

30denní Transformace

Vítám tě v mém programu!

Jmenuji se David Soják a jsem funkční trenér zaměřený na vývojovou kineziologii (DNS). Tento program vychází z reálné praxe s klienty a je navržen tak, aby ti pomohl bezpečně a efektivně budovat sílu, svalovou hmotu a správné pohybové stereotypy.

Vývojová kineziologie pracuje s přirozenými vzory těla – pomáhá aktivovat správné svaly, posílit stabilizační systém a odstranit špatné návyky.

Všechny cviky rád vysvětlím formou online konzultace nebo celého tréninku, krok za krokem.



Web: <https://www.davidsojak.cz/ukazky-cviceni/>

Jak fungují série:

Každý cvik v programu používá 4 základní série:

- **1. série – Rozcvičovací (12–15 opakování)**

Slouží k aktivaci svalů, prohřátí a nácviku techniky.

- **2. série – Pracovní těžká (8 opakování)**

Nejtěžší váha, kterou zvládneš technicky správně.

- **3. série – Pracovní střední (10 opakování)**

Váha snižená o 15–25 %, zaměřená na kontrolu.

- **4. série – Pracovní lehká (12 opakování)**

Zaměření na pumpu, koordinaci a protažení svalu.

Trénink 1 – Záda + Biceps + Břicho

1) Stahování kladky nadhmatem (Lat pulldown)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Budování šířky zad a latissimů.

2) Veslování s širokou tyčí (Wide-grip row) / varianta 2. Klasicky na úzko

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12 opakování.

Cíl: Zapojení středu zad a lopatek.

3) Rozpažování s jednoručkami v předklonu/ varianta 2. Přitahování lana na kladce k hlavě

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Zacílení na mezilopátkové svaly.

4) Bicepsový zdvih - kladiva

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Zacílení na rozšíření paže.

5) Bicepsový zdvih na skotově lavici s jednoručkami nebo EZ činkou

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Zacílení na rozšíření paže.

6) BŘICHO:

- KOLEČKO: Ab wheel – 3×10–15

- Pozice dítěte na čtyřech zvedání střídavě ruce a nohy – 3×12–15

- BOSU výdrž – 2–3×20–40 s

Trénink 2 – Prsa + Triceps + Ramena + Zadek

1) Bench press (Bench press)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: aktivace celého prsního svalu, síla a stabilita.

2) Pullover (Dumbbell pullover)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: horní část hrudníku, serratus.

3) Rozpažky na stroji (Chest fly machine)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Protážení a izolace prsních svalů.

4) EZ triceps vleže (EZ skullcrusher)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Zacílení dlouhé hlavy tricepsu.

5) Triceps kladka (Pushdown)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Zacílení na vnější hlavu tricepsu

6) Tlaky na ramena v multipressu (Shoulder press)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Rozvoj ramenního pletence komplexně

7) Rozpažování ve stoje (Lateral raises)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12. Cíl: Posílení střední části ramen

8) Výpady (Lunges)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12. Cíl: Rozvoj hýždových svalů a zpevnění

Trénink 3 – Nohy + Břicho + Core

1) Předkopávání (Leg extension)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Aktivace quadricepsu.

2) Zakopávání vleže (Leg curl)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Zacílení hamstringů.

3) Dřepy nebo leg press (Squat / Leg press)

4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12.

Cíl: Budování síly celých nohou.

4) Zadek a vnitřní část stehů - AD/ABDUKCE:

- Snožování na stroji – 4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12

- Roznožování na stroji – 4 série: 12–15 / 8 / 10 / 12

Cíl: Aktivace boční části hýždí a lepší mobilita v kyčlích

5) BŘICHO:

- KOLEČKO: Ab wheel – 3×10–15

- Pozice dítěte na čtyřech zvedání střídavě ruce a nohy – 3×12–15

- BOSU výdrž – 2–3×20–40 s

BONUS: rychlý přehled základních potravin

Seznam zdravých potravin

- Libové maso, ryby, vejce
- Ovesné vločky, brambory, rýže
- Zelenina a ovoce (500 g denně)
- Ořechy, avokádo, olivový olej
- Nízkotučné mléčné výrobky

Kdy jíst:

- 3 hlavní jídla + 1–2 svačiny
- Před tréninkem lehké sacharidy
- Po tréninku protein + rychlé sacharidy

Jídelníček na 7 dní – dle potravin

DEN 1: Ovesná kaše • Kuře + rýže • Tvaroh
DEN 2: Vejce • Hovězí + brambory • Losos
DEN 3: Jogurt + müsli • Krůta + quinoa • Omeleta
DEN 4: Smoothie • Krevety + těstoviny • Tvaroh
DEN 5: Ovesné vločky + protein • Kuře + batáty • Tuňák
DEN 6: Vejce • Losos + rýže • Cottage
DEN 7: Jogurt • Hovězí burger • Kuře + zelenina

Více informací:

<https://www.davidsojak.cz/strava-recepty/>