

DELTOVÉ SVALY

Tlaky s velkou činkou za hlavou

Provedení: Cvik provádíme ve stojí nebo lépe vsedě s opřením zad o téměř kolmou lavičku (80° až 90°). Vhodné je použití vzpěračského opasku. Neprohýbáme se a záda se opírají celou plochou o lavičku. Činku uchopíme ze stojanů v takové šíři, aby v dolní poloze předloktí svíralo pravý úhel s osou činky (minimálně). Uzší úchop by příliš zatěžoval triceps. Činku spouštíme až na dotyk trapézového svalu a vytlačujeme ji do témař napnutých paží. Tím uplatníme princip stálého napětí pracujících svalů a v horní poloze neodpočíváme – neprušujeme pohyb. Činka se pohybuje stále po kolmici vzhledem k zemi. „Bezpalcový“ úchop (palce drží osu činky souhlasně s ostatními prsty – není podmínkou) umožňuje lepší koncentraci na cvik.

Dýchaní: Při spouštění činky nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Deltový sval (hlavně přední část), horní část trapézového svalu.

Chyby: Základní chybou je použití příliš těžké váhy s kterou nejsme schopni cvik exaktně zvládnout. Protože při cviku je vertikálně zatěžovaná páteř, je použití nepřiměřeného zatížení dvojnásob nebezpečné, zvláště v tréninku mládeže. Tedy použití příliš těžké činky vede k následujícím chybám:

- a) Neúplný rozsah pohybu – činku nespouštíme až na dotyk trapézového svalu. Tim snižujeme účinnost cviku, protože deltové svaly jsou nejvíce zatěžovány v 1. fázi cviku.
- b) Prohýbání v bederní oblasti páteře – způsobuje nepřiměřený tlak na meziobratlové plotynky a tím vede k možnosti poranění páteře.
- c) Vytáčení trupu do strany a nerovnoměrnému vytlačování činky. Samozřejmě v praxi se vyskytují kombinace těchto chyb.



DELTOVÉ SVALY



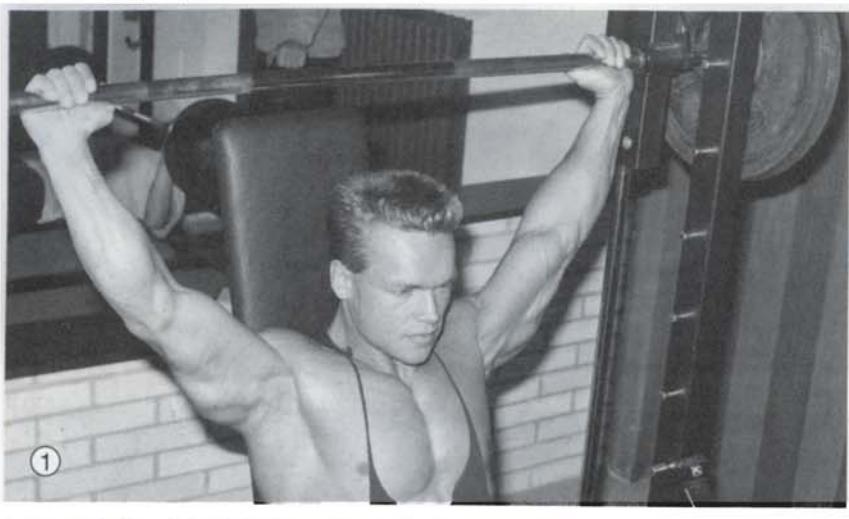
DELTOVÉ SVALY

Obměny:

a) **Tlaky podhmatem na multi pressu** – úchop v šíři ramen.

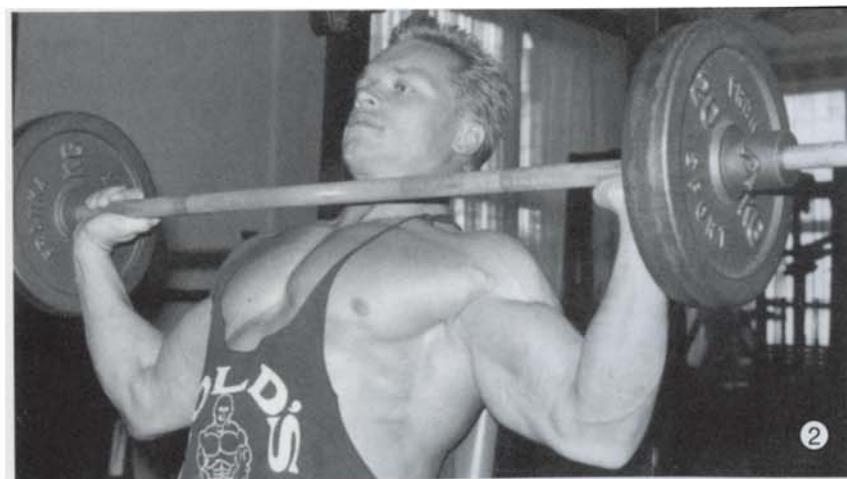
Podhmat umožňuje izolovanější zapojení přední části deltového svalu.

b) **Tlaky na multi pressu** – zde se činka pohybuje na vodicích. Výhodou je, že není nutné udržovat „balanc“ činky. Provedení cviku je tak snazší. Tato varianta je vhodnější pro začátečníky. Ovšem na druhé straně nezlepšuje svalovou koordinaci, která rovněž přispívá k svalovému rozvoji.



DELTOVÉ SVALY

c) **Tlaky s velkou činkou před hlavou** – cvik zatěžuje navíc horní oblast prsních svalů a to tím více, čím více je lavička sklopená. Hrozí větší nebezpečí nadměrného prohnutí v zádech a možnost poranění.



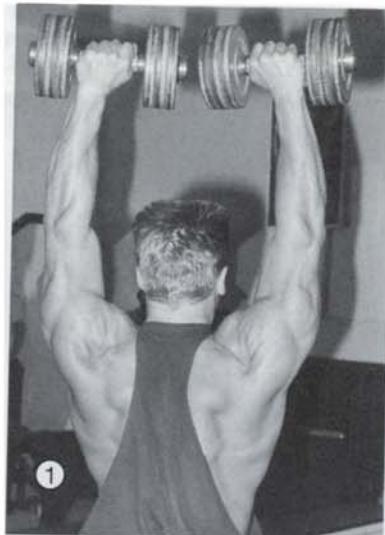
Poznámka: Cvik patří mezi několik zcela základních cviků kulturistického tréninku. Tento, podobně jako tlaky s jednoručními činkami, je velmi vhodný k rozvoji celkového objemu ramen, zvláště jejich přední části.

DELTOVÉ SVALY

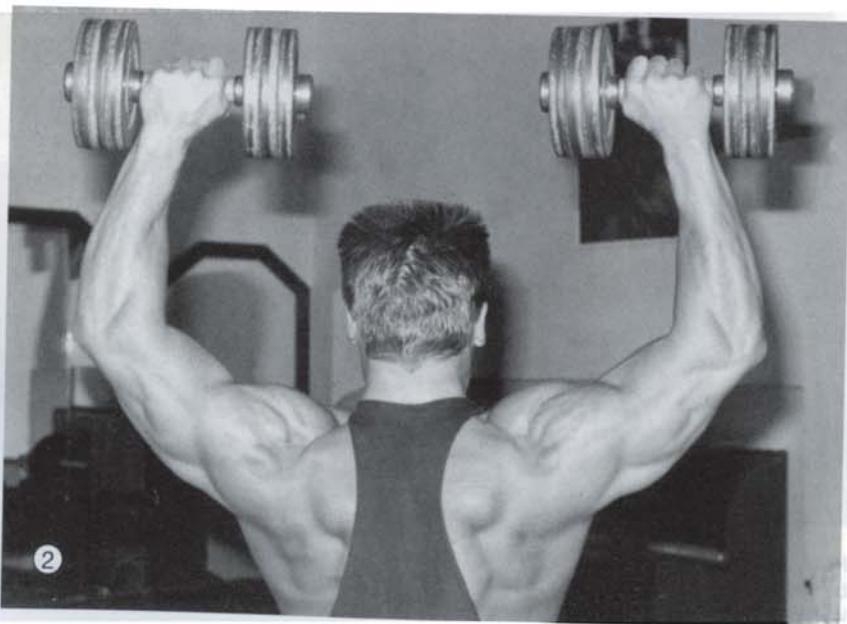
Soupažné tlaky jednoručních činek

Provedení: Cvik svým charakterem i působením je velmi podobný tlakům s velkou činkou. Opět můžeme cvik provádět ve stojí, ale lépe vsedě s opřením o téměř kolmou lavičku. V obou případech je vhodné použít vzpěračského opasku. Činky spouštíme co nejniže, dlaně směřují dopředu. Během tlaku, těsně před ukončením pohybu, můžeme paže vytáčet dlaněmi k sobě. To nám zaručí lepší smrštění deltového svalu a v konečném důsledku růst svalového brška do výšky a jeho separaci od prsního svalstva a bicepsu. Lokty směřují ve spodní poloze kolmo k zemi. Výhodou tohoto cviku je skutečnost, že nehrozí nebezpečí úderu osou velké činky do hlavy.

Dýchání: Při spouštění činek nádech, v horní poloze výdech.



1



2

DELTOVÉ SVALY



3

Zatěžované svaly: Deltové svaly (hlavně přední část), vrchní oblast prsních svalů, horní část trapézového svalu, triceps, přední pilovitý sval, sval nadhřebenový.

Chyby: Jsou obdobné jako při tlacích s velkou činkou, navíc dochází k nerovnoměrnému vytlačování či dotlačování příliš těžkých činek.

Obměny: a) **Střídavé tlaky s jednoručními činkami** – tato varianta se příliš nedoporučuje, protože takto prováděné tlaky znemožňují maximální koncentraci na správné provedení cviku. Dalším negativním faktorem je skutečnost, že cvičenec si instinktivně pomáhá, byť jen nepatrými úklony trupu, což má za následek kromě „klamání“ svalů i možnost přetížení zad v křížové oblasti.

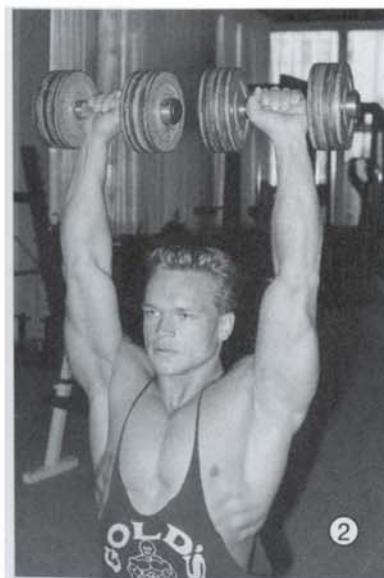
DELTOVÉ SVALY

b) Tlaky s jednou činkou – cvik vykonáváme ve stojí. Činku držíme v jedné ruce a po vykonání určeného počtu opakování ruce vystřídáme. Druhou, necvičící rukou se musíme opřít o stojany nebo žebřiny, aby nedocházelo k přílišnému vychylování trupu od svislé osy při použití nepřiměřené váhy. Tedy nevýhoda jako u předešlé varianty.



DELTOVÉ SVALY

c) Tlaky ze supinované polohy – zajímavá varianta, kdy ve výchozí poloze dlaně směřují k ramenům (podobně jako v konečné fázi bicepsového zdvihu). Cvik provádime opět vsedě s opřením zad. S tím, jak činky zvedáme, tak zároveň vytáčíme dlaně do pronované polohy. Tedy v konečné fázi dlaně směřují dopředu. Během pohybu se otáčí zápeští o 180 stupňů. Výchozí supinovaná poloha opět umožnuje izolovanější zatížení přední části deltového svalu podobně, jako při tlacích velké činky podhmatem na multi pressu.



