

Lyžařský trénink doma: 30 minut bez speciálního sportovního vybavení a skoků

Uvolněte dva krát dva metry podlahy, připravte si stabilní oporu, podložku nebo ručník a časovač. Nepotřebujete speciální sportovní vybavení, závaží, odporové gumy ani skoky.

Stručná odpověď

Standardní verze trvá přibližně 27–30 minut včetně pauz: pět minut zahřátí, dvě kola kontroly nohou a kyčlí a dvě kola rovnováhy, trupu a kotníků. Pokud cviky ještě neznáte, začněte jedním kolem každého bloku.

Tato jednotka je obecným příkladem pro zdravé dospělé, kteří už znají základní silové cviky. Není individuálním doporučením a nezohledňuje vaše pohybové zkušenosti, sílu, týdenní zatížení ani zdravotní souvislosti.

Před začátkem: prostor, opora a čas

Připravte si vše před spuštěním časovače. Pauza tak zůstane pauzou a nezmění se v hledání nábytku.

1	Volná podlaha Přibližně 2 × 2 metry bez okrajů koberce, hraček a předmětů, které mohou uklouznout.	2	Stabilní opora Použijte stěnu nebo opěradlo těžké židle. Kancelářská židle na kolečkách se nehodí.
3	Podložka Připravte si podložku nebo složený ručník pro střídavé zvedání chodidel v mostu a cvik dead bug.	4	Časovač Nastavte intervaly 30 a 60 sekund. Pauzy jsou součástí jednotky.

Jak se rozdělí 30 minut

Časy berte jako rámeček. Kontrolovaná opakování a celé pauzy mají větší váhu než dokončení přesně na sekundu.

2 min	Příprava	Uvolněte podlahu, zkontrolujte židli a položte podložku a časovač na dosah.
5 min	Zahřátí	Pochodujte na místě a klidně projděte pět pohybových vzorců.
9–10 min	Blok A	Kontrola nohou a kyčlí, dvě kola.
9–10 min	Blok B	Rovnováha, trup a kotníky, dvě kola.
2–3 min	Závěr	Klidně se projděte nebo pochodujte a запиšte si jednu poznámku.

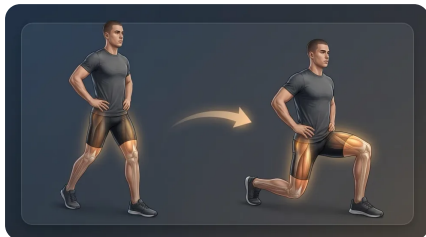
Zahřátí: přibližně 5 minut

Pohybujte se bez spěchu. Po posledním kroku by vám mělo být tepleji a každý pohyb byste měli dál provádět zvoleným tempem.

60 s	Pochod na místě	Došlapujte na celé chodidlo a nechte paže přirozeně pracovat.
8 opak.	Mělké dřepy	Pokrčte kolena a kyčle pouze do rozsahu, ve kterém udržíte chodidla a kolena stabilní.
6 na stranu	Přenášení váhy do stran	Přesuňte pánev z jedné nohy na druhou bez poskakování.
8 opak.	Výpony na špičky	Zvedněte obě paty plynule a kontrolovaně je spustěte.
6 na stranu	Otáčení trupu ve stoji	Otáčejte hrudník a paže, zatímco pánev zůstává převážně otočená vpřed.

Blok A: kontrola nohou a kyčlí

Provedte všechny tři cviky v uvedeném pořadí. Mezi cviky odpočívejte 30 sekund a po třetím cviku 60 sekund. Poté blok jednou zopakujte.



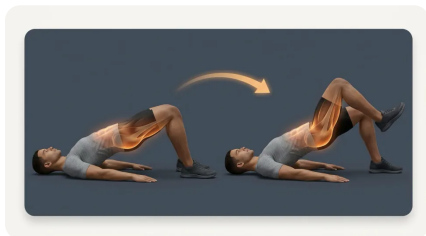
Cvik 1 · 8 na každou stranu

Výpad vpřed

Hlavní zaměření: Přední strana stehna, hýždě a osa nohy

Sledujte: Vykročte dostatečně daleko. Klesejte plynule, přední koleno vedte směrem k prstům a vraťte se tlakem přes celé přední chodidlo.

Snazší varianta: Lehce se přidržíte židle a zmenšete hloubku.



