



#FSL **FIT
STRENGTH
LEVEL**
DECIDE TO BE STRONGER AND BECOME STRONG!

ROZHODNUTÍ - VÝZVA - CÍL

Rozhodni se být silnější a staň se silným!

FIT STRENGTH LEVEL

6 CVIKŮ - 5 LEVELŮ - 2 TITULY

FSL je výzva, rozhodnutí a cíl!

SQUAT

DEADLIFT

BENCH PRESS

PRESS

HORIZONTAL ROW

CHIN UP / PULL UP

PŘIJMI VÝZVU!

VÝKONNOSTNÍ SYSTÉM

CESTA K TITULU STRONGER

LEVELY 1 AŽ 3

Získej postupně odznaky prvních tří levelů.

**I'VE DECIDED TO BE STRONGER!**

LEVEL 1

První level je určen všem, kteří se rozhodli přijmout výzvu FSL a začít se silovým tréninkem. Představuje první krok a výchozí bod dalšího silového rozvoje.

**I WANT TO BE STRONGER!**

LEVEL 2

Druhý level potvrzuje, že na své síle pracuješ a chceš pokračovat dál. Je dalším krokem na cestě k levelu 3 a titulu STRONGER.

**I'M STRONGER!**

LEVEL 3

Třetí level představuje základní standard síly pro aktivního a zdravého člověka. Splněním levelu 3 ve všech šesti cvicích získáš LEVEL KOMPLEX 3 a titul STRONGER.

Cílem je splnit level 3 ve všech šesti cvicích, získat LEVEL KOMPLEX 3 a titul STRONGER.

Reálně splnitelné pro všechny, kteří se věnují základnímu silovému tréninku 2 až 3x týdně.

VÝKONNOSTNÍ SYSTÉM

CESTA K TITULU STRONG

LEVELY 4 AŽ 5

Pokračuj přes level 4 až k nejvyššímu levelu 5.



I'M MUCH STRONGER!

LEVEL 4

Čtvrtý level představuje pokročilý standard síly a vyžaduje systematický trénink, více času a úsilí. Je předposledním krokem na cestě k nejvyššímu levelu 5 a titulu STRONG.



I'M STRONG!

LEVEL 5

Pátý level představuje nejvyšší standard síly FSL. Jeho dosažení vyžaduje cílenou přípravu a kvalitní výkon. Splněním levelu 5 ve všech šesti cvicích získáš LEVEL KOMPLEX 5 a titul STRONG.

Cílem je splnit level 5 ve všech šesti cvicích, získat LEVEL KOMPLEX 5 a titul STRONG.

Cesta vyžadující specifičtější zaměřený silový trénink.

SMYSL VÝZVY

PROČ FSL?

1

Moje zkušenosti, další vzdělávání a trenérská praxe ukazují, že svalová síla si zaslouží větší pozornost. Mnoho lidí její význam podceňuje a kvůli zažitým představám se silovému tréninku vyhýbá. Teprve když začnou pravidelně cvičit a postupně zesílí, často sami pocítí, že jim větší síla usnadňuje pohyb a pomáhá cítit se lépe.

2

Osobně mě těší, když si silový trénink oblíbí také lidé, kteří přicházejí s bolestmi zad nebo jinými pohybovými obtížemi. Vhodně vedené silové cvičení může být důležitou součástí prevence, návratu k běžnému pohybu a spolupráce s odbornou rehabilitační péčí. Pokud obtíže souvisejí se svalovou slabostí nebo nedostatečnou pohybovou funkcí, postupné posílení může přispět ke zlepšení a návratu jistoty v pohybu.

3

Svalová soustava a svalová síla ovlivňují pohyb, fyzickou funkci, metabolické zdraví, pevnost kostí a šlach, psychiku i celkovou kondici. FSL vzniklo jako jeden z kroků, jak lidi motivovat k pravidelnému silovému tréninku, nabídnout jim srozumitelný cíl a umožnit sledovat vlastní pokrok.

FSL JE VÝZVA, ROZHODNUTÍ A CÍL!

Síla pomáhá člověku cítit se lépe.

ZÁKLADNÍ INFORMACE

CO JE FSL?

FIT STRENGTH LEVEL

FSL je zkratka pro Fit Strength Level. Systém tvoří šest základních silových cviků a každý cvik má pět výkonnostních levelů. Výkon se u cviků s osou přepočítává podle tělesné hmotnosti, u přitahových cviků rozhoduje počet provedených opakování.

