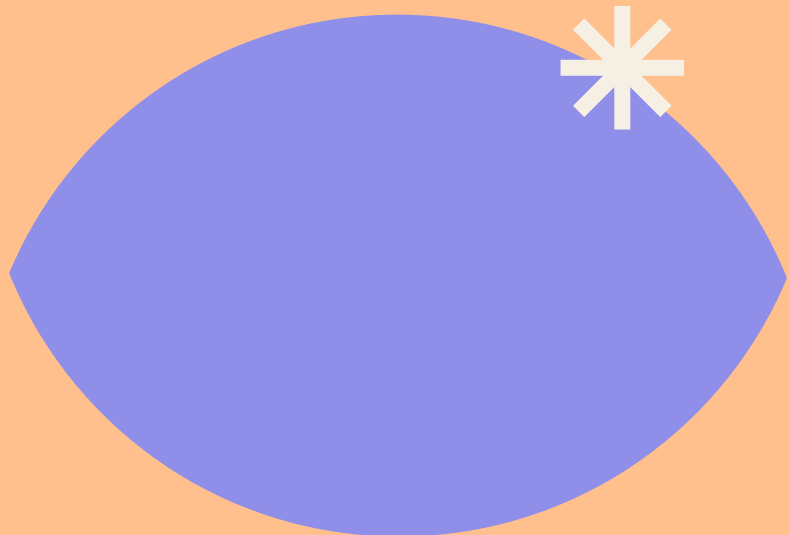
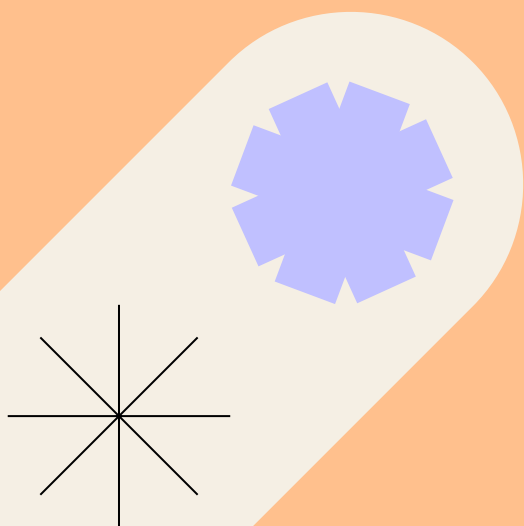


Manuál pro Fitshaker členy

www.fitshaker.cz

FITSHAKER®



Manuál

Vítej ve Fitshakeru!

V tomto manuálu se ti pokusíme krátce představit všechny důležité informace, na které by ses jako naše členka mohla ptát.

Na úvod bychom ti **chtěli popřát**, aby se ti na této cestě za zdravějším, krásnějším **JÁ dařilo**. **Jsmo na tebe hrdí**, že sis vybrala fit životní styl. ❤️

Nebudeme tě zdržovat, pojďme rovnou k představení toho, co ti členství ve Fitshakeru nabízí.

1: Kde najdu, co mám cvičit?

Tréninky k cvičení najdeš ve svém kalendáři. Načtou se ti tam poté, co si vybereš nějaký program.

Když si vybereš ze standardních programů, jako je Sexy Body, HIIT, TABATA a jiné, případně z výzev, které už proběhly, harmonogram cvičení se do tvého kalendáře načte k dnešnímu dni. Viz:

FIT in 15 min Změnit program Zobrazit kalendář

PO 3. Dub	ÚT 4. Dub	DNES ST 5. Dub	ČT 6. Dub	PÁ 7. Dub
Mobilita a flexibilita s Dianou	Břicho a tricepsy – ohnivá kombinace!	Pilates sestavička na zpevnění zad	Pilates sestavička na zpevnění zad	Silová jógová sestavička s Andrejkou
+1 cvičení 85 kcal 33 Min	100 kcal 18 Min	75 kcal 15 Min	75 kcal 15 Min	126 kcal 15 Min