DELTOVÉ SVALY

Vzpažování přes předpažení s jednoručními činkami

Provedení: Mirně stoj rozkročný s lehce pokrčenými koleny a s mírně předkloněným trupem. Mirně pokrčené ruce s jednoručními činkami držíme před tělem hřbety rukou nahoru (pronovaná poloha). Použijeme pěměřenou váhu, která nás nenutí k zaklánění trupu ani k jeho vychylování do stran. Zvednete jednu činku kolmo k tělu širokým obloukem dopředu a nahoru tak vysoko, jak můžete, ale neprekračujte svíslou osu těla dozadu. Při zahájení pohybu zpět současně začnete zvedat druhou paži. Obě činky by se mely mijet ve stejné výši před obličejem.

Dýchání: Při střídavém předpažování rytmické, při použití velké činky či jedné jednoruční činky na začátku pohybu nádech, pak zadržet dech a při spouštění činky výdech.

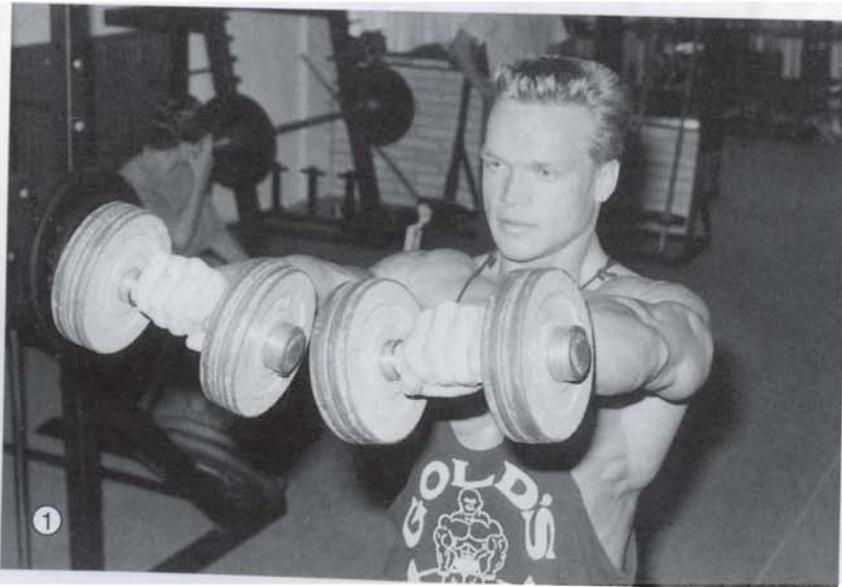
Zatěžované svaly: Deltové svaly (přední část), horní část prsních svalů, přední sval pilovitý, trapézový sval (horní část).

Obměny: a) **Předpažování s velkou činkou** – cvik provádime nadhmatem, činku držíme v šíři ramen. Hrozí větší nebezpečí záklonu trupu.

b) **Předpažování s jednou jednoruční činkou** – činku držíme sevřenou oběma rukama za osu palci nahoru.

Prsty jsou propletené. Opět zde hrozí větší nebezpečí záklonu trupu, ale dosáhneme vyšší koncentrace na procvičované svaly.

c) Jako zpestření můžete cvik začínat s rukama dlaněmi dopředu (supinovaná poloha) a uprostřed dráhy pohybu ruce otočit hřbety nahoru. Tím provádite rotaci v rameni, ke které jsou rovněž pracující svaly určeny.



DELTOVÉ SVALY



Chyby: Opět pramení z použití příliš těžké váhy.

a) Pohyb činek je provázen počátečním předklonem a následným záklonem trupu. Trup má být stále mírně nahrben dopředu. Cvik nesmí být prováděn švíhem, ale pouze tahem činek!

b) Neúplný rozsah pohybu – paže se musí vzpažit až téměř do kolmice vůči zemi.

c) Propnutí rukou v loktech neumožňuje použít dostatečně velké váhy a navíc zbytečně přetěžuje úpony bicepsů.

Poznámka: K efektivnímu rozvoji předního pilovitého svalu a trapézu musíme zvedat paže co nejvýš. Při zvednutí jen do pravého úhlu k trupu se tyto svaly téměř nezapojují. Cvik nám zabezpečuje rozvoj přední části deltového svalu, ale především zvýrazňuje separaci mezi prsním a deltovým svalem rozvojem horní části prsního svalu.

DELTOVÉ SVALY

Přítahy činky k bradě ve stojí

Provedení: Velkou činku uchopíme nadhmatem asi v šíři 15 až 20 cm. Činku přitahujeme k bradě tak, že lokty musí být celou dráhu pohybu nad činkou. Dráha činky tvoří svislou přímku souběžnou s osou trupu. Z toho vyplývá, že trup musí být držen vzpřímen, bez jakéhokoliv předklonu či záklonu.

Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při spouštění činky výdech.

Zatěžované svaly: Deltové svaly (hlavně střední část), sval trapézový (horní část), sval nadhřebenový, biceps, hluboký sval pažní, sval vřetenní.

Chyby: a) Předklon či záklon trupu, oba nedostatky vyplývají z použití příliš těžké váhy – nesprávné aplikace cheatingu, kdy začátek pohybu je provázen silným předklonem a zakončení pohybu výrazným záklonem trupu, vzhledem ke snaze dotáhnout činku co nejvýše.
b) Držení loktů je příliš nízko nad osou či dokonce pod ní. Při tomto nesprávném provedení se příliš namáhá zápěstí.

Poznámka: Trapézový sval se silně zapojuje v horní části pohybu, při dotahování činky k bradě. Pro cvičence, kteří nechtějí tento sval zatěžovat, je vhodnější končit pohyb při spodní oblasti prsního svalu.

Obměny: a) Cvik můžeme vykonávat i vkleče, ale je nutno použít nižší zatížení.
b) Analogické použití kladky tahem zespodu zvyšuje stálé napětí procvičovaného svalu a vrcholnou kontrakci při dotahování do konečné polohy. Tím je tato varianta vhodná pro předsoutěžní období.

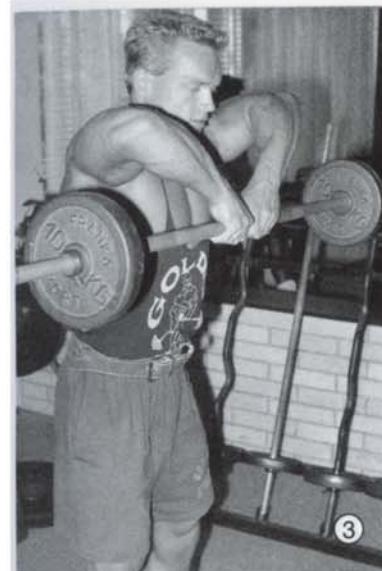


1

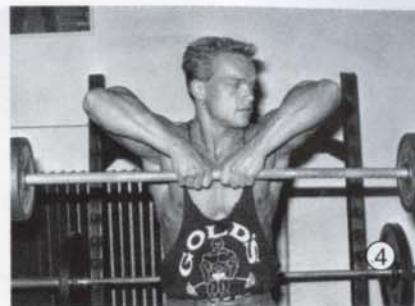


2

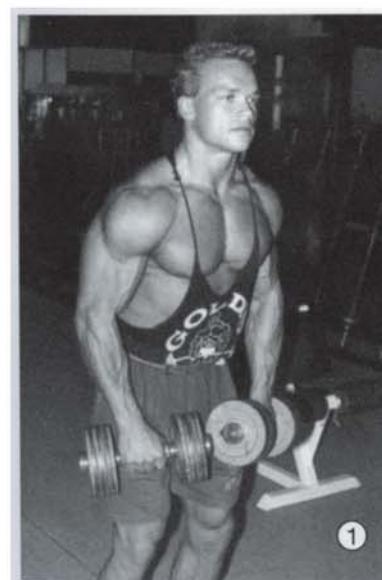
DELTOVÉ SVALY



3



4



1

Upažování ve stojí

Provedení: Mírný stoj rozkročný, lehce se předkloníme, činky držíme před tělem, osy činek směřují dopředu, ruce v loktech jsou mírně pokřiveny. Z této výchozí pozice upažujeme tak, že hřbetem rukou směřují stále vzhůru a spíše se snažíme vytáčet malíkovou hranu nahoru. Pohyb vychází pouze z ramen a nepohybujeme rukama v loktech! Pohyb končíme v momentě, kdy lokty se dostanou na úroveň ramen.

Pokud bychom dálé vzpažovali, zapojovali bychom více do činnosti trapézové svaly.

Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při spouštění činek výdechujeme.

Zatěžované svaly: Deltové svaly (střední část), trapézové svaly (horní oblast), sval nadhřebenový.

Chyby: a) Při upažování se zakládáme a prohýbáme v zádech.

DELTOVÉ SVALY

- b) Při upažování vytáčíme dlaně dopředu a palce vzhůru a tím přenášíme zatížení na přední část deltového svalu.
- c) Pohyb nevychází pouze z ramen, ale při upažování zároveň ohýbáme paže v loktech.
- d) Lokty zvedáme nedostatečně vysoko (pod úroveň ramen).
- e) Příliš pokrčujeme ruce v loktech (až do pravého úhlu) a cvik si zkrácením páky usnadňujeme.

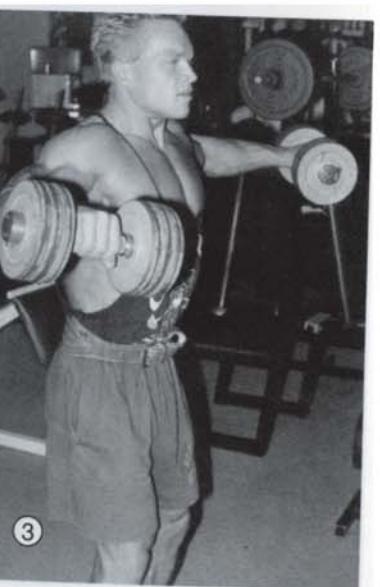
Obměny: 1. Upažování na kladce tažené zespodu – stojíme bokem ke kladce a taháme kladku jednoruč vzdáleněji paží před tělem. Upažujeme do výše ramene a druhou paží se přidržujeme. Předností této varianty, podobně jako u většiny kladkových cviků, je stálé svalové napětí a využití vrcholné kontrakce (formování svalu) v konečné fázi pohybu.

2. Cvik je možno provádět také s činkou v jedné paži a druhou paží se fixujeme držením o oporu. Střídáme paže. Pozor na vychyllování trupu.

3. Upažování na speciálním přístroji – delt-deck.

Poznámka: Vzhledem k potřebě použití dostatečně vysoké váhy k budování objemu střední části deltového svalu máme celou dráhu pohybu mírně pokrčené paže v loktech. Tím zkracujeme páku a zároveň „šetříme“ úpony bicepsů. Ovšem k dosažení „ostrého“ svalového reliéfu můžeme použít upažování s nataženými pažemi. Předpokládá to použití mnohem lehčích činek.

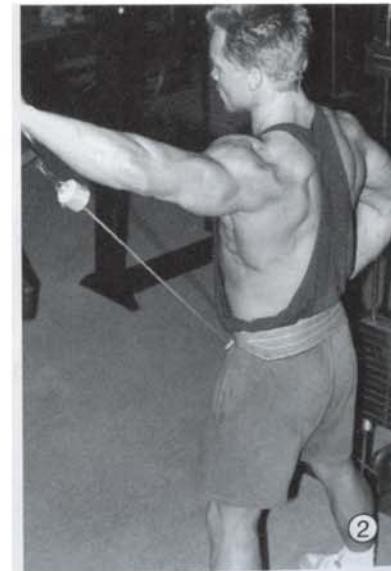
Při použití většího zatížení nemůžeme cvik vykonávat toporně, ale musíme si pomoci cheatingem – mírně se překloníme a pomocí švihu trupu upažíme, nezakláníme se (!) a zpětný pohyb musíme brzdit.



