



KALISTENIKA

Ročníková práce
Školní rok
2025/2026

Školní rok:	2025/2026
Autor:	Richard Kubík, IX.B
Konzultant:	Mgr. Pavel Nečas

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto ročníkovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedené informace v seznamu.

Ve Sloupu dne 21. 5. 2026

Richard Kubík

Poděkování

Rád bych poděkoval panu učitelovi Pavlu Nečasovi za jeho rady a pomoc při psaní ročníkové práce.

Obsah

1. Úvod.....	4
2. Historie kalisteniky	5
2.1 Vývoj z historie po současnost	5
3. Základy kalisteniky.....	5
3.1 Rozdíl mezi posilovnou.....	6
4. Fyzické a zdravotní přínosy	6
4.1 Zlepšení síly a vytrvalosti	6
4.2 Podpora správného držení těla.....	6
4.3 zlepšení flexibility a mobility	7
5. Základní cviky.....	7
5.1 Přehled cviků.....	7
5.2 Správná technika	7
5.3 Progrese	8
6. Sestavení tréninkového plánu	8
6.1 Jak si sestavit tréninkový plán	8
6.2 Jak vypadají tréninkové plány	8
6.3 Ukázka tréninkového plánu	9
7. Strava a regenerace	9
7.1 Význam správné stravy.....	9
7.2 Význam správné regenerace	10
8. Závěr	10
9. Resume	11
Zdroje:.....	12

1. Úvod

Téma kalisteniky jsem si vybral, protože se jí věnuji dlouhou dobu. S kamarády jsem začal chodit do posilovny v naší obci. O kalistenice jsem se dozvěděl díky sociálním sítím, kde jsem viděl, jak ti, co se jí zabývají, dělají přitahy bez problémů. A když jsem začínal já, tak jsem nedokázal ani jeden. Proto jsem se mimo posilovny začal věnovat kalistenickým cvikům.

2. Historie kalisteniky

Původ kalisteniky sahá až do starověkého Řecka, kde byla používána jako trénink a vojenský výcvik vojáků po několik století. Slovo pochází ze spojení dvou řeckých slov kallos ,v překladu krása, a sthenos neboli síla. Kalistenika zažila velkou změnu s rozvojem fitness hnutí v 60. letech 20. století a v posledních letech se stala velmi oblíbenou ve formě street workoutu.



Obr.1 Socha

2.1 Vývoj z historie po současnost

Ve starověku byla kalistenika využívána hlavně k trénování vojáků pro vybudování síly, vytrvalosti a pro boj. Cvičení jako kliky, dřepy a přitahy byly běžnou součástí jejich režimu. O několik let později ve středověku kalistenika přetrvávala stále jako způsob vybudování síly a výdrže pro vojáky a rytíře s výjimkou toho, že si lidé začali všímat změn a výhod posilování s vlastní vahou. V 80. a 90. letech kalistenika hodně upadla kvůli posilovacím strojům a rozvoji kulturistiky. Na začátku 21. století zažila obrovský návrat díky pouličnímu cvičení (street workout), který se zrodil v městských parcích a dětských hřištích. Tato komunita posunula hranice kalisteniky na novou úroveň s pokročilými varianty cviků. Růst sociálních médií a online komunit, kde si mohli lidé radit a navzájem se motivovat, výrazně podpořil kalisteniku. Popularitě také pomohlo, že nepotřebujete žádné vybavení ke cvičení, jenom vlastní váhu a volné místo.



Obr.2 Workoutové hřiště

3. Základy kalisteniky

Kalistenika je založena na principu využívání vlastní váhy, která pomocí různých cviků zvedá, tlačí nebo stabilizuje tělo. Takže nejsou za potřebí žádné činky nebo stroje. Základem tohoto principu je zapojení více svalových skupin současně. Například u kliku zapojujeme paže, hrudník, ramena, střed těla a taky částečně i nohy. Díky tomu dochází k rozvoji komplexní síly, která je více využitelná v běžném životě než izolovaná síla z činek a strojů.

3.1 Rozdíl mezi posilovnou

Kalistenika se hlavně zaměřuje na správnou formu a na symetrické tělo, zatímco posilovna se soustředí na maximální sílu a na svalnatou formu. Další rozdíl je ten, že si musíte koupit vstup do posilovny, zatímco u kalisteniky můžete cvičit doma, venku, například v parku. Ale cvičení kalisteniky trvá dlouho, než se někde dostanete se svojí formou a silou. V posilovně je nabírání svalů a síly rychlejší, ale nevýhodou je, že nezapojujete mnoho svalů naráz, tak jako u kalisteniky. Proto je nejlepší možností cvičit jak v posilovně, tak kalisteniku.



