

TENISOVÁ ROZCVIČKA + BONUS

Ahoj, jsem ráda, že držíš v ruce tenhle mini eBook – protože většina hráčů, rozcvičce buď nevěnuje dost času... nebo ji prostě přeskočí úplně. A to je škoda.

Jmenuji se Karin a na Instagramu sdílím tenisové tipy, triky a tréninky, které pomáhají hráčům všech úrovní zlepšovat jejich hru. Věřím, že základy dělají rozdíl – a právě rozcvičení je jedním z těch základních kamenů, které ovlivňují celý trénink nebo zápas.

Možná to zní jako klišé, ale **rozcvička může rozhodnout o tom, jak začneš zápas – a někdy i o tom, jestli ho vůbec dokončíš.**

Co ti tento eBook přinese?

- ✓ Pochopení, proč je rozcvička nezbytná pro výkon i prevenci zranění.
- ✓ Varianty na efektivní zahřátí.
- ✓ Pochopení, proč je rozcvička nezbytná pro výkon i prevenci zranění.
- ✓ Ukázkou atletické abecedy.
- ✓ Kloubně-mobilizační cvičení a dynamický strečink pro větší rozsah pohybu.
- ✓ Tipy na „level up“ rozcvičku s frekvenčním žebříkem, medicinbalem a gumami.
- ✓ **BONUS:** Mobilizační cvičení pro ranní rozcvičení doma před tréninkem nebo zápasem!



[@karin.safrankova](https://www.instagram.com/karin.safrankova)

Proč je rozcvička klíčem k výkonu?

Rozcvička je základní, ale často opomíjenou součástí každé sportovní aktivity. Jejím hlavním cílem je připravit tělo i mysl na nadcházející zátěž, snížit riziko zranění a vytvořit ideální podmínky pro maximální výkon.

Během rozcvičení dochází ke zvýšení prokrvení svalů, což podporuje jejich pružnost, rychlost a schopnost rychle reagovat na zatížení. 🏃 Srdeční frekvence se postupně zvyšuje, čímž tělo efektivněji zásobuje svaly kyslíkem. Aktivuje se také nervová soustava, která zlepšuje koordinaci, stabilitu a rychlost reakcí.

Správné zahřátí přináší řadu výhod. Výrazně **snižuje riziko zranění**, protože připravené svaly a klouby lépe zvládají nárazy i dynamické změny pohybu. Současně **zvyšuje celkovou výkonnost** – tělo je od prvních minut silnější, rychlejší a odolnější. Neméně důležitý je i **psychický efekt** – rozcvičením se naladíš na trénink, zvýšíš koncentraci a připravíš se mentálně na podání nejlepšího výkonu.

Rozcvička proto rozhodně není formalitou. Je to klíčová součást přípravy, která ti pomůže využít svůj potenciál naplno, dosahovat lepších výsledků a užívat si pohyb bez bolestí a omezení.

Shrnutí klíčových bodů:

- ◆ Rozcvička připravuje tělo i mysl na fyzickou zátěž.
- ◆ Zvyšuje prokrvení svalů a zlepšuje pružnost i výkon.
- ◆ Snižuje riziko zranění.
- ◆ Aktivuje nervový systém pro rychlejší a přesnější reakce.

Pojďme na to!