DELTOVÉ SVALY

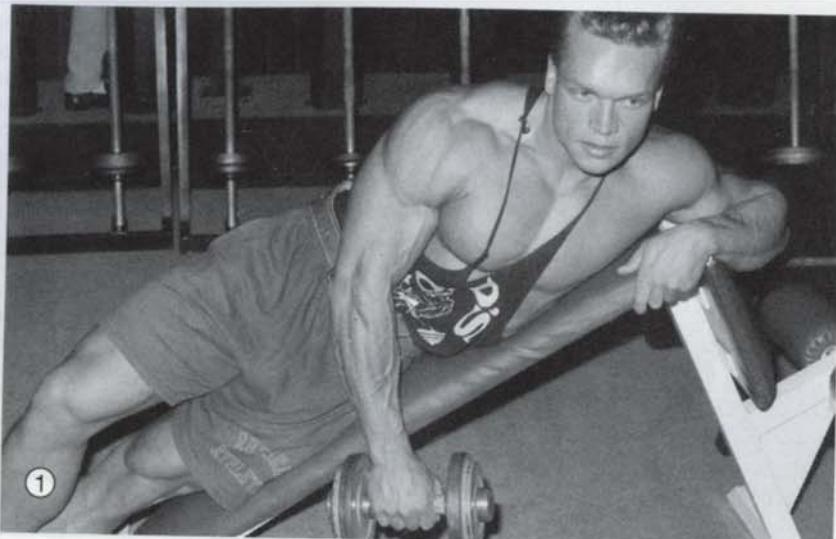


Upažování na kladce tažené zespodu



DELTOVÉ SVALY

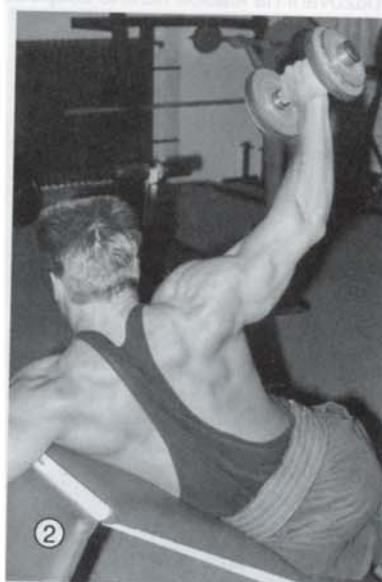
Upažování v lehu na šikmé lavičce



Provedení: Bokem se položíme na šikmou lavičku, nohama se opřeme pevně o zem. Pro lepší zachování rovnováhy se necvičící končetinou pevně držíme šikmě lavice. Zevní rukou uchopíme činku a položíme ji na zevní stranu stehna. Potom zvedáme činku bokem směrem nahoru s lehce pokrčeným loktem až do kolmé polohy k zemi. Pomalý návrat do výchozí polohy.

Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při zpětném pohybu výdech.

Zatěžované svaly: Deltové svaly (střední oblast), sval trapézový, nadhřebenový, přední pilovitý.



DELTOVÉ SVALY

Upažování v předklonu

Provedení: Stoj rozkročný v šíři ramen, nohy v kolenu pokrčit, předklonit se do pravého úhlu. Bederní oblast zad lehce prohnout ve směru lordozy, horní partie zůstávají zcela rovné. Pozor na nežádoucí zakulacení zad („kočičí hřbet“)! Upažujte s mírně pokrčenými pažemi tak, že nadloktí svírá s osou těla pravý úhel. Lokty zvedejte co nejvíce. Vzhledem k tomu, že se jedná o „pákový“ cvik, nepoužívejte těžké váhy. Abyste zabránili pomocným pohybům trupu, můžete si opřít čelo o oporu.

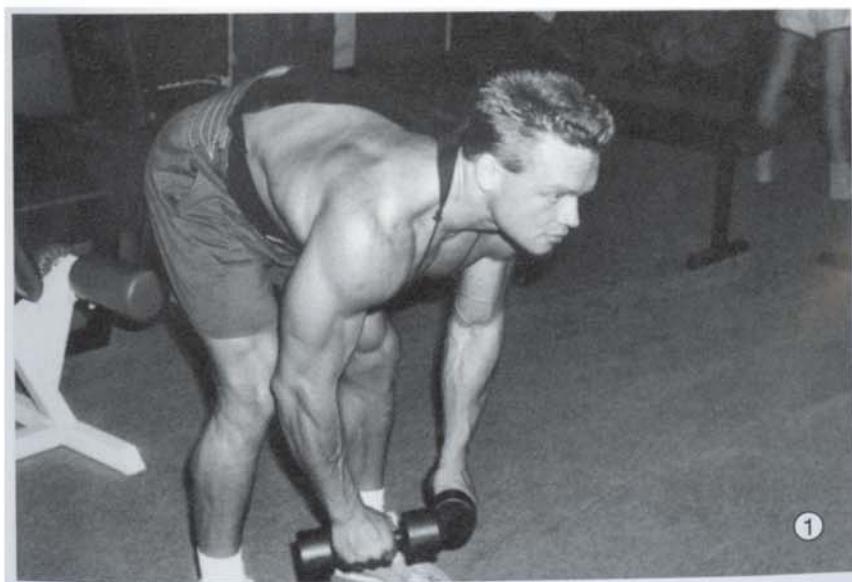
Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při spouštění činek výdech.

Zatěžované svaly: Deltový sval (zadní část), sval podhřebenový, malý sval oblý, sval rombické, střední část trapézového svalu.

Chyby: a) Pokud vedeme lokty při upažování bliže k trupu, výrazně méně než je pravý úhel mezi nadloktím a trupem, zapojujeme do pohybu mnohem silnější široký sval zádový a velký sval oblý. Tím nedojde k plnému zatížení zadní části deltového svalu.

b) Zakulacujeme záda – „kočičí hřbet“, v tomto případě dochází k přetížení meziobratlových plotének a zvyšujeme tím riziko poranění zad.

Obměny: a) Cvik je možno vykonávat v různých polohách – v sedě v předklonu, vleže na bříše na dostatečně vysoké lavičce, zároveň můžeme měnit sklon laviče a tím i působení na procvičovaný sval. Ovšem tato varianta stláčuje hrudník a tím se ztěžuje dýchání.



DELTOVÉ SVALY

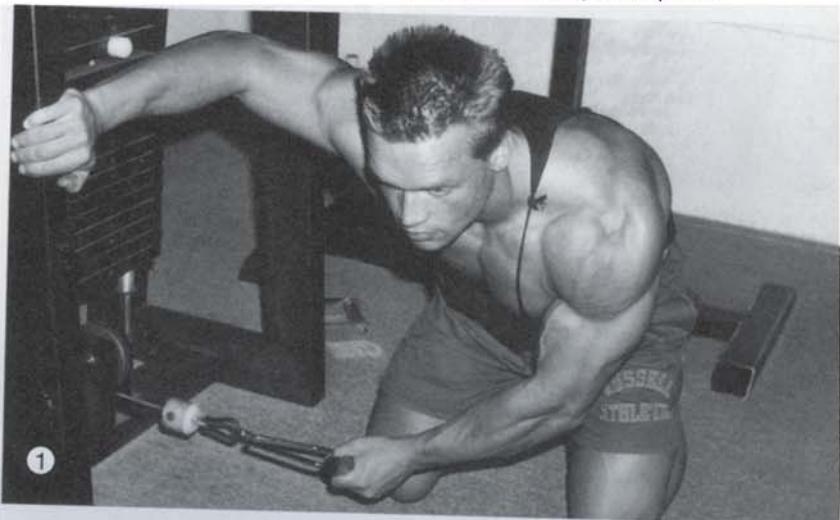


DELTOVÉ SVALY



DELTOVÉ SVALY

b) Velmi vhodné provedení je **tah kladky jednoruč vkleče**. Osa těla je kolmá na kladku. Provedení viz popis u základního cviku. Oproti činkám jsme schopni pohyb v horní fázi na okamžik zadržet a tím uplatnit princip vrcholné kontrakce – vhodné pro zlepšení svalového reliefu. Samozřejmě, že cvik můžeme vykonávat i oběma rukama najednou při použití protisměrných kladek tažených zespodu.



DELTOVÉ SVALY

c) **Tah kladky zeshora** – pohyb je veden tahem přes horní kladku umístěnou nad hlavou. Postavíme se ke kladce bokem, vzdálenější paží uchopíme držadlo kladky a pohyb vedeme šikmo zeshora půlobloukem až do upažení. Na začátku pohybu je paže překřížena před tělem a co nejvíce vytážena z ramene.

Poznámka: Tento cvik kromě zadní části deltového svalu účinně zapojuje mezilopatkové svaly. Ty stahuji lopatky k sobě a tím zlepšují držení těla.

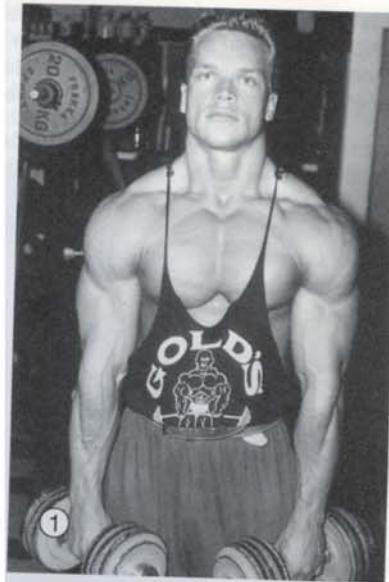
TRAPÉZOVÉ SVALY

Zdvihání ramen

Provedení: Stoj rozkročný v šíři ramen, nohy jsou napjaté. V natažených rukách držíme jednoruční činky paralelně po stranách stehen. Zdviháme ramena co nejvýše, jak je to jen možné. Toto provedení můžeme doplnit předozadním krouživým pohybem. Nepokrčujeme paže v loktech. Můžeme použít i velkou činku, ale v tomto případě nemůžeme uplatnit předozadní krouživý pohyb.

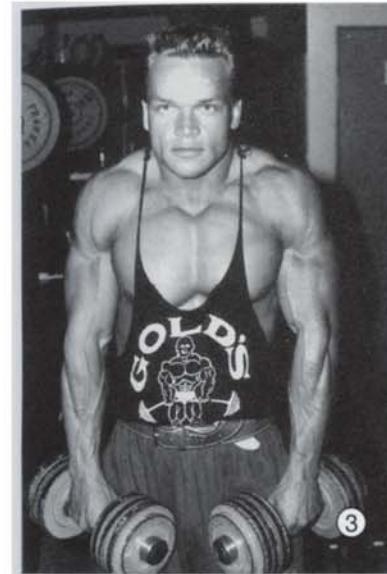
Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při spouštění činek výdech.

Zatěžované svaly: Trapézový sval (hlavně horní část), zdvihač lopatky, velký a malý sval kosočtverečný.



TRAPÉZOVÉ SVALY

Poznámka: Trapézové svaly jsou účinně zatěžovány také při procvičování deltovitých svalů (příťahy činky k bradě, upažování), hlavně jejich horní část a při procvičování zádových svalů (střední část). Proto jejich samostatnému procvičování není třeba věnovat přehnanou pozornost, zvláště u kulturistů s úzkými rameny, u nichž hypertrofie trapézových svalů ramena ještě opticky zužuje.



PRSNÍ SVALY

Tlaky vleže na vodorovné lavici–benchpress

Provedení: Lehneme si na lavíčku, chodidly se pevně opřeme o zem. Činku vezmeme ze stojanu širokým úchopem, nejlépe kolem 80 cm (měřeno mezi palci). Spouštíme ji na dotek horní oblasti hrudníku. V dolní poloze pohyb nepřerušujeme a okamžitě činku zvedáme. Lokty tlačíme od těla, jejich optimální poloha je 90 stupňů vůči ose těla. Pohyb probíhá zhruba v kolmici vůči zemi.

Dýchání: Při spouštění činky nádech, při vytlačování dech zadržet a při dokončení pohybu výdech.