Obr.3 Posilovna

4. Fyzické a zdravotní přínosy

Kalistenika, má výrazný vliv na rozvoj těla v síle a kondici, ale také na rozvoj celkového zdraví člověka. Díky tomu, že využívá jen váhu vlastního těla, zapojuje velké množství svalových skupin a pohybových vzorců. Díky tomu podporuje správné držení těla, koordinaci a celkovou funkčnost pohybového aparátu. Svaly jsou protažené, což snižuje riziko zranění a zlepšuje každodenní pohyb.

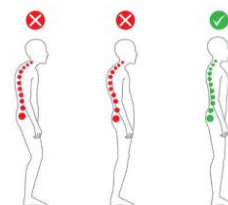
4.1 Zlepšení síly a vytrvalosti

Některé cviky postupně zlepšují sílu a vytrvalost bez přetížení kloubů, což bývá častý problém při zvedání činek.

4.2 Podpora správného držení těla

Většina cviků zapojuje střed těla, který stabilizuje páteř. Tím se zlepšuje postoj a snižuje se riziko bolesti zad a zlepšuje se celková pohybová koordinace.

obr.4 Správný postoj



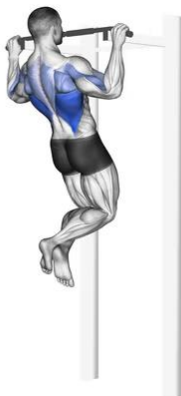
4.3 zlepšení flexibility a mobility

Cviky s vlastní váhou často zahrnují plný rozsah pohybu. To pomáhá udržovat klouby pružné a svaly protažené, což snižuje riziko zranění a zlepšuje každodenní pohyb.

5. Základní cviky

5.1 Přehled cviků

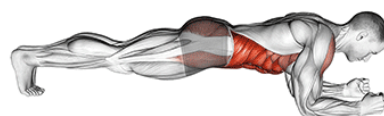
Mezi základní cviky patří kliky, dřepy, přitahy, plank. Tyhle cviky jsou dobré pro začátečníky, co chtějí začít na sobě pracovat. Dále sem patří dipy, široký dřep, bulharský dřep, přitahy s podhmatem a nadhmatem. Do pokročilých cviků patří klik na jedné ruce, dřep na jedné noze, muscle up (přítah nad hrazdu po pás).



STRENGTH LEVEL

Obr.5 Přitahy

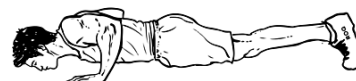
 Fitness
Programmer.Com



Obr.6 Plank

5.2 Správná technika

Správná technika je důležitá při cvičení, protože může ovlivnit efekt cviku a, nebo může dojít ke zranění. Při špatné technice je taky možné přetažení kloubů, svalové nerovnosti a bolesti zad. Takže při cvicích je potřeba udržovat tělo v kontrolované a stabilní pozici. Pohyb by měl být plynulý a bez švihů. Měl by se zapojit taky střed těla, který pomáhá stabilizovat páteř a udržet správné držení těla. Důležité je také dýchání - při



WorkoutLabs.com

obr.7 Kliky

námaze vydechujeme a při návratu do výchozí pozice se nadechuje.

5.3 Progrese

Postupné zvyšování obtížnosti při cvičení je jedna z nejdůležitějších věcí při cvičení kalisteniky. Postupné zvyšování obtížnosti se dělá, když nám cviky připadají jednodušší, nebo když cvik už nemá účinky jako předtím. Mezi způsoby progrese patří zvýšení počtu opakování a sérií, změna obtížnosti cviku a zlepšení techniky kontroly nad cvikem.

6. Sestavení tréninkového plánu

6.1 Jak si sestavit tréninkový plán

Při vytváření vlastního tréninkového plánu je potřeba brát ohled na to, kdy máme čas a na naši úroveň pokročilosti. Tréninkový plán by měl být vyrovnaný a měl by se soustředit na všechny části těla, jako na horní část těla (prs, ruce, záda), střed a dolní část těla (stehna, lýtka), aby nedošlo k nerovnosti svalů.

6.2 Jak vypadají tréninkové plány

Obr.8 Plánek full body

Lidé si staví vlastní tréninkový plán, nebo používají plán někoho jiného. Mezi tyto plány patří PPL (push, pull, legs), který se zaměřuje na vršek, záda, střed a spodek a je jedním z nejvíce používaných plánů pro začátečníky. Bro split je tréninkový plán zaměřený na trénování každé jedné svalové partie v jeden den po 5 dnech. Full body se zaměřuje na delší cviky na celé tělo během dvou až čtyř dnů.