Za dosažený level v každém cviku získáš odpovídající barevný odznak: level 1 bílý, level 2 zelený, level 3 modrý, level 4 červený a level 5 zlatý. Výkonnostní standardy vycházejí z trenérské zkušenosti a tabulek StrengthLevel.com a ExRx.net.

LEVEL KOMPLEX

Pokud splníš stejný level ve všech šesti cvicích, získáš příslušný LEVEL KOMPLEX. Například splnění levelu 3 ve všech šesti cvicích znamená získání LEVEL KOMPLEX 3. LEVEL KOMPLEX můžeš získat pro každý z pěti levelů.

TITUL STRONGER

Levely 1 až 3 tvoří cestu k titulu STRONGER. Splněním levelu 3 ve všech šesti cvicích získáš LEVEL KOMPLEX 3 a titul STRONGER. Tento cíl je reálně splnitelný pro běžné klienty, kteří se věnují základnímu silovému tréninku 2 až 3x týdně.

TITUL STRONG

Levely 4 až 5 tvoří cestu k titulu STRONG. Splněním levelu 5 ve všech šesti cvicích získáš LEVEL KOMPLEX 5 a titul STRONG. Dosažení nejvyššího titulu vyžaduje cílenější silovou přípravu, více času a pravidelný trénink.

CÍL A MOTIVACE

FSL ti umožňuje sledovat vlastní pokrok a postupně směřovat ke konkrétnímu cíli. Každý získaný odznak představuje další krok na cestě k LEVEL KOMPLEX a titulům STRONGER a STRONG.

OBSAH FSL

PROČ 6 CVIKŮ?

Šest vybraných cviků představuje základní pohybové vzory, které nejčastěji využívám v silovém tréninku. Společně zapojují dolní i horní část těla a vytvářejí jednoduchý a srozumitelný základ pro rozvoj celkové tělesné síly.

1 BACK SQUAT**2 DEADLIFT****3 BENCH PRESS****4 PRESS****5 HORIZONTAL ROW****6 PULL UP / CHIN UP**

CVIKY S OSOU

Back Squat, Deadlift, Bench Press a Press jsou základní silové cviky s osou. Cílem testování je dosažení nejvyššího technicky správně provedeného výkonu na jedno opakování, označovaného jako 1RM - one-repetition maximum.

Dosažený výkon se přepočítává podle aktuální tělesné hmotnosti a následně se porovnává s koeficienty stanovenými samostatně pro muže a ženy.

Příklad: Muž o tělesné hmotnosti 80 kg získá ve dřepu modrý odznak levelu 3 za výkon odpovídající 1,3násobku jeho tělesné hmotnosti, tedy 104 kg. Žena o tělesné hmotnosti 60 kg získá ve dřepu zelený odznak levelu 2 za výkon odpovídající 0,8násobku její tělesné hmotnosti, tedy 48 kg.

PŘÍTAHOVÉ CVIKY

Horizontal Row a Pull Up / Chin Up jsou přitahové cviky. První představuje horizontální přitah a druhý vertikální přitah. Díky tomu vhodně doplňují ostatní cviky a přispívají k rozvoji celkové tělesné síly.

U shybů si můžeš vybrat provedení nadhmatem (Pull Up) nebo podhmatem (Chin Up). Dosažený level určuje počet technicky správně provedených opakování bez přerušení. U žen jsou levely 1 a 2 nahrazeny stahováním horní kladky v sedě (Lat Pulldown).

Horizontal Row se při testování provádí na TRX s chodidly podloženými na lavičce a tělem ve vodorovné poloze. U žen je level 1 nahrazen přitahy TRX Low Row se sklonem těla 40°.

VÝKONNOSTNÍ STANDARDY

KOEFIICIENTY A OPAKOVÁNÍ

BW = Body Weight (tělesná hmotnost). KOEF. BW = násobek aktuální tělesné hmotnosti. OPAK. = počet technicky správně provedených opakování bez přerušení.