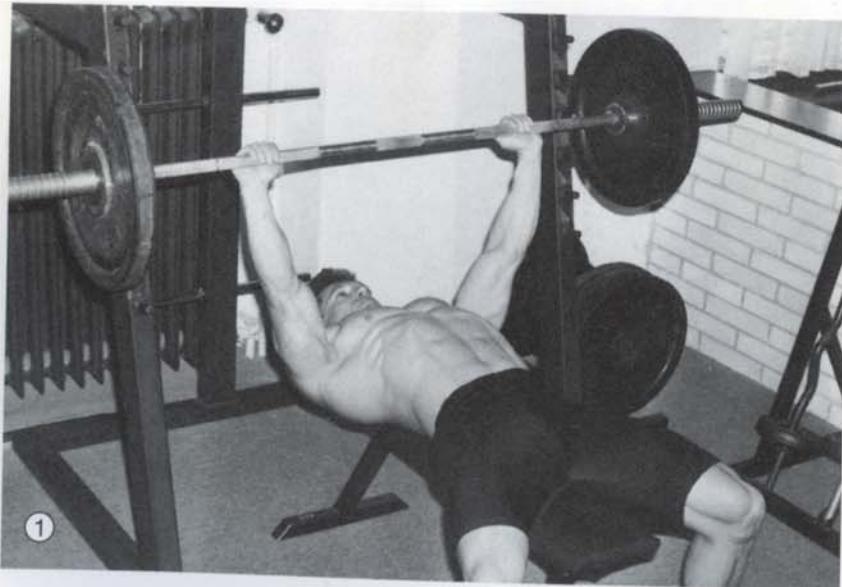
Zatěžované svaly: Prsní svaly, triceps, přední část deltového svalu.

Chyby: a) Příliš úzký úchop – méně než šíře ramen. V tomto případě již přebírá hlavní práci triceps. Je ovšem možné použít tento úchop pro rozvoj vnitřní oblasti prsních svalů (tzv. „žlábek“) v případě, že tlačíme lokty co nejvíce od těla. Doporučuje se „bezpalcový“ úchop (palce obepínají osu činky souhlasně s ostatními prsty).

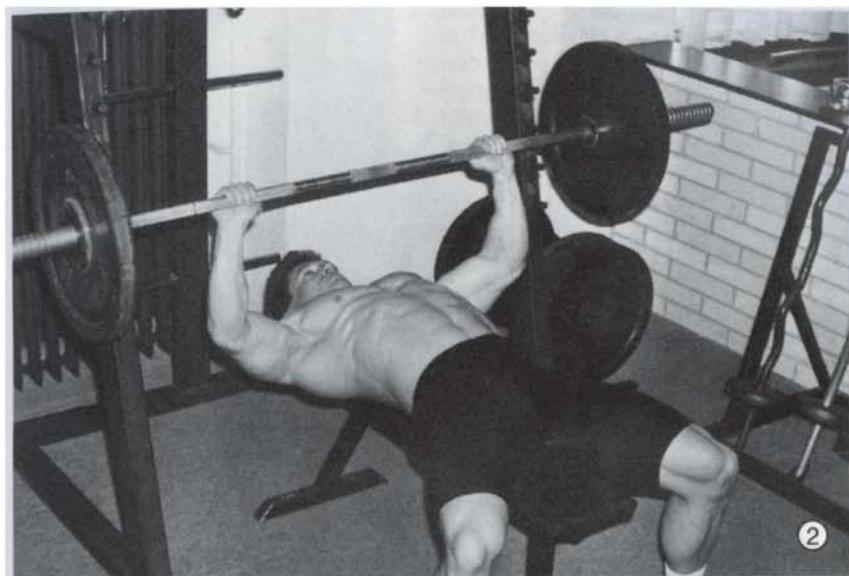
b) Příliš široký úchop – vystavujeme se zvýšenému nebezpečí poranění úponu prsního svalu. Zároveň si můžeme přivodit zranění zápěstí. Další nevýhodou je zkrácený rozsah pohybu a tím snížená účinnost na rozvoj prsních svalů.

c) Činku spouštíme příliš nízko – někdy až pod spodní okraj prsních svalů. Výsledkem je opět snížená účinnost cviku přenosem zatížení na svalstvo ramen.

d) Odraz činky od hrudníku – tato nesprávná technika je navíc spojena s prudkým až nekontrolovaným spouštěním činky na hrudník. Nebezpečí spočívá v možnosti pohmoždění prsních svalů a hrudní kosti.



PRSNÍ SVALY



PRSNÍ SVALY



e) Zkrucování těla na lavičce – spojené s nerovnoměrným dotlačováním činky a zvedáním chodidel od podlahy. Přičinou kumulace těchto chyb je používání nepřiměřeně těžké váhy.

f) „Mostování“ – lukovité prohýbání trupu s odlepením hýzdí od lavičky. Opět nesprávná technika, jejíž přičinou je snaha o zvládnutí co nejvyšší váhy. Dochází k přetěžování bederní oblasti páteře a tím k možnosti jejího poškození. Zapojují se i odlehlé svalové partie – nohy, hýzdě, záda a tím se supluje do jisté míry práce prsních svalů.

PRSNÍ SVALY



Obměny:

a) **Tlak vleže na šikmé lavici hlavou nahoru** – provedení je totožné se základním popisem. Účinek se přenáší na horní oblast prsních svalů. Sklon lavičky je 30 až 45 stupňů. Vyšší úhel již příliš zatěžuje svalstvo ramen.



b) **Tlak vleže na šikmé lavici hlavou dolů** – sklon lavičky zhruba 20 stupňů. Tato varianta zatěžuje spodní oblast prsních svalů. Není vhodná pro starší cvičence s vyšším krevním tlakem.

c) Můžete vyzkoušet následující variantu – lehněte si, nohy zvedněte a pokrče a položte je chodidly na lavičku. Tím odlehčíte bederní oblasti páteře. Činku vezměte „bezpalcovým“ úchopem (palce obepínají osu souhlasně s ostatními prsty). Spouštějte ji co nejbližše ke krku. Toto provedení více protáhne prsní svaly oproti klasickému tlaku, ovšem předpokládá použití mnohem nižší zátěže. Určitým nebezpečím je možnost ztráty rovnováhy, proto rozhodně není možné doporučit toto provedení začínajícím cvičencům.

PRSNÍ SVALY

d) **Tlak vleže na multi-pressu** – činka se pohybuje na vodicích a tím je dán průběh pohybu. Výhodou je možnost většího soustředění na cvik a tím izolovanějšího zatížení prsních svalů. Při chronickém provádění této varianty může docházet k určité ztrátě svalové koordinace (souhy) spolupůsobících svalových partií a tím ke stagnaci či dokonce k snížení výkonu v klasickém benchpressu.



Poznámka: Benchpress je základním cvikem kulturistického tréninku, nutným k rozvoji síly a objemu prsních svalů. Vzhledem k tomu, že je to cvik, který testuje sílu celé horní poloviny těla a patří k nejoblíbenějším cvikům kulturistického tréninku, řadu cvičenců tato skutečnost svádí k použití nepřiměřeného zatížení a z toho plynoucí celá řada chyb již výše popsaných.

PRSNÍ SVALY

Tlaky s jednoručními činkami vleže hlavou nahoru

Provedení: Lehneme si na lavici, činky držíme v natažených pažích, osy činek držíme kolmo k trupu (dlaněmi dopředu). Z této výchozí pozice činky spouštíme co nejvíce do stran k hlavě, aby došlo k maximálnímu protažení prsních svalů. V dolní poloze směřují osy činek kolmo k trupu a předloktí se nachází zhruba v kolmici vůči zemi. Celá dráha pohybu je charakterizována písmenem „A“. V horní pozici můžeme činky vytáčet dlaněmi k sobě pro dosažení lepší kontrakce prsních svalů.

Dýchání: Při spouštění činek nádech, při vytlačování dech zadržet a při dokončování pohybu výdech.

Zatěžované svaly: Prsní svaly (horní část), přední část deltového svalu, triceps.

Chyby:

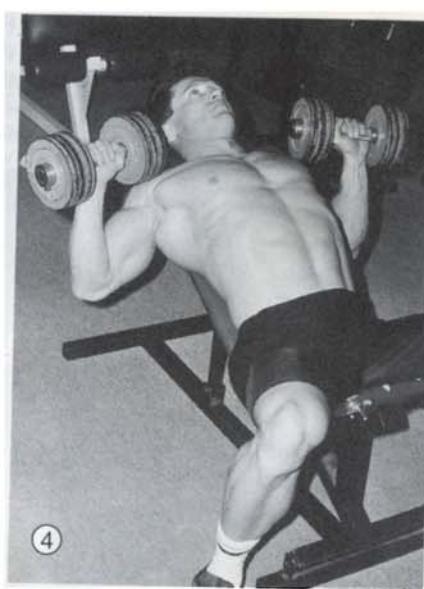
a) Nerovnoměrné vytlačování činek – spojené se zkrurováním těla na lavici, způsobené často ne zcela symetrickým rozvojem prsních svalů, což se při použití velké činky neprojeví. Výhodou je, že jednoruční činky umožňují tyto disproporce vyrovnávat.

b) Činky vedeme příliš úzce při těle, málo paže rozvíráme. V dolní poloze by předloktí mělo zhruba kolmo směřovat k zemi. Pokud jsou ruce více sevřeny (činky bliže k tělu), hrozí nebezpečí pádu činek na hlavu při jejich tlaku.

c) Činky málo spouštíme a tím zkracujeme rozsah pohybu a snižujeme účinnost cviku. Vždy dbáme na plný rozsah pohybu!



PRSNÍ SVALY



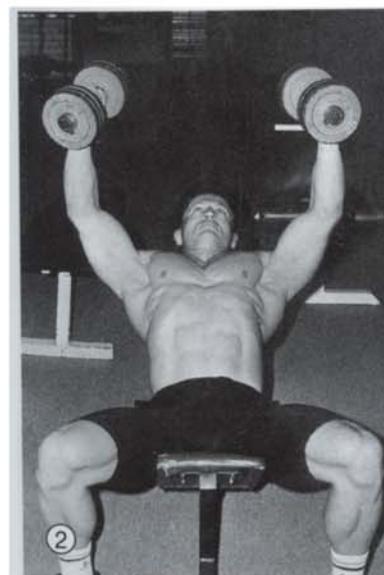
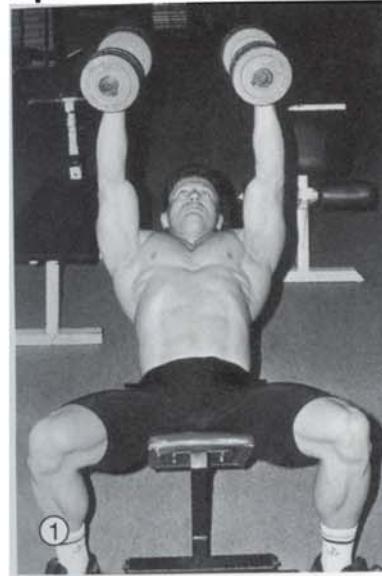
Obměny: a) Tlaky s jednoručními činkami na rovné lavici – obdoba základní varianty benchpressu, zatížení je hlavně na střední části prsních svalů.
b) Tlaky s jednoručními činkami hlavou dolů – viz varianta s velkou činkou.



Poznámka: Tlaky na šikmé lavici s jednoručními činkami jsou často považovány za nejlepší cvik na rozvoj prsních svalů vůbec. Velmi důležitý na rozvoj vrchní oblasti svalů je sklon šikmé lavičky, měl by se pohybovat mezi 30 až 45 stupni – kolmější poloha již příliš přenáší působení na přední oblast deltového svalu. Rovněž je důležitá možnost zvedu sedací části lavičky tak, aby cvičenec nesjjízděl. Šíře lavičky by měla být cca do 25 cm, aby bylo možno dostatečně spustit činky. Výhodou použití jednoručních činek oproti velké čince je větší rozsah pohybu a možnost vyrovnání případných disproporcí rozvoje prsních svalů. Nevýhodou je náročnější technika provedení, větší riziko zranění a problémy při přehazování těžkých činek do výchozí polohy.