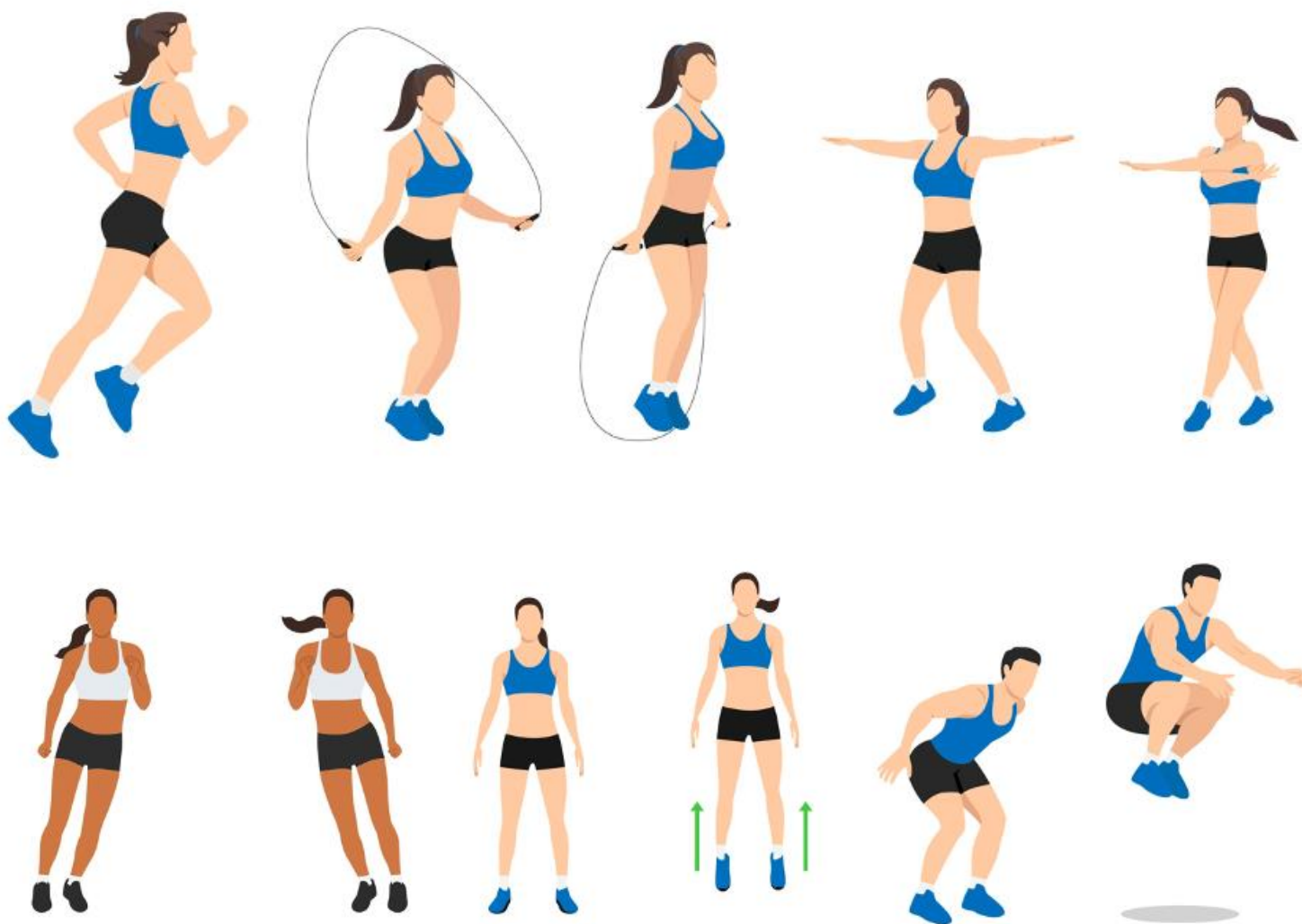
[@karin.safrankova](https://www.instagram.com/karin.safrankova)

ZAHŘÁTÍ – WARM UP

5-10 minut před tréninkem, využít klidně kombinaci – lehký běh, skoky přes švihadlo, poskoky (i klidně na místě, pokud nemáme prostor) ...

Musí dojít ke zvýšení tepové frekvence.