Neodcvičeno Bez pomůcek ❤️ ⋮

Pilates sestavička na zpevnění zad

Andrea Peniaková
PILATES a GRAVID YOGA

75 kcal ⚡ Normální

15 Min ★ 4.89

+ Přidat další cvičení

V případě výzvy, která má avizovaný start k nějakému datu, se ti videa načtou do kalendáře až k tomu dni, kdy výzva začíná. Například pokud je dnes 5. 4. 2023 a Výzva do plavek 2023 začíná 2. 5. 2023, v kalendáři ji uvidíš načtenou až k datu 2. 5. a do té doby ti zůstane původní program.

od 2. 5. mám
v kalendáři výzvu

FIT
15 Min
Změnit program

původní program < **Květen 2023** > **Rychlý přehled**

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
1 Krásné břicho a pevný core 0 kcal 16 Min	2 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	3 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	4 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	5 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	6 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	7 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min

Neodcvičeno

Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME

Bez pomůcek

Bez instruktora

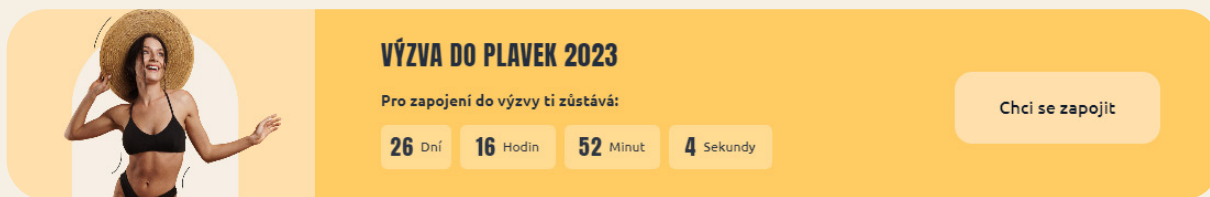
0 kcal ⚡ Lehké

1 Min 4.86

+ Přidat další cvičení

8 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	9 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	10 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	11 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	12 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	13 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	14 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min
15 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	16 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	17 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	18 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	19 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	20 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	21 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min
22 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	23 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	24 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	25 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	26 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	27 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	28 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min
29 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	30 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	31 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	1 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	2 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	3 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min	4 Výzva do plavek 2023 - PŘIPRAVUJEME 0 kcal 1 Min

Nad kalendářem vždy uvidíš i info o aktuálně se blížící výzvě, kam se můžeš přidat.