PRSNÍ SVALY

Upažování s jednoručními činkami vleže na lavici



Provedení: Na rozdíl od tlaků, kdy dráha činek sleduje přibližně svislý směr a úhel v loketním kloubu je menší než 90 stupňů, při upažování pohyb činek opisuje půlobloukovitou dráhu a pohyb v loktech je silně omezen — tím se zároveň omezuje zapojení tricepsů a pohyb vychází co nejvíce z ramen. Rovněž držení činek je odlišné. Při upažování osy činek směřují během celého průběhu pohybu rovnoběžně s osou těla, ale lépe v úhlu 45 stupňů k ose těla (s vytáčením malíkové hrany ven). Analogicky jako u tlaků se používá trojí sklon lavice — šikmá lavice hlavou nahoru, rovná lavice a šikmá lavice hlavou dolů. Sklon lavice je totožný s tlaky. Rovněž působení na jednotlivé části prsního svalu je analogické s tlaky s tím rozdílem, že upažování přenáší účinek více na vnější hranu prsního svalu.

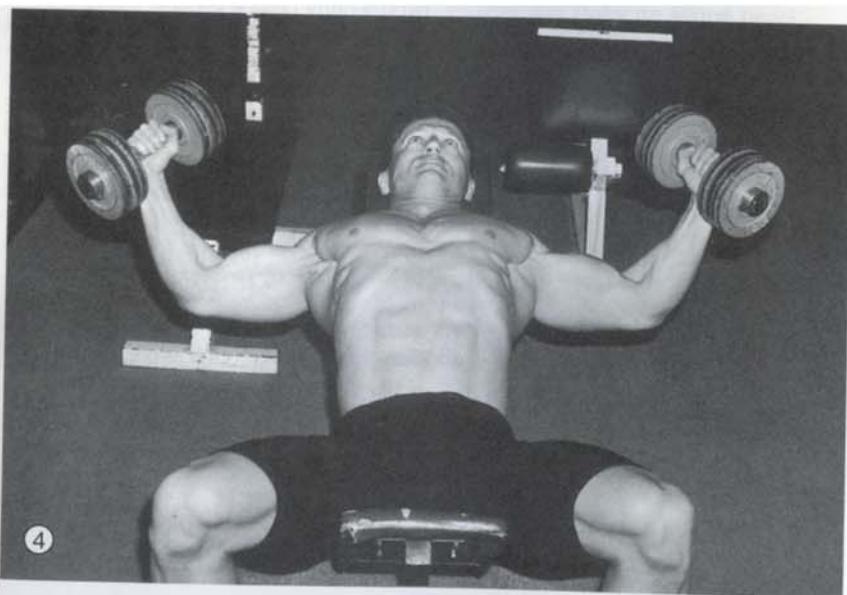
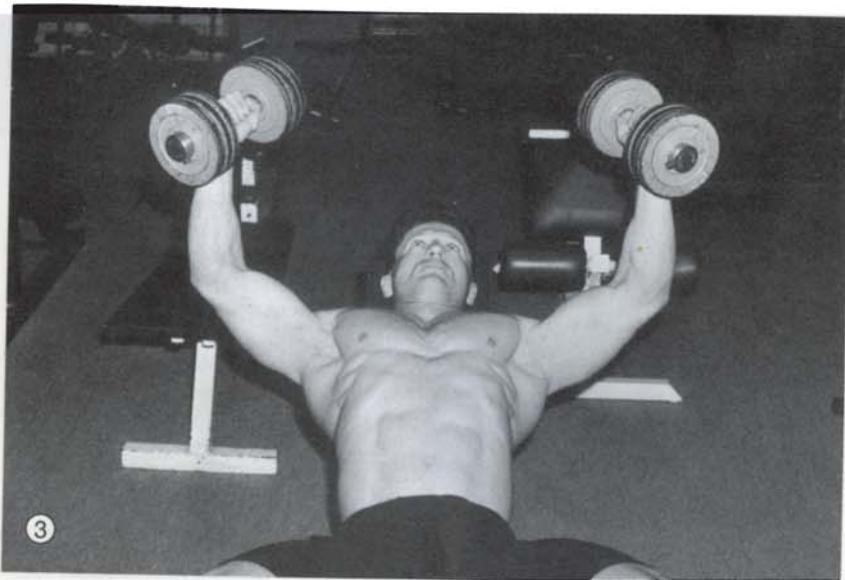
Dýchaní: Při upažování dolů nádech, pak dech zadržet a při dokončování pohybu v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Prsní svaly, přední část deltového svalu, triceps (ale v menší míře než u tlakových cviků).

Chyby: a) Pohyb nevychází důsledně z ramenního kloubu a pomáháme si pohybem rukou v loktech. Výsledkem je napůl upažování, napůl tlak. Přičinou je snaha použít co nejvyšší váhu za cenu nesprávného provedení.

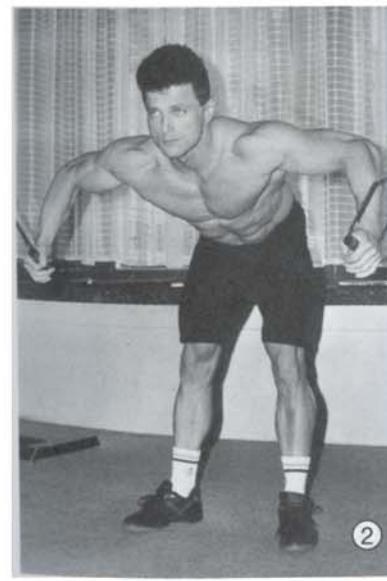
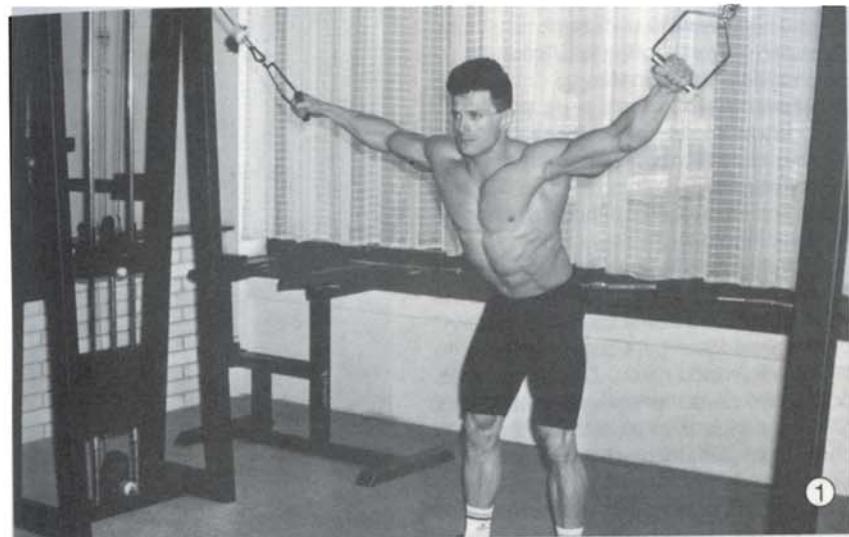
b) Nedostatečný rozsah pohybu — činky málo spouštíme a tím dochází k nedostatečnému protažení prsních svalů. Samozřejmě řada chyb je podobných jako u tlaků s jednoručními činkami (zkrucovaní těla, nerovnoměrné dotlačování činek apod.).

PRSNÍ SVALY



PRSNÍ SVALY

Stahování protisměrných kladek



Provedení: Postavíme se mezi protisměrné kladky tažené ze shora. Uchopíme držadla kladek nadhmatem. Předkloníme se až do téměř horizontální polohy (rovnoběžně s podlahou). Stahování kladek provádíme s mírně pokrčenými pažemi v loktech (tato pozice je stabilizovaná a během pohybu se nemění). Nepohybujeme a nepokrčujeme ruce v zápěstí. Pokud chceme dostatečně efektivně zatížit vnitřní oblast prsních svalů, překřížujeme páže tak dalece, jak je to jen možné. Je obtížné u tohoto cviku udržet trup ve stabilizované pozici. Z tohoto důvodu se široce rozkročíme, pokrčíme nohy v kolennou, respektive pro udržení rovnováhy můžeme jednu nohu nakročit dopředu. Pohyb v horní, výchozí poloze nezastavujeme a okamžitě pokračujeme stahováním kladek. V dolní kontrahované poloze pohyb při překřížených pažích zadržíme a tím zesílíme příznivý vliv tohoto

PRSNÍ SVALY

cviku na formování prsních svalů. Lokty tlačíme stále od těla a pohyb by měl probíhat v kolmé rovině vůči zemi.

Dýchání: Při roztažování paží nádech, při překřížení paží výdech.

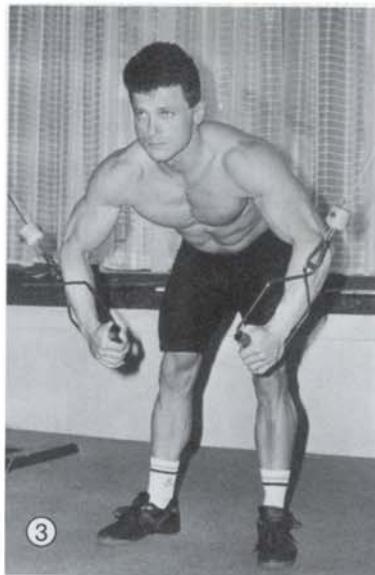
Zatěžované svaly: Prsní svaly, přední část deltového svalu, pilovitý sval přední.

Chyby: a) Nepohybujeme trupem, nenašprujeme se — tímto snižujeme účinnost na prsní svaly. Trup musí být ve stabilizované poloze.

b) Žádné pohyby rukou v loktech — tím bychom zapojovali do „hry“ bicepsy.

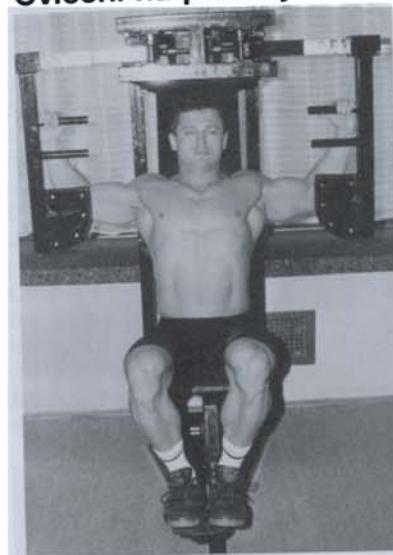
Obměny: Pokud nemáme k dispozici protisměrné kladky, můžeme provádět tento cvik jednou rukou. Zaujmeme tutéž pozici jako při stahování kladek oběma rukama, ale používáme nižší váhu abychom si při tahu kladky nepomáhali celým tělem.

Poznámky: Hloubka předklonu je velmi důležitá, neboť mění zatížení jednotlivých svalů. Pokud se předkloníme jen málo či vůbec ne, hlavní zatížení se přenáší na široký sval zádový, velký sval oblý a spodní oblast prsního svalu. Čím více se blížíme horizontále, tím více přenášíme zatížení na střední oblast prsních svalů a omezujeme spolu-práci zádových svalů.



PRSNÍ SVALY

Cvičení na přístroji Peck-deck



Provedení: Dráha pohybu je dána konstrukcí přístroje. Proto je velmi důležité si upravit jednotlivé jeho parametry: sedačku do té výše, abychom se oběma chodidly pevně opírali o zem a nadlokti v pracovní poloze svíralo pravý úhel s trupem. Opěrné plochy pro předlokti vysuneme tak, aby předloktí svíralo pravý úhel s nadloktí. Pohyb provádime v plném rozsahu — z maximálního protažení prsních svalů až po plnou kontrakci — kdy se opěrné plošky dotknou před hrudníkem.