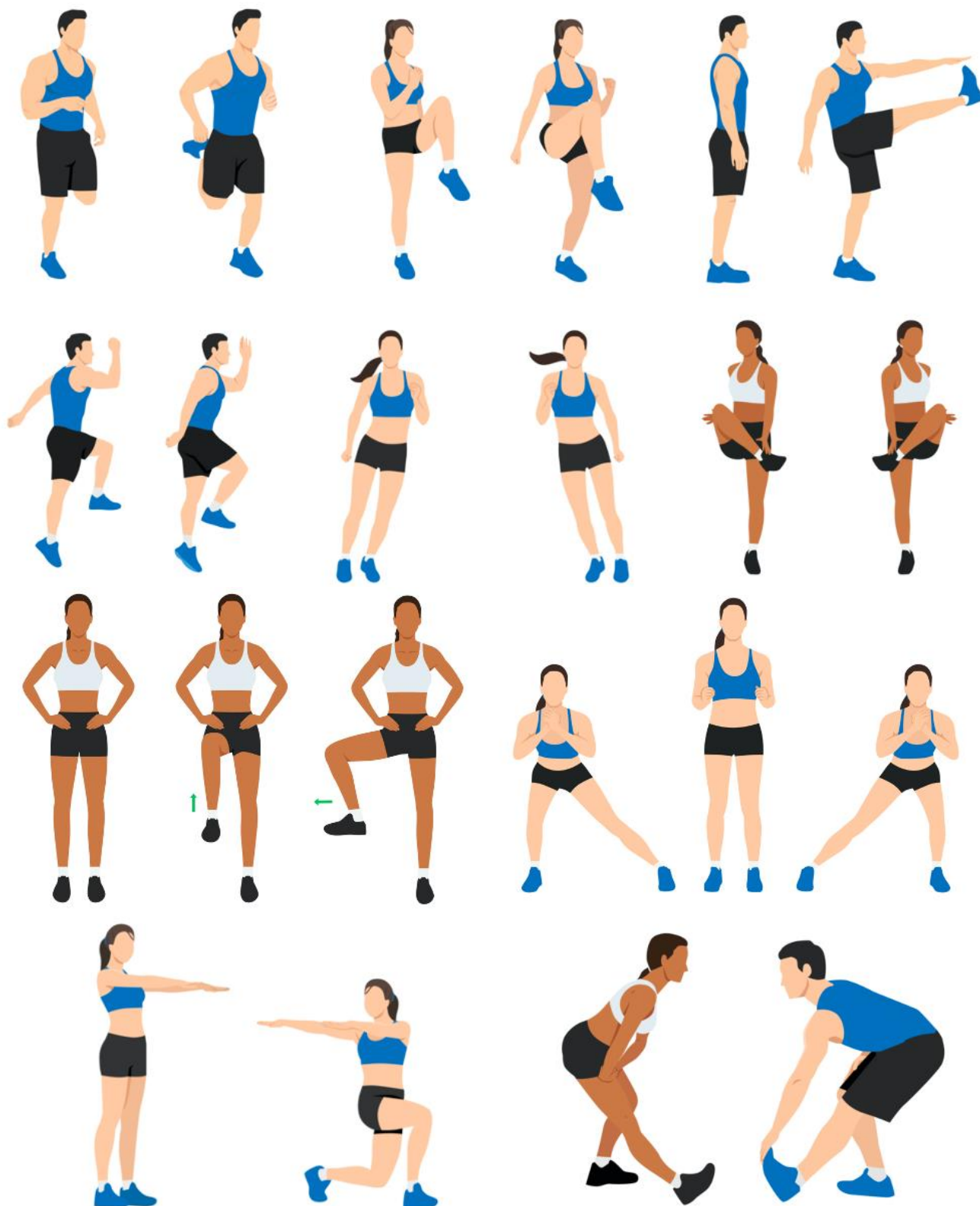
Zahřátím svalů zlepšujeme jejich prokrvení, předcházíme zranění připravujeme tělo na další pohyby.



[@karin.safrankova](https://www.instagram.com/karin.safrankova)

POKRAČOVÁNÍ – ATLETICKÁ ABC, provádět na každou stranu

Rovinky stále s nízkou intenzitou, zpět klusem/dalším cvikem



[@karin.safrankova](https://www.instagram.com/karin.safrankova)

DYNAMICKÝ STREČINK – kontrolované, aktivní pohyby, které protahují a zahřívají svaly. Zlepšujeme jejich pružnost. 6-8 opakování