VÝZVA DO PLAVEK 2023

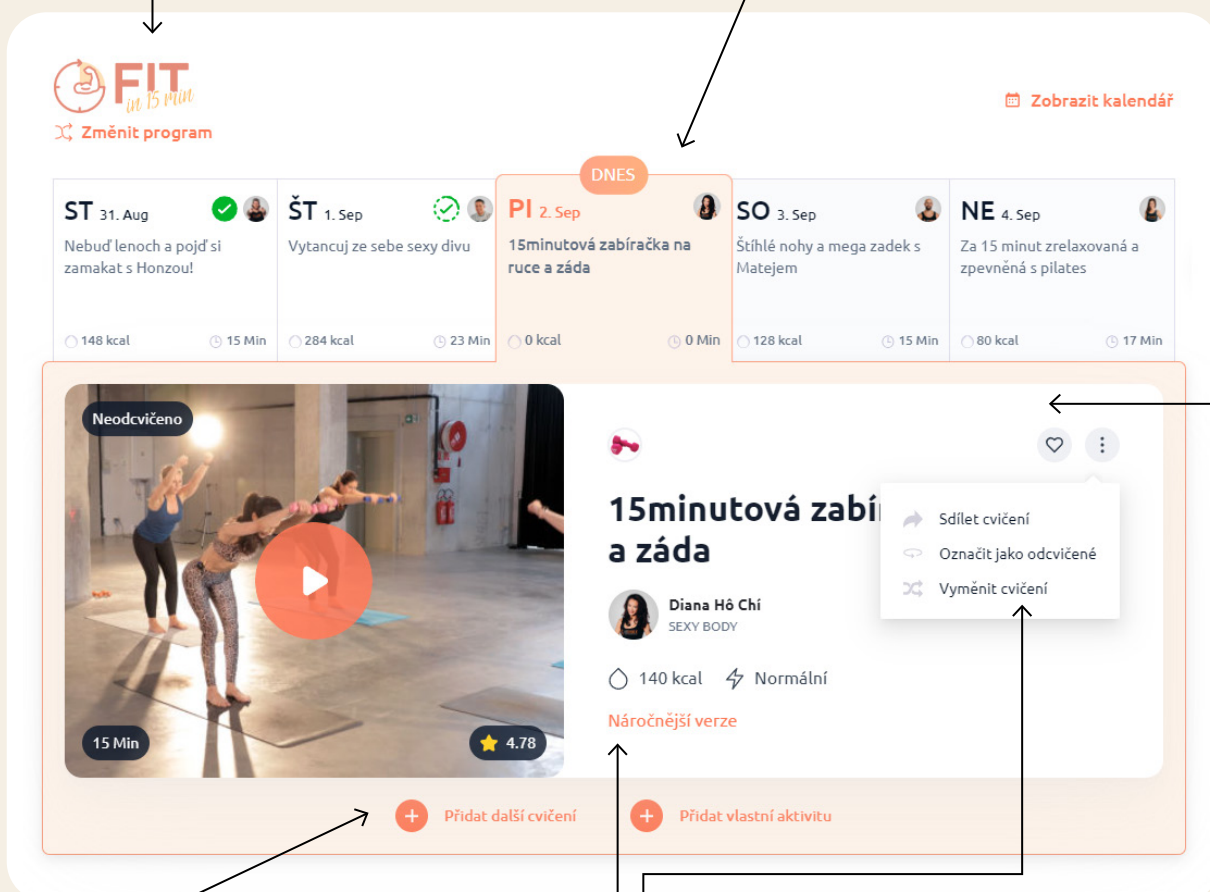
Pro zapojení do výzvy ti zůstává:

26 Dní 16 Hodin 52 Minut 4 Sekundy

Chci se zapojit

Nad kalendářem vidíš znázorněný aktuálně nastavený program a pod ním možnost změnit ho.

Video, které odcvičíš, se ti odškrtně zelenou fajfkou. Když odcvičíš jiné video, než máš v harmonogramu, objeví se přerušované zelené kolečko s fajfkou.



FIT 15 MIN

Změnit program

Zobrazit kalendář

ST 31. Aug	ŠT 1. Sep	PI 2. Sep	SO 3. Sep	NE 4. Sep
Nebud' lenoch a poď si zamakat s Honzou!	Vytancuj ze sebe sexy dívku	15minutová zabíračka na ruce a záda	Štíhlé nohy a mega zadek s Matejem	Za 15 minut zrelaxovaná a zpevněná s pilates
148 kcal 15 Min	284 kcal 23 Min	0 kcal 0 Min	128 kcal 15 Min	80 kcal 17 Min

Neodcvičeno

15 Min 4.78

15minutová zabíračka na ruce a záda

Diana Hô Chi SEXY BODY

140 kcal Normální

Náročnější verze

- Sdílet cvičení
- Označit jako odcvičené
- Vyměnit cvičení

Přidat další cvičení Přidat vlastní aktivitu

Na spodní liště máš možnost přidat si další cvičení nebo vlastní aktivitu.

Každé video má u sebe srdíčko, kterým si ho můžeš uložit do oblíbených.

Hlavní video v harmonogramu můžeš vyměnit i za lehčí verzi, těžší verzi nebo si přidat bonusové video, pokud k němu existuje.