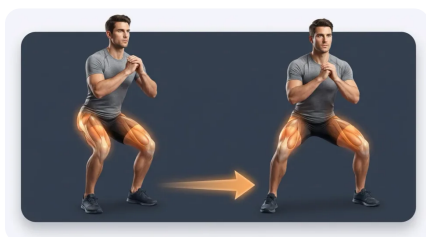
Cvik 2 · 8 na každou stranu

Střídavé zvedání chodidel v mostu

Hlavní zaměření: Hýždě, zadní strana stehů a kontrola pánve

Sledujte: Zvedněte pánev. Jedno chodidlo odlepte jen tak vysoko, aby pánev zůstala nahoře a vodorovně. Strany střídějte pomalu.

Snazší varianta: Nechte obě chodidla na podlaze a proveďte 10 běžných mostů.



Cvik 3 · 8 kroků každým směrem

Kroky do stran v podřepu

Hlavní zaměření: Boční část kyčlí, hýždě a stehna

Sledujte: Zůstaňte v mělkém podřepu. Každé chodidlo pokládejte kontrolovaně a kolena vedte stejným směrem jako prsty.

Snazší varianta: Zůstaňte výše a zkráťte kroky.

Blok B: rovnováha, trup a kotník

Znovu proveďte tři cviky po sobě. Mezi nimi odpočívejte 30 sekund a po kole 60 sekund. Celkem dokončete dvě kola.



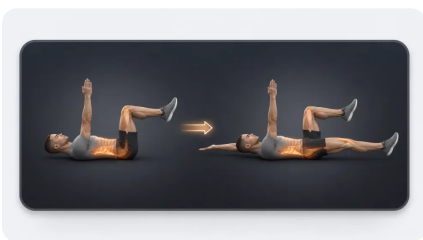
Cvik 4 · Na každou stojnou nohu: 5 otočení doprava a 5 doleva

Stoj na jedné noze s otáčením trupu

Hlavní zaměření: Chodidlo, kotník, boční část kyčle a trup

Sledujte: Stojnou nohu lehce pokrčte. Pomalu otáčejte hrudník a pokaždé se vraťte do středu. Koleno a chodidlo míří stejným směrem.

Snazší varianta: Dotýkejte se stěny jedním prstem a zmenšete otočení.



Cvik 5 · 6 na každou stranu

Dead bug

Hlavní zaměření: Břicho a kontrola pánve a hrudníku

Sledujte: Udržujte bedra klidně na podlaze. Pomalu natahujte protilehlou paži a nohu a dál dýchejte. Pohyb zastavte dříve, než se záda zvednou.

Snazší varianta: Dotkněte se podlahy pouze patou nebo zpočátku pohybujte jen nohama.



Cvik 6 · 12 opakování

Výpony na špičky

Hlavní zaměření: Lýtka, chodidla a kotníky

Sledujte: Zvedněte obě paty plynule, nahoře krátce zastavte a pomalu klesejte. Nenechte kotníky vybočit ven.

Snazší varianta: Přidržíte se stěny a zmenšete výšku.

Když cvičíte jednotku poprvé

První průchod použijte jako technickou zkoušku. Nemusí trvat stejně dlouho jako standardní verze.

1. Provedte jedno kolo Bloku A a jedno kolo Bloku B.
2. Jakmile se cvik stane nejistým, přejděte na snazší variantu.
3. Zachovejte celé zahřátí a na konci 2–3 minuty lehkého pohybu.
4. Zapište si, u kterého cviku jste nejdříve ztratili kontrolu. Pro příště je to užitečnější než rychlý čas.

Jak zvyšovat náročnost

Začněte nejmenším vhodným krokem. Třetí kolo přidejte až později, když i menší změny zvládnete kontrolovaně. V jedné jednotce měňte pouze jednu proměnnou.

1	Menší krok: více opakování	Přidejte 1–2 opakování: výpady, mosty a kroky do stran nejvýše na 10; otočení v rovnováze na 6; dead bug na 8; výpony na 15.
2	Spouštějte se pomaleji	U výpadu nebo výponu věnujte spouštění tři sekundy. Počet opakování a kol ponechte stejný.
3	Pozdější větší krok: třetí kolo	Přidejte třetí kolo pouze k Bloku A nebo pouze k Bloku B. Objem tohoto bloku se tím zvýší o 50 %. V téže jednotce nezvyšujte tempo ani opakování.

