo byť **zlepšovať**.

Ak chodíte na tréningy po ktorých ste permanentne ubolení a **zničení**, niečo nie je v poriadku. To, že sa niečo volá funkčný tréning ešte neznamená, že to funkčné a vhodné pre vás je.

Dobrý tréner vám vždy ochotne poradí a nasmeruje. Dobrý tréner vás nebude akceptovať na

skupinovom tréningu len preto, že ste prišli a poslušne zaplatili. Dobrý tréner vás nenechá robiť swingy, skákať na debnu a robiť náročné intenzívne komplexy bez zvládnutia základov. Dobrý tréner nie je len inštruktor jumpingu, crossfitu, trx a iných skupinovo / štúdiových hodín.

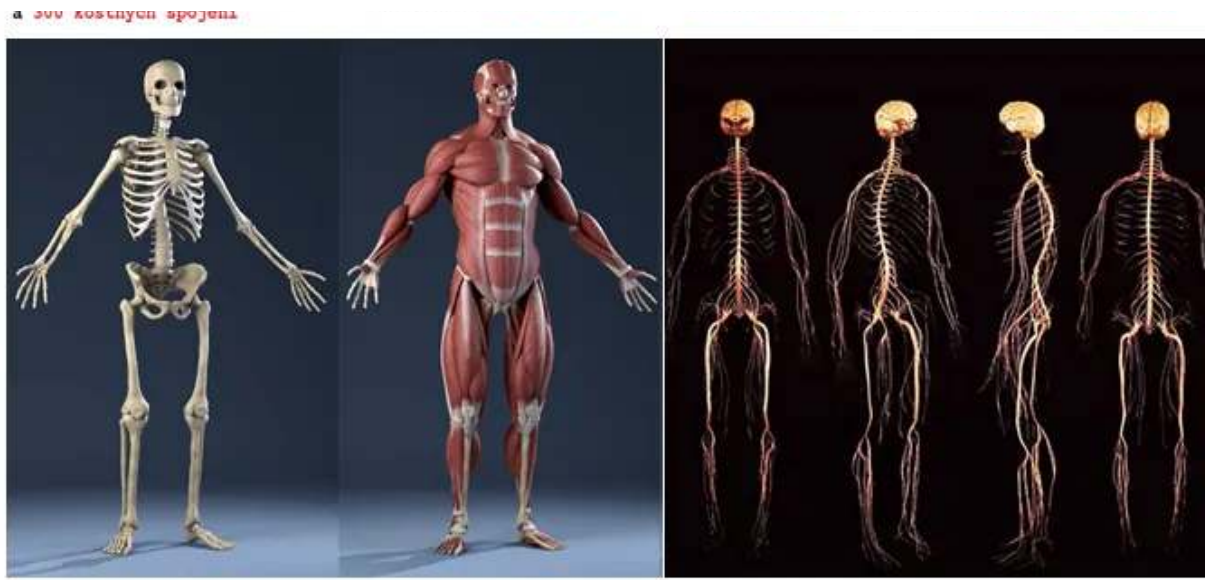
Dobrý tréner je v prvom rade učiteľ, športový odborník s patričným ideálne vysokoškolským vzdelaním a celou radou ďalších neformálnych kurzov a niekoľkoročných skúseností. Dobrý tréner nie je len o úsmeve a sympatiách, ale aj pravde a priamosti.

Ľudské telo je naozaj zložité a zatiaľ nemá nikto patent na rozum. Mnoho informácií je len v rovine teórií a ešte chvíľu potrvá kým sa vyvrátia/ potvrdia, či ich len tí správí ľudia pochopia.

Môžeme sa učiť len od lepších a skúsenejších. Dodržiavajte **princípy: postupnosti, pravidelnosti, primeranosti a pestrosti a zásady: bezpečnosti, progresívnosti a efektívnosti**. Majme na pamäti, že naše telo sa adaptuje na každý podnet ktorý dostane, teda na to čo robíme aj nerobíme.

Zdravie a bezpečnosť sú na prvom mieste pred všetkým. Naše telá nie sú krehké, takže **neaktivita** je rovnaký problém ako hyperaktivita alebo jednostranná špecializácia. Preto vás vyzývame, venujte pozornosť svojmu telu tak ako ho venujete údržbe auta, záhrady, nábytku a iným veciam.

[Zverte sa do rúk odborne znalejších ľudí](#). Pomôžeme vám v začiatkoch a poradíme až do rozsahu našich kompetencií. Veríme, že vám tento článok aspoň trochu viac ozrejmil pohľad na tréning a pohyb. V prípade nejasností sa neváhajte informovať.



Ked' už vieme, čo je funkčný tréning, čo tak si niečo povedať o **CARDIU** ?

Povedali sme si o funkčnom tréningu v kontexte silovo – pohybového tréningu, ale je dôležité zopakovať, že skutočne fyzický zdatný človek potrebuje mať v rovnováhe silový tréning s „vytrvalostným“ resp. s ktréningom, ktorým trénuje vaše srdce, pľúca a celý **obehový, dýchací a kardiovaskulárny systém**.

Veľa ľudí nevie, že po spánku, je ľahké kardio (prekrviť sa, predýchať, rozhýbať) tou **najefektívnejšou regeneráciou** (žiadne iné doplnky a terapie).

Ďalšími výhodami sú samozrejme **spaľovanie energie**, ktoré je 2-4x vyššie (pri 10 hod. túre ešte viac) ako pri silovom tréningu.

Pre **najlepšie výsledky** každého z nás, by našim cieľom malo byť, robiť vhodne nastavený silový tréning doplnený o kondičnú činnosť, ktorá nás baví, naplňa a dobíja energiou.