Hlavní video v harmonogramu můžeš vyměnit i za jiný trénink z celé naší databáze videí.

Do filtru cvičení jsme přidali i NOVINKU - [Cvičení vhodná v případě, že nemůžeš skákat](#). Takže, pokud kvůli zdravotním omezením, nebo např. i sousedům nechceš při cvičení skákat, využij to. ;-)



Máš chuť na něco jiného?

Cvičení Živé přenosy Oblíbené

🔍 Délka videa Obtížnost Programy Trenéři **Pokud nemů...** Zaměřeno na Pomůcky Seřadit podle ▾

Pro děti

Při stresu a zlepšov...

Pro zlepšení flexibi...

K meditaci

Pro krční páteř

Pro udržení hormonál...

Pokud nemůžeš skákat

Vymazat Použít

Bonusová rychlovka na vnitřní stehna
Diana Hô Chí
SEXY BODY
79 kcal ⚡ Normální
Bez pomůcek

Perfektní břicho
Diana Hô Chí
SEXY BODY
219 kcal ⚡ Normální
Bez pomůcek

Ruce jako bohyně
Diana Hô Chí
SEXY BODY
219 kcal ⚡ Normální

Pevný střed těla je základ!
Matej Olejář
TABATA
261 kcal ⚡ Normální

Vrch těla pořádně prověříme
Matej Olejář
TABATA
226 kcal ⚡ Normální

Bonus na celé tělo s Maggie
Magdaléna Kažimírová
SIX PACK
35 kcal ⚡ Normální
Bez pomůcek

Zaměřujeme se na střed těla
Magdaléna Kažimírová
SIX PACK
142 kcal ⚡ Normální
Bez pomůcek

Pamatuj si: Pokud ti námi navrhovaný trénink v kalendáři nevyhovuje, jednoduše klikni na **vyměnit cvičení** a vyfiltruj si náhradní trénink podle svých preferencí.