Kam jednotku zařadit v týdnu

Obecný příklad pro týden: zařaďte jednotku jednou nebo dvakrát v nenavazujících dnech. Pokud už máte jiný silový trénink nohou a kyčlí, započítejte jej do týdenního zatížení. Tuto jednotku k němu nepřidávejte automaticky; nejde o individuální tréninkový plán.

Jedna jednotka	Například středa: domácí trénink. V ostatních dnech ponechte známou vytrvalostní aktivitu a regeneraci.
Dvě jednotky	Například úterý a sobota: stejná jednotka s několika dny odstupu. Nezvyšujte náročnost obou termínů současně.

Sérii ukončete při ztrátě kontroly

Sérii ukončete, jakmile nedokážete udržet polohu, rozsah nebo tempo nebo začnete mimovolně zadržovat dech. Použijte snazší variantu, zkratíte pohyb nebo blok pro daný den ukončete. Tato kritéria popisují jen kvalitu provedení. Neslouží k posuzování příčin bolesti ani vašeho zdravotního stavu; článek nenahrazuje individuální odborné posouzení.

Poslední 2–3 minuty

Klidně se projděte po místnosti nebo pochodujte na místě. Poté napište jednu větu: který cvik se jako první zhoršil a která snazší varianta fungovala? Pro příští jednotku tak získáte konkrétní úpravu.

Proč jsme vybrali tyto pohyby

Výzkum alpského lyžování, zaměřený převážně na závodní lyžování, ukazuje, že fyzické zatížení provází průběžná technická kontrola. U 24 zdravých a zdatných rekreačních lyžařů byly po čtyřech hodinách lyžování nižší vybrané hodnoty excentrické síly na zadní straně obou stehů a na přední straně jednoho stehna.

[1] [2]

Přehled ACSM podporuje postupný silový trénink pro svalovou funkci a rovnováhu u zdravých dospělých, ale není specifický pro lyžování. Přehled zahřátí od Fradkina a kolegů podporuje pohyb před fyzickým výkonem, neověřuje však tuto přesnou pětiminutovou posloupnost.

[3] [4]

Žádný zdroj neověřuje těchto šest cviků jako společný program: ani pořadí, opakování a pauzy, ani přesné pětiminutové zahřátí, závěr, týdenní frekvenci nebo progresi. Jednotka je redakční tréninková předloha; Suva sloužila jen ke srovnání dostupných rodnin cviků pro zimní sporty.

[5]

Proberte úpravy s AI koučem

Tuto předlohu můžete probrat s AI koučem ve SlopeReady. Kouč může jako kontext použít váš profil, uložený plán, poslední souhrny tréninků a dostupné údaje o regeneraci z Apple Health. Může například navrhnout přesunutí nebo zkrácení jednotky či nahrazení cviku pohybem z katalogu.

Trvalou změnu plánu uvidíte před jejím potvrzením. Kouč nesleduje vaši techniku, neví, jak cvik vnímáte, a může pracovat s neúplnými údaji.

Aplikace čte údaje, které jí zpřístupníte v Apple Health, aby je mohla analyzovat a podpořit správu plánu. Do Apple Health nic nezapisuje, nespouští živé tréninkové relace ani nezaznamenává tréninky, živou tepovou frekvenci či trasy GPS.

Funkce produktu byly 12. srpna 2026 ověřeny v aktuálním kódu SlopeReady.

Zdroje

1. [Turnbull, Kilding a Keogh \(2009\): fyziologie alpského lyžování](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
2. [Koller et al. \(2015\): síla po čtyřech hodinách rekreačního lyžování](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
3. [American College of Sports Medicine \(2026\): silový trénink zdravých dospělých](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
4. [Fradkin, Zazryn a Smoliga \(2010\): zahřátí a fyzický výkon](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
5. [Suva: kondiční cviky pro zimní sporty](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness Level 1
6. [Podmínky použití SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html
7. [Zásady ochrany soukromí SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Aktualizováno	2026-08-12
Autor	Redakce SlopeReady
Poznámka k úpravě	Aktualizováno: upřesněny potřebné pomůcky, doplněna cílová skupina, rozepsána dávka rovnováhy a zpřesněny meze důkazů, progresí, týdne a bezpečnosti.