Pro začátečníky je nejjednodušší PPL, jelikož je přátelský k začátečníkům a jde lehce měnit podle potřeby námahy, dnů volna atd.

6.3 Ukázka tréninkového plánu

Pondělí:	vršek:	kliky, přitahy, dipy, plank, sedy lehy atd.
Úterý:	odpočinek	
Středa:	spodek:	dřepy, výpady, výpony na lýtka atd.
Čtvrtek:	odpočinek	
Pátek:	celé tělo:	kliky, přitahy, dipy, plank, boční plank, sedy lehy, dřepy, výpady, výpony na lýtka,
Sobota a neděle:		procházka nebo odpočinek

7. Strava a regenerace

Strava a regenerace jsou důležitou součástí kalisteniky a každého sportu. Samostatný trénink nestačí, aby tělo dosáhlo dobrých výsledků, pokud tělo nemá dostatek živin a času na odpočinek. Správná výživa a regenerace pomáhá obnovit svaly, doplnit energii a zlepšit celkový výkon.

7.1 Význam správné stravy

Při cvičení tělo spotřebuje velké množství energie, kterou musíme doplnit kvalitním množstvím stravy. Důležitý je správný příjem bílkovin, sacharidů a tuků.

Bílkoviny: Bílkoviny jsou důležité růst a regeneraci svalů. Nacházejí se například v mase, vejcích, mléčných výrobcích a taky v luštěninách.

Sacharidy: Sacharidy slouží jako hlavní zdroj energie. Patří sem například rýže, těstoviny, ovesné vločky a pečivo.

Tuky: Tuky podporují správnou funkci organismu. Zdravé tuky obsahují ořechy, ryby, avokádo



Obr.9 Bílkoviny



Obr.10 Sacharidy

7.2 Význam správné regenerace

Regenerace je proces, během kterého se tělo zotavuje po fyzické zátěži. K regeneraci dochází během odpočinku, kdy se “opravují” svalová vlákna. Při nedostatečné regeneraci může dojít k únavě, poklesu nálady nebo dokonce ke zranění. Nejověřenější metodou regenerace je spánek. Mezi ostatní patří protahování, masáže, lehká fyzická aktivita, například procházka.

8. Závěr

V téhle ročníkové práci jsem vám chtěl představit něco o kalistenice. Kalistenika je krásný sport, který sahá až do Starověkého Řecka a Říma a soustředí se na rozvoj těla, síly a mobility. Zlepšení těchto aspektů nám může ulehčit život. Další velkou výhodou je, že ji může cvičit skoro každý, bez ohledů na věk nebo zkušenosti. A také k ní není potřeba drahé nebo vůbec žádné vybavení.

9. Resume

In my final work, I wanted to introduce you to calisthenics. Calisthenics is a beautiful sport that dates back to ancient times and focuses on the development of the body, strength, and mobility. Improving these aspects can make everyday life easier. Another great advantage is that almost anyone can practice it regardless of age or experience and it does not require expensive or even any equipment.

Zdroje:

Literatura:

Steven Low. Překonání gravitace. 12. 11. 2011. USA vydavatelství CreateSpace

Lucia Wagnerová. Rychle a fit. 9. 10. 2022. Slovensko vydavatelství Fit brands

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Kalistenika>

vlastní znalosti a zkušenosti

Obrázky:

Obr.1 <https://honesthistory.co/blogs/blog/how-to-tell-the-greek-gods-apart?srltid=AfmBOoqEvdQ1pZctiohjrEXq-Q6efPgsmPnfSxnCpVkdKOp7KTcrW1vL>

Obr.2 <https://www.techrampsgroup.com/en/flowparks/street-workout-park-gliwice>

Obr.3 <https://bestgymsmalta.com/gyms/kirkop-fitness-centre/>

Obr.4 <https://www.fitness-trenink-doma.cz/clanek-detail-spravne-drzeni-tela-a-jak-jej-dosahnout-103.html>

Obr.5 <https://strengthlevel.com/strength-standards/pull-ups/kg>

Obr.6 <https://fitnessprogramer.com/exercise/plank/>

Obr.7 <https://www.fubo.cz/tipy-a-rady/klik-zakladni-tlakovy-cvik/>

Obr. 8 <https://bodyweighttrainingarena.com/full-body-calisthenic-workout/>

Obr.9 https://www.idnes.cz/jenprozeny/ostatni/bilkoviny-proteiny-jidlo-strava-zdravi.A201024_201124_jpz-ostatni_abr

Obr.10 <https://www.onlinefitness.cz/blog/nebojime-se-sacharidu-prehled-a-rozdily-mezí-komplexními-sacharidy-a-cukry-474>