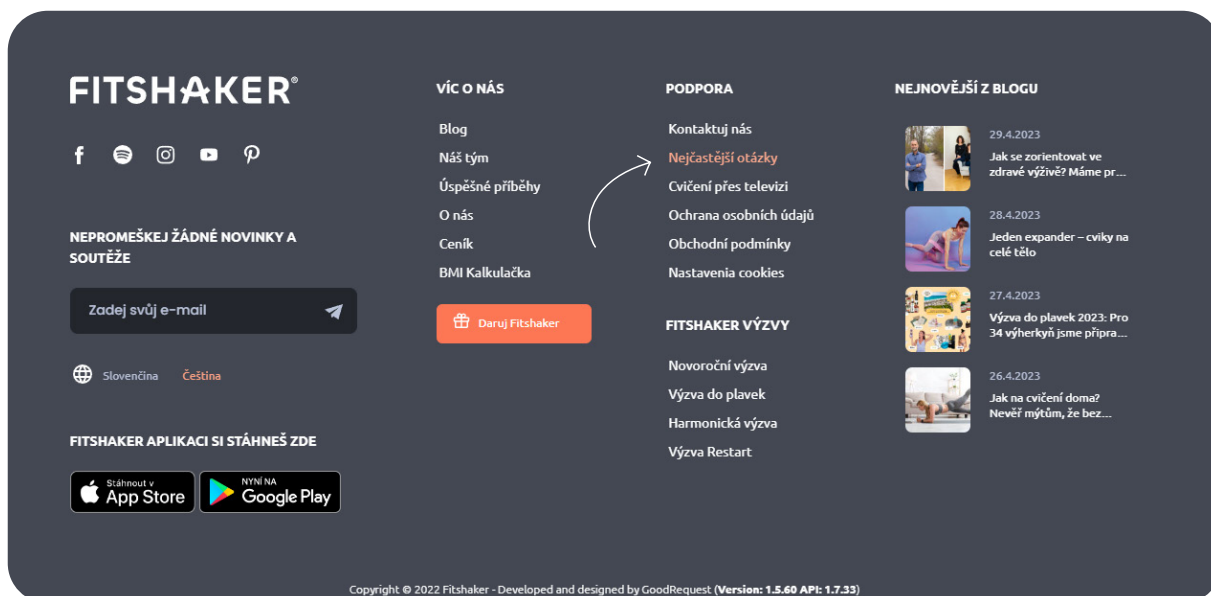
2: Nejčastěji kladené otázky

Protože se obvykle hodně otázek opakuje, připravili jsme v zápatí stránky (platí i pro stránky našich výzev) **odkaz na nejčastější otázky**. Vřele ti doporučujeme podívat se nejdřív tam, jestli se tam nenachází odpověď na to, co si přeješ vědět.

Řekneme ti tam:

- jak si spustit program,
- kde najdeš videa z archivu,
- jak aktivovat členství,
- jak funguje zaznamenávání videí do kalendáře,
- jak si nastavíš program výzvy,
- co dělat, když zapomeneš svoje heslo,
- různé technické otázky
- a mnoho dalšího.

Zápatí stránky Fitshaker:



The screenshot shows the footer of the Fitshaker website. It is divided into several sections: 'FITSHAKER' with social media icons, 'NEPROMEŠKEJ ŽÁDNÉ NOVINKY A SOUTĚŽE' with an email sign-up field, language options for Slovenčina and Čeština, and app download buttons for the App Store and Google Play. The 'VÍČ O NÁS' section includes links for 'Blog', 'Náš tým', 'Úspěšné příběhy', 'O nás', 'Ceník', and 'BMI Kalkulačka', with a 'Daruj Fitshaker' button. The 'PODPORA' section contains 'Kontaktuj nás', 'Nejčastější otázky' (highlighted with an orange arrow), 'Cvičení přes televizi', 'Ochrana osobních údajů', 'Obchodní podmínky', and 'Nastavení cookies'. The 'FITSHAKER VÝZVY' section lists 'Novoroční výzva', 'Výzva do plavek', 'Harmonická výzva', and 'Výzva Restart'. The 'NEJNOVĚJŠÍ Z BLOGU' section features three blog posts with dates and titles.

Chci si přečíst nejčastější otázky ohledně Fitshakeru všeobecně

V případě otázek k výzvě (novoroční výzvě, výzvě do plavek, harmonické výzvě nebo restartu) se podívej do zápatí výzvové stránky.



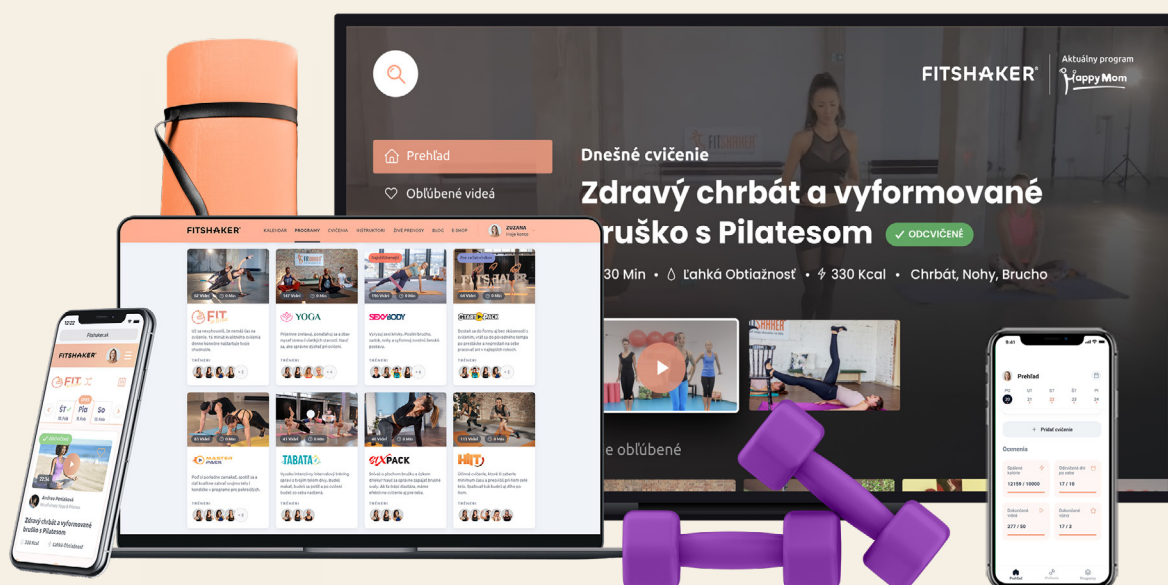
3: Jak cvičit přes TV a mobilní aplikaci