Dýchání: Při roztažování paží nádech, při dotažení rukou před hrudníkem výdech.

Zatěžované svaly: Prsní svaly, deltové svaly (přední část), pilovitý sval přední.

1. Použití příliš těžké váhy, kdy pohyb není plynulý a rovnoramenný a nejsme schopni ho dokončit sevřením před hrudníkem. Tím se ochuzujeme o velmi důležitou vnitřní část pohybu, která přispívá k formování vnitřní oblasti prsních svalů.

2. Příliš prudké a nekontrolované spouštění do výchozí polohy — nebezpečí zranění úponů prsních svalů.

Poznámky: Kvalita a účinnost provedení cviku závisí na konstrukci přístroje. Pokud není možné upravovat jeho parametry, raději cvik necvičte. Z důvodů kvalitního provedení je potřebné jemné odstupňování cihliček na přístroji — ne více než o 5 kg.

Cvik není vhodný k rozvoji síly a objemu svalů, ale největší uplatnění má pro formování a rýsování svalstva.

PRSNÍ SVALY

Kliky na bradlech

Provedení: Kliky provádíme na bradlech s držadly dostatečně od sebe vzdálenými (cca 80 cm), abychom měli mezi nimi dostatek prostoru pro provádění cviku. Zaujmeme výchozí polohu ve vzporu, paže jsou napojaté, trup ve vertikální poloze, nohy pokřcené s překříženými lýtky. Z této polohy se kontrolovaně spouštěme, trup se zároveň předklání a lokty tlacíme od těla. Spouštěme se co nejnižě, abychom protáhlí prsní svaly co nejvíce. V dolní poloze pohyb nepřerušujeme a vracíme se do výchozí polohy. Není třeba v horní poloze plně propinat ruce v loktech, tak zachováme stále napětí pracujících prsních svalů a částečně eliminujeme dopomoc tricepsů. Pro lepší koncentraci na práci prsních svalů raději používáme „bezpalcový“ úchop (palce souhlasně s ostatními prsty obepínají držadla). Vyspělí cvičenci si mohou připevnit k pasu dodatečnou zátěž, ale ne na úkor maximálního rozsahu pohybu!

Dýchání: Při spouštění do kliku nádech, v horní poloze výdech.

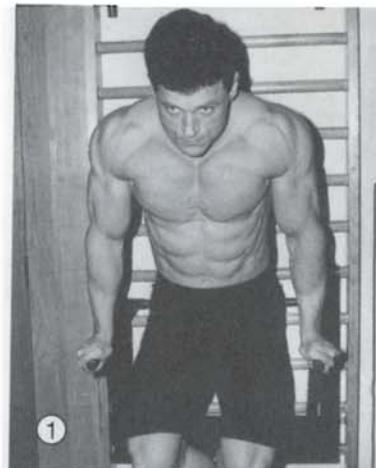
Zatěžované svaly: Prsní svaly (hlavně spodní část), tricepsy, deltové svaly, svaly rombické, trapézové svaly.

Chyby: a) Nedostatečné spouštění trupu – pokud neprovádíme cvik co nejnižě, snižujeme protažení prsních svalů a tím i účinnost.

b) Cvík provádíme švihem, příliš rychle a nekontrolovaně se spouštíme – nebezpečí poranění ramen.

c) Lokty tlacíme k tělu, trup je vzpřímený – příliš zapojujeme tricepsy.

Poznámka: Jako výbornou obměnu můžete zkusit tzv. „Girondovy“ kliky. K tomuto cvíku potřebujete bradla ve tvaru „V“. Úchop je v místě, kde vzdálenost držadel je cca 80 cm. Úhel sevření bradél je takový, aby umožňoval úhel úchopu asi 45 stupňů vůči ose těla (poloha mezi klasickým neutrálním úchopem a pronovaným držením). Tato technika umožňuje větší vytočení loktů ven a tím účinnejší působení na vnější a spodní linii prsních svalů. Při provádění těchto kliků bradu přitiskněte na prsa, vyhrbte vrchní část zad a nohy mějte pod tělem.



PRSNÍ SVALY

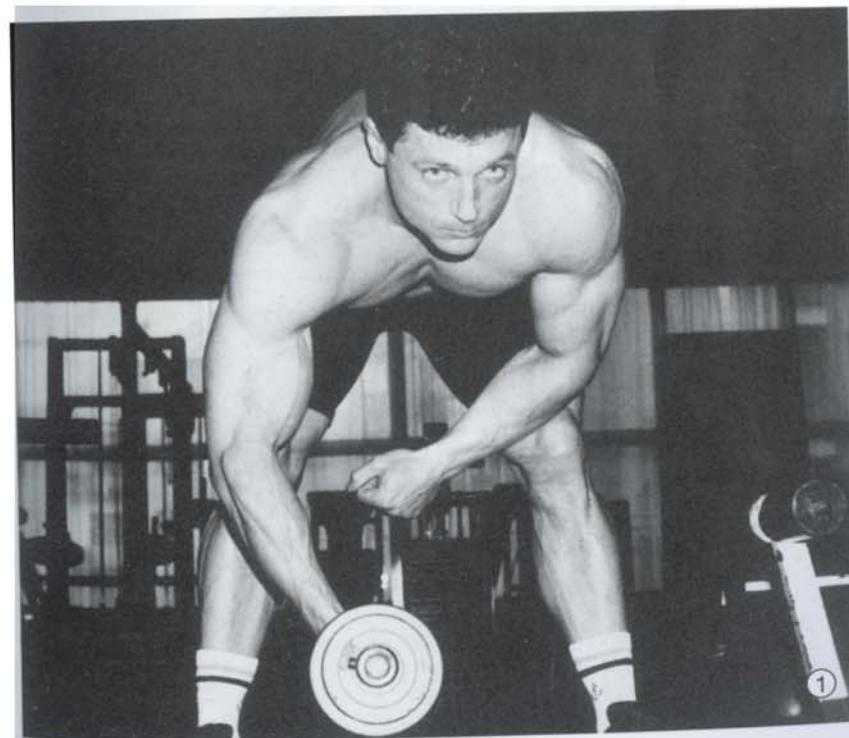
Předpažování dovnitř v předklonu s jednoruční činkou

Provedení: Stoj rozkročný, pokrčíme nohy v kolenou. Předkloníme se do horizontální polohy. Uchopíme jednoruční činku do mírně pokřcené paže, která směřuje nadloktí kolmo k zemi. Druhou, necvičící rukou se opřeme ke zvýšení stability o koleno. Činku zvedáme k protilehlému rameni, kde pohyb na okamžik zastavíme a tím dosáhneme silné kontrakce prsních svalů, pomalu a kontrolovaně spouštíme do výchozí polohy. Pohyb vychází pouze z ramene, nepohybujeme paži v loktu! Po určeném počtu opakování vystřídáme paže.

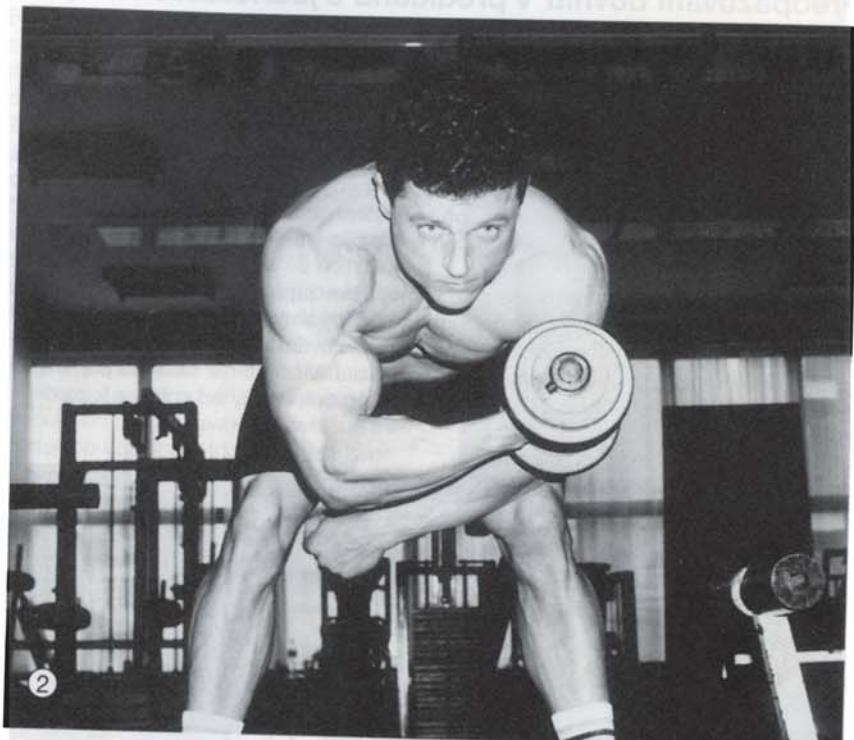
Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při spouštění činky výdech.

Zatěžované svaly: Cvík je vyloženě určen k rozvoji vnitřní části prsního svalu, přední části deltového svalu.

Chyby: a) Během pohybu ohýbáme paži v lokti a tím zapojujeme biceps.
b) Přesahujeme účinný rozsah pohybu – nemá žádný smysl rozšiřovat pohyb od kolmice k zemi směrem ven (podobně jako při upažování v předklonu). V tomto případě zcela přebírá práci zadní část deltového svalu. Musíme mít stále na paměti, že rozsahem pohybu cviku je pouze jeho vnitřní oblouk – tedy od kolmice k zemi dovnitř.



PRSNÍ SVALY



Poznámka: Cvik zařazujeme hlavně v předsoutěžním období k zvýraznění svalového reliéfu vnitřní části prsního svalu tzv. „žlábku“.

PRSNÍ SVALY

Pullovery

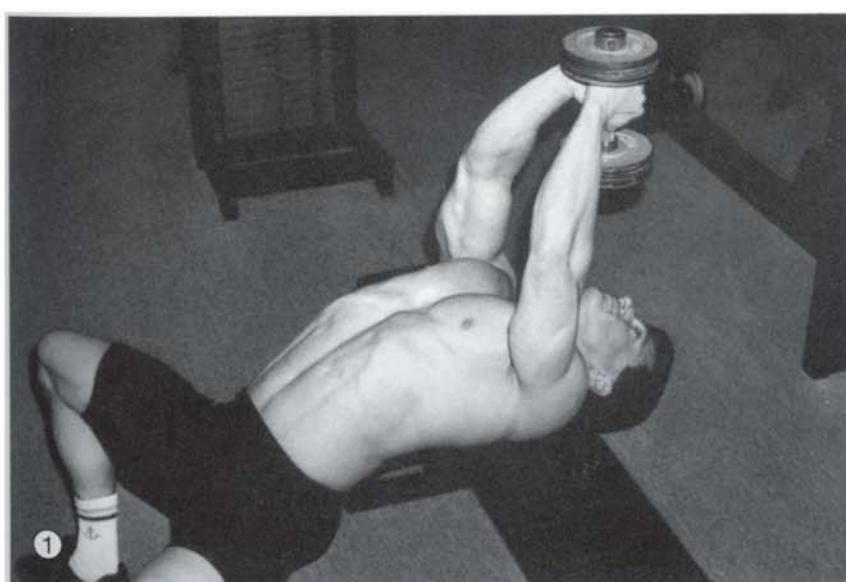
Provedení: Cvik se provádí s velkou činkou nebo s malými činkami, buď vleže po-dél na lavici nebo napříč kolmo na lavici. Všechny varianty těchto cviků se provádí vleže na zádech z předpažení do vzpažení spouštěním činky za hlavu.