MUŽI							
#	CVIK	HODNOCENÍ	LVL 1	LVL 2	LVL 3	LVL 4	LVL 5
1	BACK SQUAT	KOEF. BW	0,7	1,0	1,3	1,6	1,8
2	DEADLIFT	KOEF. BW	0,8	1,0	1,5	1,8	2,0
3	BENCH PRESS	KOEF. BW	0,5	0,8	1,0	1,3	1,5
4	PRESS	KOEF. BW	0,4	0,5	0,6	0,7	0,9
5	HORIZONTAL ROW	OPAK.	3	5	10	15	20
6	PULL UP / CHIN UP	OPAK.	1	3	5	10	13

ŽENY							
#	CVIK	HODNOCENÍ	LVL 1	LVL 2	LVL 3	LVL 4	LVL 5
1	BACK SQUAT	KOEF. BW	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4
2	DEADLIFT	KOEF. BW	0,7	1,0	1,3	1,6	1,8
3	BENCH PRESS	KOEF. BW	0,4	0,5	0,6	0,8	1,0
4	PRESS	KOEF. BW	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
5	HORIZONTAL ROW	OPAK.	*	1	3	5	7
6	PULL UP / CHIN UP	OPAK.	**	***	1	3	5

* HORIZONTAL ROW - 10× TRX LOW ROW se sklonem těla 40°

** PULL UP / CHIN UP - LAT PULLDOWN: 10× s odporem 0,5 × BW

*** PULL UP / CHIN UP - LAT PULLDOWN: 12× s odporem 0,6 × BW nebo 8× s odporem 0,7 × BW

PRAKTICKÉ INFORMACE

JAK FSL FUNGUJE?

CO KDYŽ CHCI PŘIJMOUT VÝZVU FSL?

Do výzvy FSL se přihlásíš prostřednictvím registračního formuláře:

OTEVŘÍT PŘIHLÁŠKU <https://forms.gle/baVXbLS55MewstqcA>

Po přihlášení získáš přístup ke své elektronické kartě, ve které se budou evidovat dosažené výkony, levely a získané odznaky.

CO SE STANE, KDYŽ SPLNÍM LEVEL?

Za dosažený level v konkrétním cviku získáš odpovídající barevný odznak. Výsledek se zapíše do tvé elektronické karty a příslušný odznak bude umístěn na nástěnce FSL ve Fit Zóně.

Pokud splníš stejný level ve všech šesti cvicích, získáš příslušný LEVEL KOMPLEX. Za LEVEL KOMPLEX 3 získáš titul STRONGER a za LEVEL KOMPLEX 5 titul STRONG.

KDO MI VÝKON UZNÁ?

Splnění levelu potvrzují pověření trenéři. Výkon můžeš splnit v rámci běžného tréninku, osobního tréninku nebo během pořádaných testovacích tréninků FSL Testing Day.

Do výsledku se započítává pouze technicky správně provedený výkon splňující stanovená pravidla FSL.

JAK DLOUHO JSOU VÝSLEDKY PLATNÉ?

Výsledky FSL se evidují vždy pro daný kalendářní rok. Na jeho konci se tvoje karta uzavře a zůstane zachovaná jako přehled dosažených výsledků. Pro následující rok ti bude vytvořena nová karta.

V novém roce si můžeš jednotlivé levely znovu potvrdit, udržet nebo dále zlepšovat. Pro udržení běžné úrovně síly doporučujeme směřovat minimálně k levelům 2 až 3. Vyšší levely už vyžadují cílenější přípravu a specifitější zaměřený silový trénink.

PODPORA A DALŠÍ CÍLE

POKRAČUJ VE VÝZVĚ

CO KDYŽ NEUMÍM NĚKTERÉ CVIKY?

V rámci tréninkových programů a osobních tréninků se postupně naučíš správnou techniku všech cviků zařazených do FSL. Důležité je každý cvik správně pochopit, postupně jej zdokonalovat a provádět bezpečně.

Pokud některý cvik neovládáš nebo si nejsi jistý jeho technikou, můžeš se domluvit na osobním tréninku zaměřeném na výuku konkrétního cviku.

CO JEŠTĚ MŮŽU OČEKÁVAT OD FSL?

V rámci FSL chceme pořádat také doplňkové výzvy FIT Challenge. Ty budou zaměřené především na kondiční schopnosti, vytrvalostní cvičení a další pohybové aktivity.

O připravovaných akcích budeš vždy včas informován a účast v nich bude dobrovolná.

PŘIJMI VÝZVU!

FSL je výzva, rozhodnutí a cíl.



PŘIHLAŠ SE DO FSL!