Fitshaker si můžeš zapnout přes:

- **notebook/počítač**
- **televizi:** na větší obrazovce budeš mít z cvičení ještě větší zážitek. Můžeš cvičit přes zabudovaný internetový prohlížeč ve své televizi. Nebo doporučujeme využít naši TV aplikaci dostupnou pro značky televizorů Samsung, LG a další se systémem Android (návod, jak na to, najdeš v článku [ZDE](#)).
- **Mobil:** protože mobil máme většinou všude s sebou, takhle můžeš cvičit opravdu kdekoliv, protože Fitshaker má i svoji vlastní mobilní aplikaci. Můžeš si ji stáhnout z [App Store](#) nebo z [Google Play](#).



Jak si nastavit lepší kvalitu videa? Jestli máš dobré připojení k internetu, můžeš si nastavit video v HD kvalitě. Bude ostřejší a tobě se bude lépe cvičit. **A pokud se ti náhodou seká,** zkus jednoduše jiný internetový prohlížeč, případně lepší připojení k internetu.





4: Kde hledat motivaci?

Moc dobře víme, že pochvala, podpora nebo obyčejné vyslechnutí pomůže. A protože nám **záleží na tom, aby se ti na tvé cestě dařilo**, máš hned několik možností, jak být s námi v kontaktu.

Odebírej newslettery

Jestli ještě neodebíráš náš newsletter, doporučujeme ti to změnit. **Minimálně jednou týdně** tě jeho prostřednictvím oslovujeme a posíláme ti skvělá doporučení přímo do tvé e-mailové schránky.

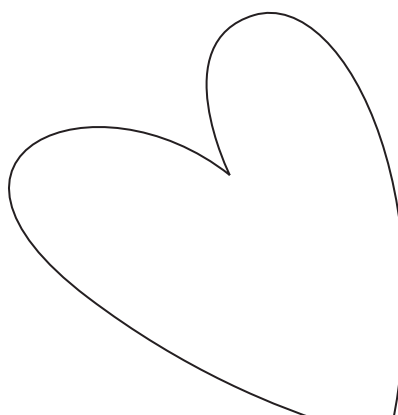
Během výzvy je to dokonce častěji, **ale ne každý den**, aby ti tvoje motivace vydržela a podařilo se ti díky tomu vytvořit i návyk pravidelně se hýbat a starat se o sebe.

Přihlásit se k odběru můžeš například v zápatí naší stránky:

The screenshot shows the footer of the Fitshaker website. It is divided into four main sections: 1. **FITSHAKER** logo and social media icons (Facebook, YouTube, Instagram, YouTube, Pinterest). Below this is a section titled 'NEPROMEŠKEJ ŽÁDNÉ NOVINKY A SOUTĚŽE' with an email sign-up field and a 'Daruj Fitshaker' button. 2. **VÍČ O NÁS** section with links to 'Blog', 'Náš tým', 'Úspěšné příběhy', 'O nás', 'Ceník', and 'BMI Kalkulačka'. 3. **PODPORA** section with links to 'Kontaktuj nás', 'Nejčastější otázky', 'Cvičení přes televizi', 'Ochrana osobních údajů', 'Obchodní podmínky', and 'Nastavení cookies'. 4. **NEJNOVĚJŠÍ Z BLOGU** section with three blog post thumbnails and titles: '29.4.2023 Jak se zorientovat ve zdravé výživě? Máme pr...', '28.4.2023 Jeden expander – cviky na celé tělo', and '27.4.2023 Výzva do plavek 2023: Pro 34 výherkyň jsme připra...'. Below the footer is a copyright notice: 'Copyright © 2022 Fitshaker - Developed and designed by GoodRequest (Version: 1.5.60 API: 1.7.33)'. An arrow points to the email sign-up field.

Tip: Rovnou si prosím všimni, že máme stránku ve 2 jazycích. Pokud si čteš manuál v nesprávném jazyce, zkus si stránku přepnout a najdi si tento manuál v části ke stažení. A stejně tak doporučujeme přihlásit se k odběru newsletteru na stránce v tom jazyce, který preferuješ.

Přepnout Fitshaker web do slovenského jazyka



Sleduj naše sociální sítě

Na [Facebooku](#) a [Instagramu](#) jsme hodně aktivní. Můžeš nejen sledovat, čím denně přispíváme, ale zapojovat se do komentování, soutěží, napsat nám zprávu. Nezanedbáváme ani [YouTube](#), kde najdeš např. i celé tréninky zdarma. Na [Pinterestu](#) se můžeš inspirovat např. nástěnkami s recepty. Na [Spotify](#) najdeš pravidelně zajímavé podcasty. A na [TikToku](#) najdeš zdravé tipy, inspirace na fit recepty, ale i spoustu zábavy pro odlehčení všedních dní.



Přidej se do naší facebookové skupiny

Naši skupinu ti vřele doporučujeme. Najdeš v ní spoustu žen, které se stejně jako ty vydaly na cestu za svým zdravějším JÁ. Ve skupině tak nekomunikuješ jen s námi, ale můžete i mezi sebou navzájem. Najdeš tam hodně rad, tipů, podpory, pochval nebo inspirace.



Cvičíme doma s Fitshaker >

🔒 Súkromná skupina · 40,4 tis. členov



Chci se přidat do skupiny

5: Jestli jdeš do výzvy, urči si svůj cíl a startovní pozici.

Pokud chceš cvičit jen pro radost a udržování se v dobré kondici, pravděpodobně si nepotřebuješ sledovat svůj progres. Přesto ti to však doporučujeme. Jak si svůj cíl stanovit a jak se měřit, jsme pro tebe sepsali na této stránce.

Chci vědět, jak se správně měřit

6: Můj účet

Všechny důležité informace, např. o svém profilu nebo platbách, a zároveň i oblíbená videa, články a v poslední řadě sekci ke stažení najdeš ve svém účtu.

Chci se podívat, co najdu v části ke stažení

Profil Platby a členství Výzvy Moje míry Oblíbené Ocenění **Ke stažení**

Velikonoční ebooky Vánoční ebooky Jedálňičky Meditace

Súbor	Názov	Popis	
	Zdravé recepty (nejen) na Velikonoce 2022	30 výživných receptů vhodných (nejen) na Velikonoce.	Stáhnout
	30denní fitness jídelníček od Jana Čahy - Výzva do plavek 2022	30denní jídelníček plný chutných receptů, který sestavil odborník na výživu Jan Čaha.	Stáhnout
	Fit jídelníček - Novoroční výzva 2022	30denní fit jídelníček od výživové specialistky Janky Kondrcové.	Stáhnout

7: BMI/BMR kalkulačka

Abychom ti ulehčili výpočet příjmu kalorií, připravili jsme BMI/BMR kalkulačku. Zadej svoji výšku, váhu, věk a samozřejmě pohlaví, vyber si vhodný životní styl a svůj přístup k cvičení a **vypočítej si, kolik bys denně měla přijmout** podle toho, jestli je tvým cílem zhubnout, přibrat nebo si váhu udržovat.