Popíšeme si nejčastěji používanou variantu vleže křížem na lavici. Cvičenec si leh-ne tak, aby se dotýkal lavičky jen zády, ramena „kopirují“ okraj lavičky, týl hlavy je opřený o její okraj, boky tlačíme co nejniže k zemi. Tedy celý trup je lukovitě pro-hnuty. Důležitá je dopomoc tréninkového partnera sedícího na kolenou nebo opíra-jícího se rukama o kolena či stehna cvičence. Smyslem této dopomoci je zabránit souhlasnému pohybu boků vzhůru př spouštění činky za hlavu. Podmínkou účin-nosti je výlučný pohyb paží a izolace hrudníku. Je možné ho vykonávat jednoruční činkou drženou oběma rukama, kdy osa činky je neustále kolmo k zemi a dlaně jsou rozprostřeny po vnitřním kotouči činky a palce „uzamykají“ osu. Při použití velké činky ji držíme nadhmatem, úzkým úchopem cca 10 cm od sebe. Paže jsou mírně pokrčené, aby se zmírnilo napětí v loktech. Čínskou spouštíme co nejniže nad podlahu a vzápětí ji táhneme zpět kolmo nad hrudník. Pohyb vychází pouze z ra-men a nepohybujeme rukama v loktech!

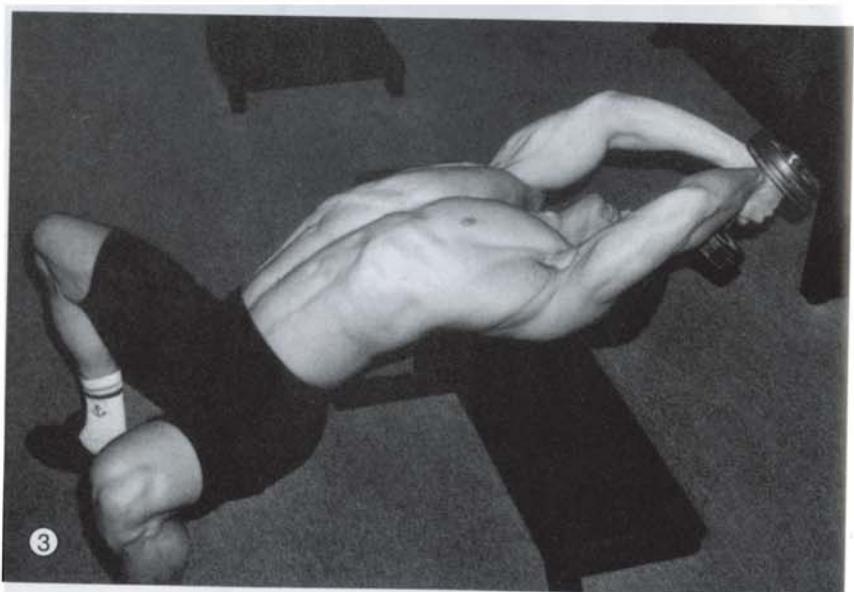
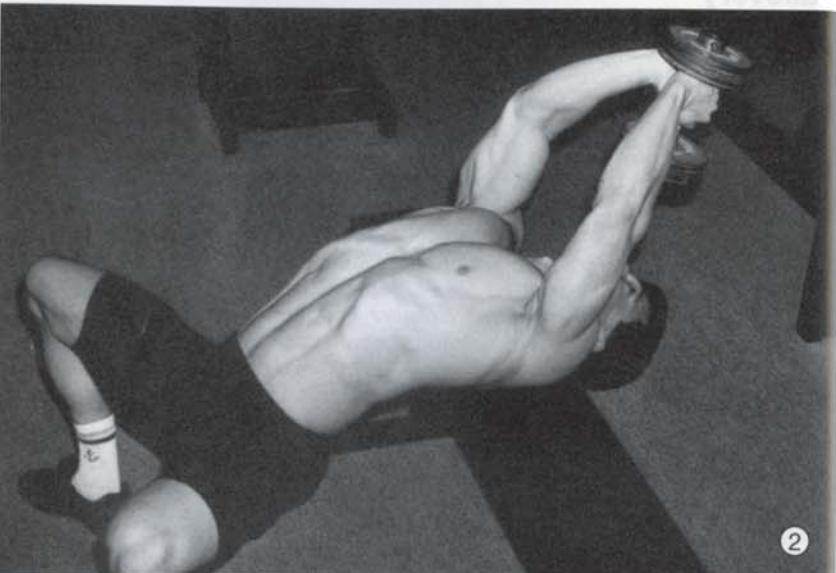
Dýchání: Při pohybu činky za hlavu mohutný nádech, hlavně v poslední třetině po-hybu. Při zpětném tahu nad hrudníkem výdech.

Zatěžované svaly: Prsní svaly (hlavně horní část), přední část deltového svalu, tri-ceps, široký sval zádový, pilovitý sval přední.

Chyby: a) Pohyb důsledně nevychází z ramen a pohybujeme a příliš pokrčujeme ruce v loktech – tím zapojujeme tricepsy.



PRSNÍ SVALY



PRSNÍ SVALY



b) Při spouštění činky za hlavu zvedáme boky a celým tělem se pohyujeme za činkou.

c) Zpětný pohyb nekončíme v kolmici nad hrudníkem, ale pokračujeme směrem ke stehnům – v tomto případě již prsní svaly nejsou zatěžovány.

Obměny: Pokud chceme speciálně posílit pilovitý sval přední (dobре видителен „зубъ“ в отворенных членных позах) zařazujeme **pullovery s dvěma malými činkami** vleže podél na lavici. Maximální účinnosti dosáhneme za téhoto podmínek: vleže na lavici pokrčíme nohy a položíme chodidla na lavičku, paže ve výchozí poloze jsou napnuté v předpažení kolmo k trupu. Spouštěme činky za hlavu do vzpřímení, alespoň do jedné přímky s tělem a při tahu nahoru musíme působit proti „odlepování“ zad od lavičky. Pokud se záda prohnou do oblouku, největší účinek se ztrácí.

Poznámka: Význam cviku spočívá nejen v rozvoji procvičovaných svalů, ale v dorosteneckém věku (v období růstu) velmi příznivě ovlivňuje zvyšování vitální kapacity plic, tedy zvětšuje objem a zlepšuje tvar hrudního koše.

ZÁDOVÉ SVALY

Shyby

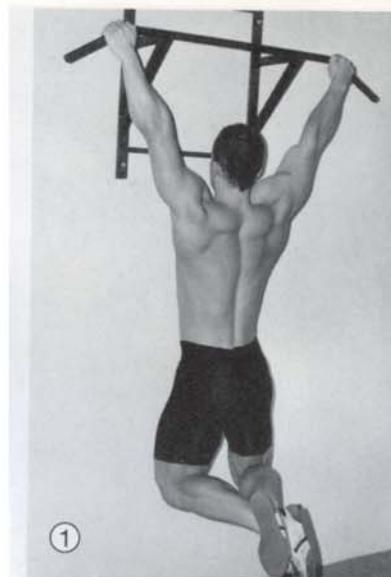
Provedení: Jedná se o celou řadu variant téhož cviku prováděných nadhmatem či podhmatem s různou šíří úchopu. Všechny tyto varianty mají v kulturistickém tréninku své uplatnění. Popíšeme si techniku základní varianty **shybů širokým úchopem nadhmatem**, které nejvíce působí na rozvoj širokého svalu zádového, tedy tolik požadované „V“ formy trupu. Používáme nejlépe hrazdu s konci mírně ohnutými dolů (tzv. Lat-bar), abychom šetřili zápěstí. Úchop volíme až na dvojnásobek šířky ramen. Shyby provádíme z úplného visu, tedy z polohy maximálního protažení zádových svalů, co nejvíše, alespoň po nos resp. po zátylek. Pokročilejší cvičenci si mohou pověsit na opasek zátěž, ale až po perfektním zvládnutí minimálně 10 opakování. Shyby možno provádět dvojím způsobem – před hrazdu a za hrazdu.

Dýchání: Při všech variantách shybů při spouštění do výchozí polohy nádech, při dotažení do shybu výdech.

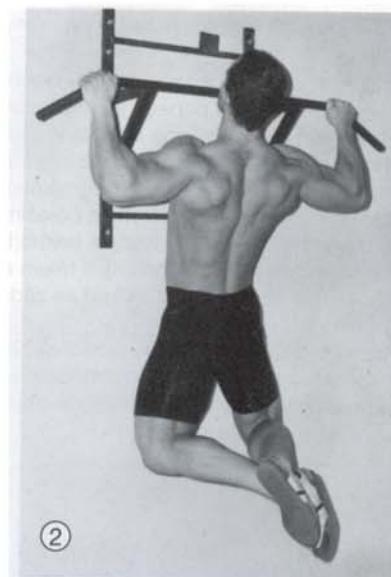
Zatěžované svaly: Široký sval zádový, velký a malý sval oblý, sval podhřebenový, mezilopatkové svaly, sval trapézový, biceps, hluboký sval pažní, sval vřetenní, dolní oblast prsního svalu.

Chyby: a) V dolní poloze se nevyvěšujeme – musíme si uvědomit, že účinnost cviku do značné míry závisí na protažení zádových svalů, především širokého svalu zádového, ve spodní poloze a dotahování do konečné polohy už přejímají především ohybače paží.

b) Cvik si usnadňujeme švihem těla, především nohou.



①

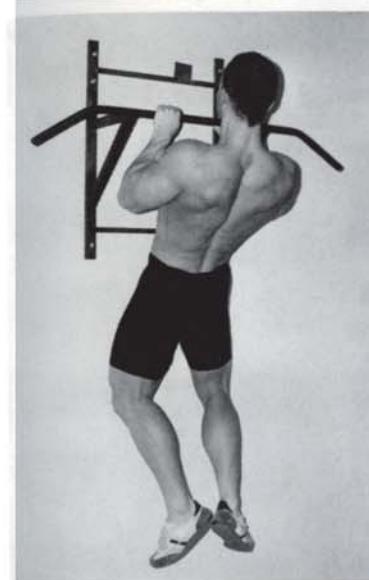


②

ZÁDOVÉ SVALY

Obměny: Shyby úzkým úchopem

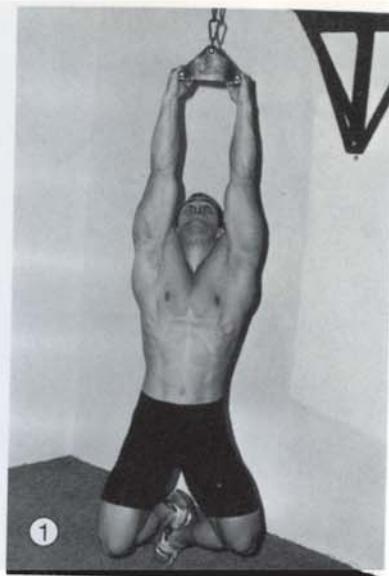
a) **nadhmatem** – cvik provádíme v šíři ramen, více přenášíme zatížení na svalstvo paží. Jsou ovšem i názory, že shyby úzkým úchopem více zatěžují široký sval zádový oproti shybům na široký úchop, vzhledem k jeho anatomické stavbě – úponu na kost pažní. Čím blíže jsou paže u sebe, tím se tedy široký sval zádový více protáhne. Tyto shyby představují snazší variantu ve srovnání se širokým úchopem.



b) **Shyby podhmatem** – provádí se na úchop maximálně v šíři ramen. Cvik opět vychází z maximálního vytážení v dolní poloze a pohyb se snažíme dokončit alespoň ve výši nosu. Cvik má více využití v tréninku paží (bicepsů) pro jejich silnější zapojení a u začátečníků, kteří nezvládnou shyby nadhmatem širokým úchopem.