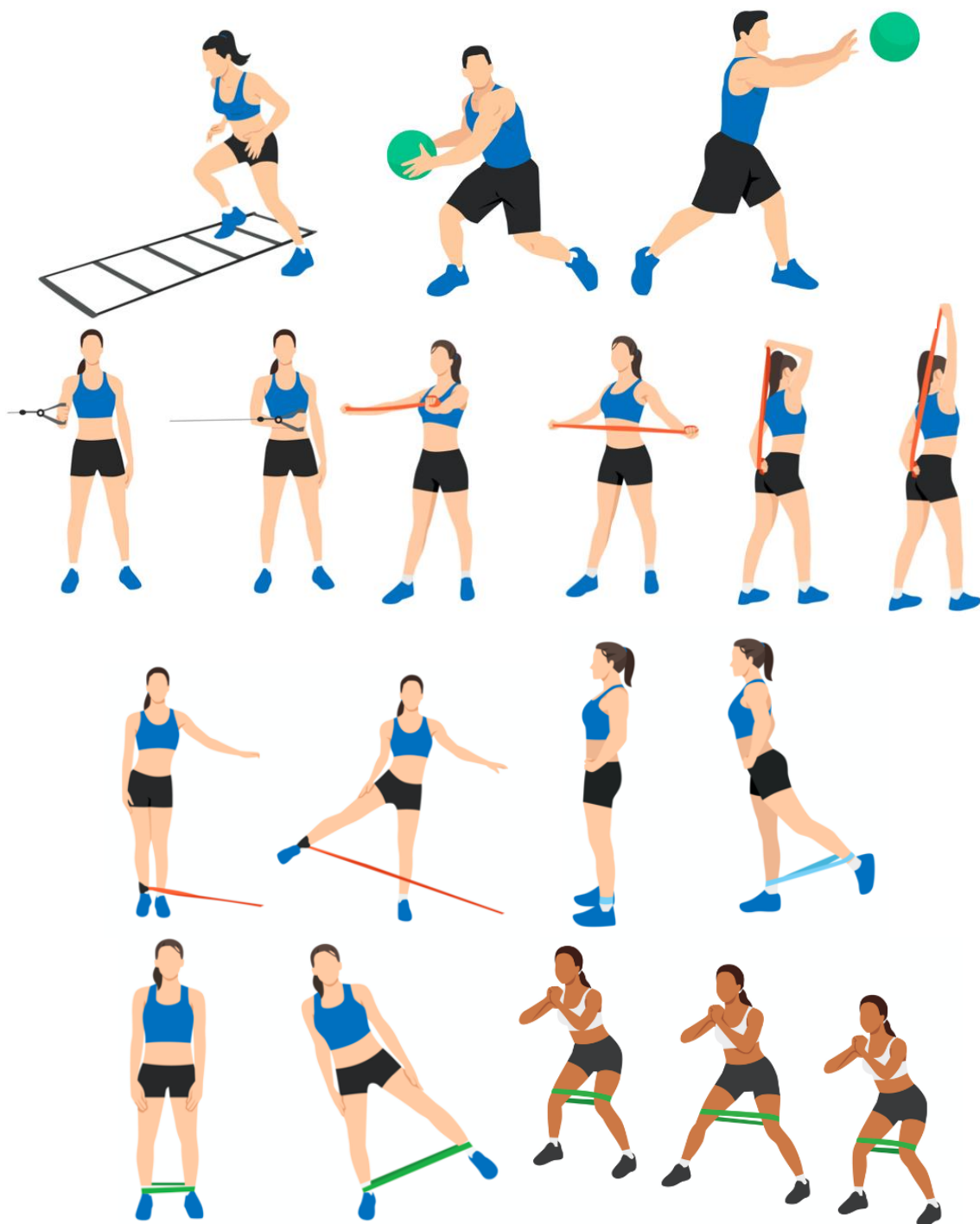
@karin.safrankova

**„LEVEL UP“ FREKVENČNÍ ŽEBŘÍK, MEDICINBAL, TONIZAČNÍ CVIČENÍ
S GUMOU, Mozková rozcvička na IG profilu!**

UPGRADE rozcvičky, když mám více času

Součást dynamického rozcvičení, aktivace, rozvoj koordinace

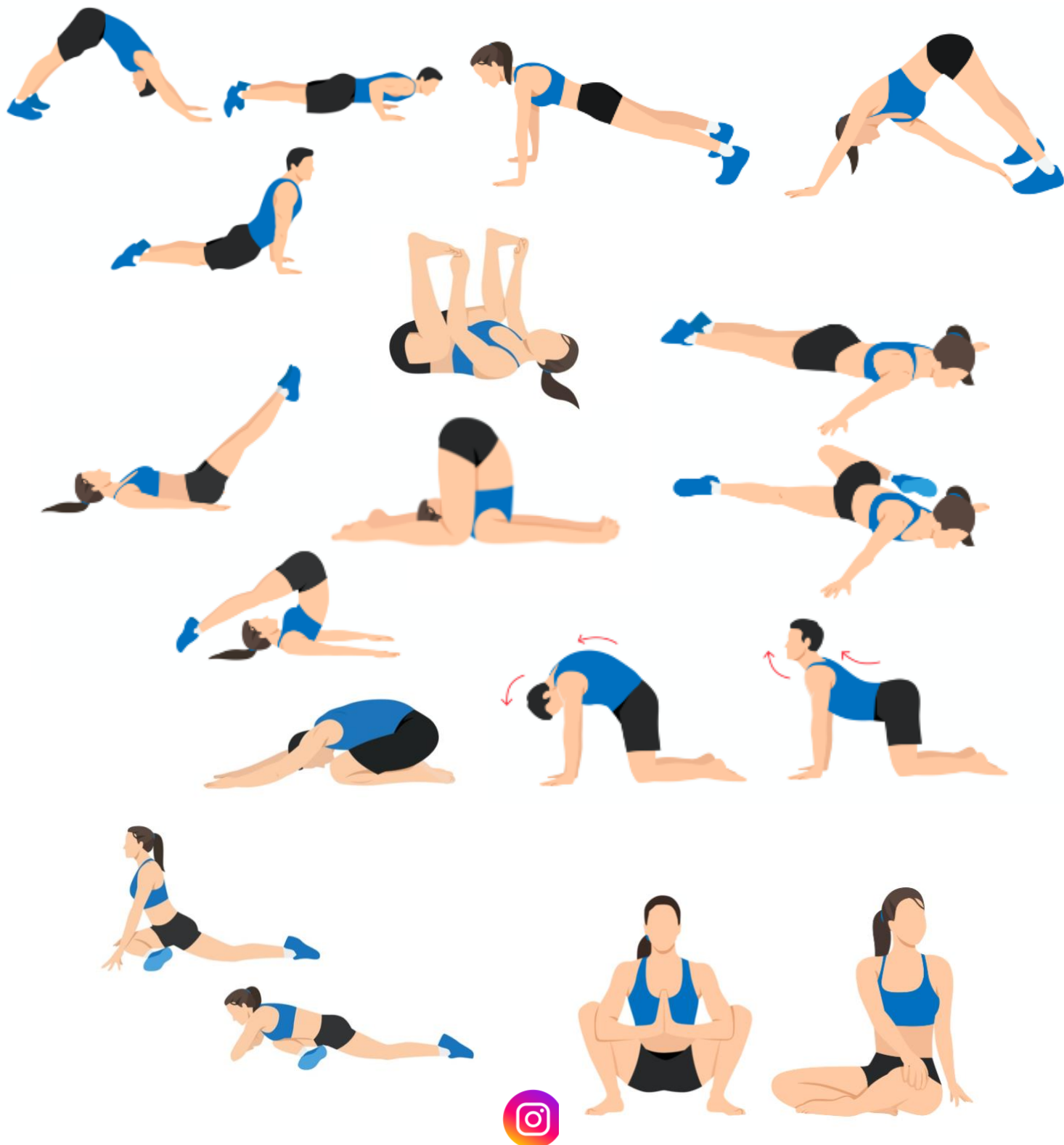
8-15 opakování, 2-3 série, menší odpor, hlídat správné držení těla ...



[@karin.safrankova](https://www.instagram.com/karin.safrankova)

MOBILIZACE – RÁNO PŘED ZÁPASEM + VYUŽÍT FOAM ROLLER/TENISOVÝ MÍČEK, ROZDÝCHÁNÍ, VIZUALIZACE HRY „ranní rozcvičení“ nenahrazuje rozcvičení před zápasem!

5-10 opakování, v případě výdrží alespoň 10 sekund



Skvělá práce!

Právě jsi udělal(a) důležitý krok pro své tělo. Správná rozcvička je možná nenápadná, ale její vliv na výkon, zdraví a pohodu je obrovský.

Věřím, že ti tento eBook ukázal, jak snadné může být připravit se na každý trénink nebo zápas.

Pamatuj: malá každodenní zlepšení vedou k velkým výsledkům!

Chceš se dál inspirovat, zlepšovat a posouvat svou hru?

Sleduj mě na Instagramu [@karin.safrankova](https://www.instagram.com/karin.safrankova), kde pravidelně sdílím tipy, videa a motivaci pro tvůj sportovní růst.



[@karin.safrankova](https://www.instagram.com/karin.safrankova)