Ako to robíme u nás v centre sa dočítate v spomínanom článku. Ak ste v článku nenašli odpoveď na vašu otázku, neváhajte nás kontaktovať. Ak sa vám článok **páčil** a myslíte, že by pomohol vašim známim, **zdieľajte** ďalej.

|EFFORT Fitness & Training Center|Banká Bystrica|**Kontaktuje nás**

ZDROJE:

www.bretcontreras.com

<https://simplifaster.com/>

<https://www.polar.com/>

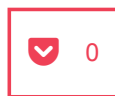
<https://www.functionalpatterns.com>

[funkčný tréning](#), [kondičný tréning](#), [osobný tréning](#), [populárne články](#), [silový tréning](#)



Zistite čo vám ponúkame

Zaujal vás tento článok? Podporte nás



Mgr. Tomáš Považan

Autor článku

Zameriavam sa na talentovaných mládež, športovcov formou letnej / zimnej prípravy alebo dlhodobej celoročnej spolupráce či kompenzácie. S dospelými pracujem hlavne na tom aby boli fit, cítili sa a vyzerali dobre. Podľa cieľa a vkusu pracujeme na zvyšovaní fyzickej zdatnosti a odstraňovaní pohybových obmedzení či bolestí.

[Zistite o mne viac](#)

Mohlo by vás zaujímať

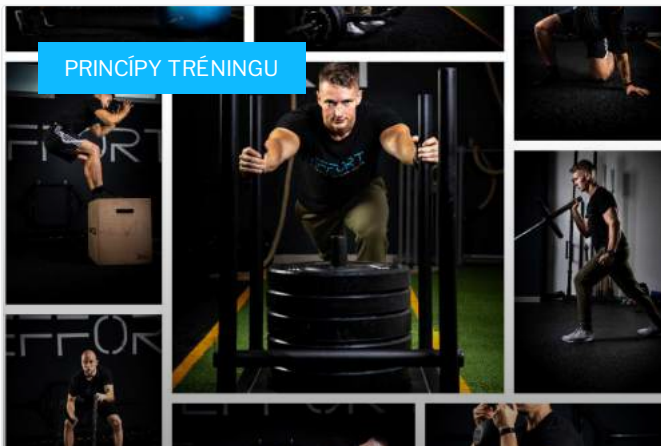
FUNKČNÝ TRÉNING



Náš „Funkčný tréning“ alebo ako rozvíjame pohybové schopnosti v EFFORT Fitness & Training Centre

Tomáš Považan • 8. júna 2020

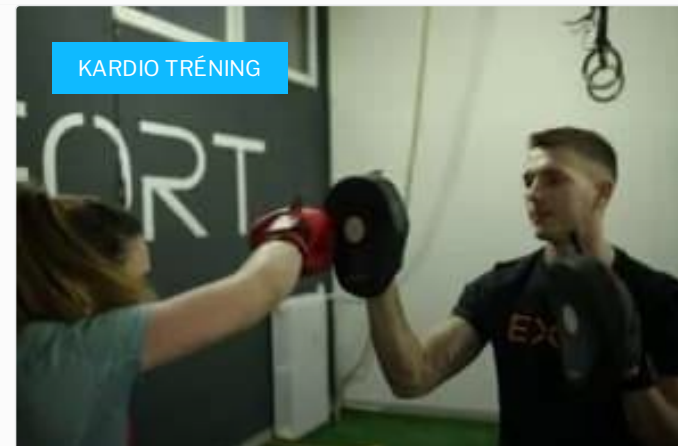
PRINCÍPY TRÉNINGU



Ako začať cvičiť? 7 pohybových vzorov, ktoré by mal zvládnuť a trénovať každý

Andrej Bystriansky • 7. júna 2020

KARDIO TRÉNING



Čo je kardio alebo ako ho trénujeme u nás v centre

Tomáš Považan • 15. mája 2020

[Chcem si prečítať ďalšie články](#)

Pomáhame vám trénovať bezpečne



Vysokoškolské vzdelanie a uznávané certifikácie



Plne vybavené, moderné tréningové centrum

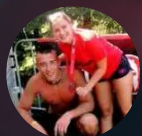


Individuálny tréning pod dohľadom skúseného trénera



Odbornosť, ľudský prístup, zábava a hlavne férové ceny

Trénujte efektívne. Raz mesačne vám pošleme všetko dôležité pre váš tréning



„Tipy mi pomohli výrazne zefektívniť môj tréning a pochopiť súvislosti. Pomôžu aj vám.“

ERIK ĎURIŠIN

Chcem získať tréningové tipy

Ochrana vašich osobných údajov je pre nás prioritou!

NAŠE PROGRAMY A SLUŽBY

[Individuálne osobné tréningy](#)

[Effort skupinové tréningy](#)

[Kurzy a workshopy](#)

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

[Články o tréningu](#)

[Kto sme a čo vám ponúkame](#)

[Čo o nás hovoria naši klienti](#)

[Kontakt a kde nás nájdete](#)

[Ochrana súkromia](#)

KDE NÁS NÁJDETE

Effort Fitness & Training Center

Kyjevské námestie 3
97404 Banská Bystrica

Po-Pia, 6 – 19 hod

So, 8 – 12 hod

Ne, zatvorené/ na objednávku

[Zobraziť na mape](#)

POTREBUJETE PORADIŤ?

 [**info@teameffort.sk**](mailto:info@teameffort.sk)  [**0948 694 799**](tel:0948694799) Po-Pia, 6-19 hod

SLEDUJTE ČO SA U NÁS DEJE



Copyright 2020 TeamEffort.sk. Všetky práva vyhradené. Web vytvoril [Peter Hrnčiar](#).