Chci si vypočítat doporučený denní příjem

8: Užitečné odkazy a informace

Jak používat naši webovou stránku

Detailně jsme to pro tebe sepsali v článku.

[Chci si ho přečíst](#)

Chci se kromě cvičení věnovat i stravě

Ať máš jakýkoliv cíl (přibrat, zhubnout, formovat), bez vhodně zvoleného jídelníčku se ti bude dosahovat jen těžko. A proto pro tebe máme hned několik tipů, co se stravou.

Jídelníčky

Ve zmíněné části ke stažení ve svém účtu najdeš jídelníčky a e-booky, které jsme připravovali k minulým výzvám, případně k příležitostem Velikonoc a Vánoc.

[Chci se podívat na e-booky ke stažení](#)

Blog

Na našem blogu najdeš tisíce zdravých receptů a spoustu hodnotných článků k různým tématům o stravování (a nejen k nim). Zkus použít lupu a napiš, co hledáš.

[Chci si prohlédnout recepty na blogu](#)

Videa o stravě

Součástí mnoha výzev byla i videa o stravě, kde nás výživoví poradci učí, jak si vyskládat zdravý jídelníček, kde najdeme sacharidy, tuky a bílkoviny, které potraviny jsou zdravé a patří do našeho nákupního košíku nebo např. i to, jak řešit emoční jedy.

Videa ze starších výzev najdeš pomocí filtru, když si v sekci videa zvolíš naučná videa.

[Chci se podívat na videa o stravě](#)

Videa z nových výzev přibývají postupně a najdeš je ve svém kalendáři.

Jsi maminka a řešíš otázku diastázy?

Nejsi si jistá, jestli diastázu máš a jestli můžeš cvičit cvičební videa z výzvy? V ideálním případě je vhodné navštívit fyzioterapeuta, který se diastázou zabývá. Jestli takovou možnost nemáš, můžeš vyzkoušet i samodiagnostiku. My ve Fitshakeru jsme si pro tebe připravili sérii videí ohledně problematiky diastázy, která najdeš v programu DIASTASIS.



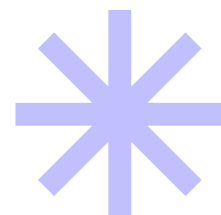
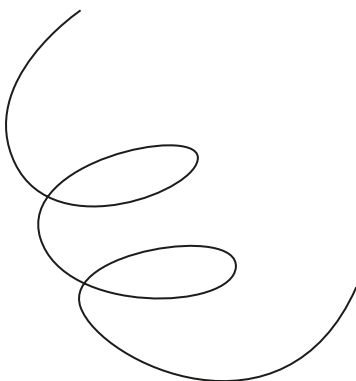
[Chci o diastáze zjistit víc](#)

Jsi maminka čerstvě po porodu a nevíš, jestli už můžeš cvičit a jak je to s cvičením a kojením?

Hodně záleží na tom, jaká doba uplynula od tvého porodu, jestli máš po šestinedělí nebo jakým způsobem porod probíhal.

Pokud však máš pochybnosti, poraď se se svým gynekologem a také si přečti náš článek od trenérky Ley Vrškové.

[Chci si přečíst článek o kojení a cvičení](#)



Máš menstruaci a nevíš, jestli máš cvičit?

Jde o velmi individuální a pocitovou záležitost. Skvělé video nám o tom natočila trenérka Maggie, která ti o tom poví víc.



Co dělat, když mám svalovku?

To tě může trápit, hlavně když jsi delší dobu necvičila a začneš hned naplno. Mít svalovku je v pořádku. Nabízíme ti hned několik užitečných rad, jak si s ní poradit. Na konci článku najdeš i video od trenérky Maggie, pušť si i to. ;-)

[Chci si přečíst článek o svalové horečce](#)