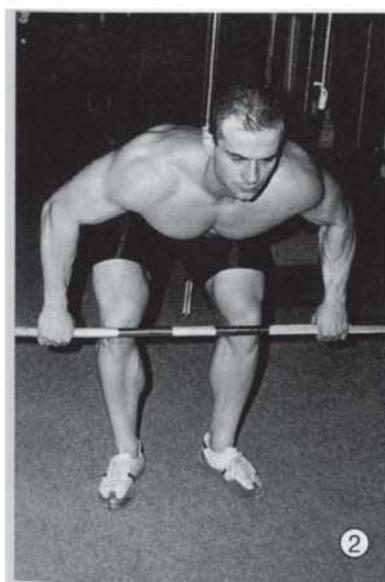
ZÁDOVÉ SVALY

c) **Shyby paralelním úchopem na adaptérnu** – paralelní držadla jsou od sebe vzdálena asi 15 cm. Tedy dlaně při úchopu směřují k sobě. Zavěsimy se na adaptér. Pohyb začínáme z úplného visu a během přitahování se postupně zakládáme a v konečné fázi jsme maximálně prohnuti až v téměř horizontální rovině – snažíme se co nejvíce přiblížit hrudníkem k držadlům adaptéru. Tato varianta přenáší hlavní působení na střední oblast zad (střed a spodek trapézových svalů), sval podhřebenový, malý sval oblé, svaly rombické.



ZÁDOVÉ SVALY

Přítahy činky v předklonu



Provedení: Stoj rozkročný asi v šíři ramen, nohy v kolenu jsou mírně pokrčené pro snížení napětí v bederní oblasti zad a flexorů stehen. Předkloníme se do horizontální polohy. V žádném případě nesmí být záda zakulacena („kočičí hřbet“), naopak je potřebné se v zádech spíše prohnout a tuto polohu zafixovat. Činku uchopíme nadhmatem a šířku úchopu volime dle oblasti zad, kterou chceme procvičovat. **Úzký úchop** (méně než šíře ramen) s přitahy činky k oblasti žaludku posiluje hlavně spodní oblast širokého svalu zádového. **Široký úchop** (více než šíře ramen) s přitahy činky k hrudníku, zatěžuje více široký sval zádový v jeho horní části. Lokty při tomto provedení vytáčíme do stran a na konci pohybu se je snažíme zdvihnout co nejvíce nad úroveň ramen. Tím silně zapojujeme mezilopatkové svaly. Spouštěme činku pomalu a kontrolovaně. Pro lepší vytažení paží z ramen ve výchozí poloze je vhodné postavit se na vyvýšený dřevěný blok nebo na lavičku, ale pozor na udržení rovnováhy.

Dýchaní: Při spouštění činky nádech, při dotažení činky k hrudníku výdech.

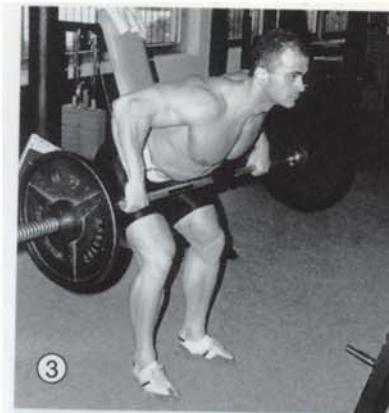
Zatěžované svaly: Široký sval zádový, velký a malý sval oblé, svaly rombické, sval podhřebenový, střední oblast trapézového svalu, zadní část deltového svalu, dvojhlavý a hluboký sval pažní.

Chyby: a) Nedostatečný rozsah pohybu – ruce v loktech necháváme pokrčené místo toho, abychom je co nejvíce vytahovali z ramen a nedotahujeme činku až po dotyk hrudníku či břicha.

b) Kulatá záda – většinou společně s propnutýma nohami v kolenu – nebezpečné vzhledem k možnosti poranění páteře v bederní oblasti.

ZÁDOVÉ SVALY

c) Cvik neprovádíme tahem, ale švihem. Přesto můžeme použít mírný cheating zdvihnutím trupu, ale spouštění činky do výchozí polohy provádíme pomalu a kontrolovaně.



Přitahy v předklonu s „T“ osou

Provedení: Vykonává se s osou jednostranně upevněnou jako páka. V základním postoji jsou nohy mírně rozkročeny nad osou a pokrčeny a stojíme pokud možno na vyvýšené podložce, která nám umožní dokonale protáhnout celý široký sval zádový. Uchopíme držadlo osy, co nejvíce vytáhneme ruce z ramen a přitahujeme ji, až se držadlem nebo kotouči dotkneme hrudníku. Maximální kontrakti, hlavně v oblasti mezilopatkových svalů, zabezpečíme obdobně jako u předcházejícího cviku pohybem loktů co nejvíce vzad. Poloha trupu je téměř horizontální, ale můžeme na začátku pohybu použít mírný zdvih trupu. Zpětný pohyb je vždy pomalý a kontrolovaný. Kromě T rukojeti, kdy držíme osu nadhmatem, maximálně v šíře ramen, je možné používat trojúhelníkový adapter („triangl“), obdobně jako u shybů na úzký úchop.



Dýchání: Při spouštění osy nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Viz přitahy činky v předklonu.

Obměna: Cvik je možno vykonávat na speciálním přístroji s oporou hrudníku o lavici. Výhodou je odlehčení bederní oblasti páteře. Nevhodou; že hrudník je o lavici značně stlačován, tím se ztěžuje dýchání, zvláště při použití těžších vah. Tedy využití je spíše pro ženy a méně trénované „kondičkáře“.

ZÁDOVÉ SVALY

Přitahy jednoruční činky v předklonu

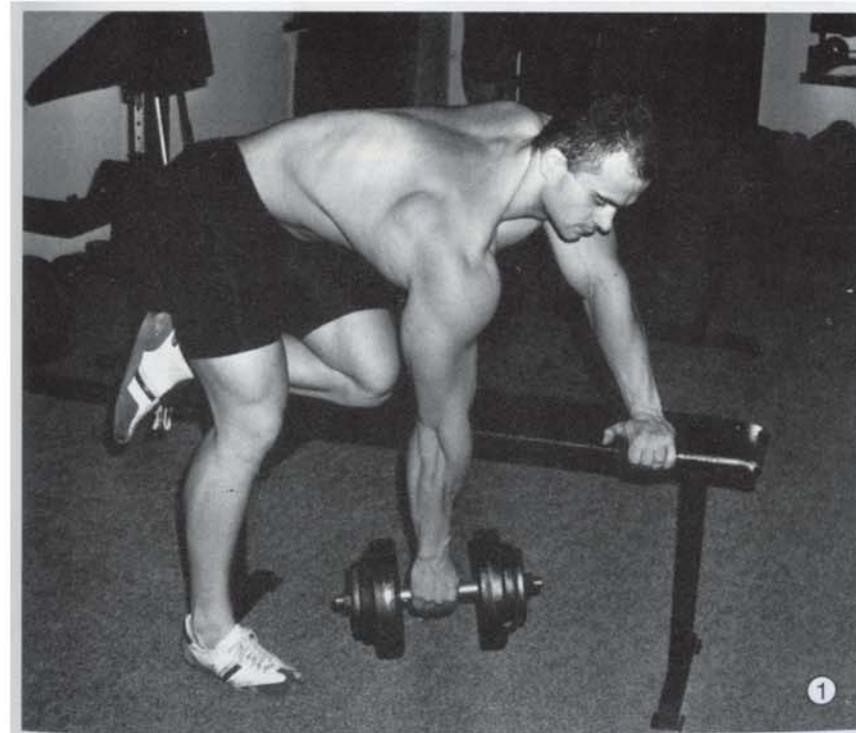
Provedení: Předkloníme se do vodorovné polohy, opřeme se kolennem a souhlasnou paží o rovnou lavičku. Do druhé ruky uchopíme jednoruční činku. Činku přitahujeme v plném rozsahu, až se kotouče činky dotknou hrudníku. Osa činky je rovnoběžně s osou těla. Při dotažování můžeme vytáčet zadní část od těla a tím zároveň loket. Různá poloha lokte ve vztahu k ose těla nám mění působení na zádové svaly, podobně jako při použití velké činky. Snažíme se loket zvedat co nejvíce nad osu těla a tím umožnit co největší kontrakci svalů střední oblasti zad.

Dýchání: Při spouštění činky nádech, při dotažení činky v konečné poloze výdech.

Zatěžované svaly: viz přitahy činky v předklonu.

Obměna: Cvik možno rovněž provádět s oběma jednoručními činkami najednou vleže s opřením hrudníku o šikmou lavičku zhruba v úhlu 45 stupňů. Nevýhodou této varianty je opět ztížené dýchání.

Chyby: Jsou obdobné jako při přitazích velké činky či T osy v předklonu.



ZÁDOVÉ SVALY



2



3

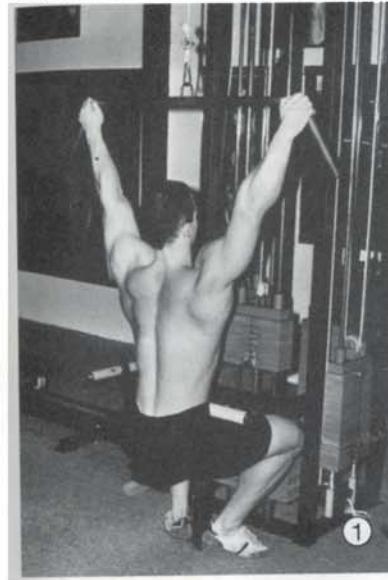
ZÁDOVÉ SVALY

Stahování kladky svrchu širokým úchopem před a za hlavu

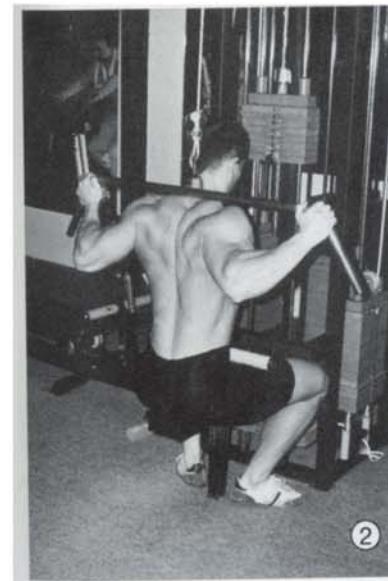
Provedení: Technika cviku je obdobná jako při provádění shybů. Uchopíme držadlo kladky širokým, nejlépe bezpalcovým, úchopem nadhmatem (podobně jako u shybů) a sedneme si na lavičku. Abychom se „neodlepovali“, je potřebné, aby lavička měla opěrku pro stehna. Stahujeme kladku, až se dotkneme držadlem horní partie zad v oblasti trapézových svalů. Lokty během celého pohybu tlačíme do stran. Trup držíme stále vzpřímeně. Při stahování kladky na hrudník se při dotahování zakloníme, lukovitě v hrudníku prohneme a pohyb zakončíme zatažením ramen, loktů co nejvíce vzad a stahem lopatek. Lépe je využít držadlo, umožňující paralelní úchop (dlaně směřují k sobě). V horní poloze se vždy snažíme vytáhnout ruce co nejvíce z ramen.

Dýchaní: Při spouštění kladky nádech, při stažení kladky výdech.

Zatěžované svaly: Celé spektrum zádových svalů.



1



2



3

ZÁDOVÉ SVALY

Poznámka: Cvik, podobně jako další kladkové cviky, je ideální pro cvičence, kteří nezvládají shyby, ale i pro vyspělé kulturisty ve fázi přípravy na soutěž, jakož i pro cvičence trpícími bolestmi v zádech. Ovšem kladkové cviky nemohou shyby plně nahradit.

Přítahy kladky zespodu vseď

Provedení: Posadíme se ke kladce, tažené zespodu a s dostatečným odstupem se nohami opřeme. Uchopíme kladková držadla a pohyb začínáme v hlubokém předklonu s pažemi co nejvíce vytaženými z ramen. Zátěž můžeme přitahovat dvojím způsobem: a) k hrudníku s lokty vzdálenými od trupu – těžiště práce se v tomto případě přenáší na střední oblast zad,

b) k pasu s lokty taženými při těle – komplexně se zatěžuje široký sval zádový.

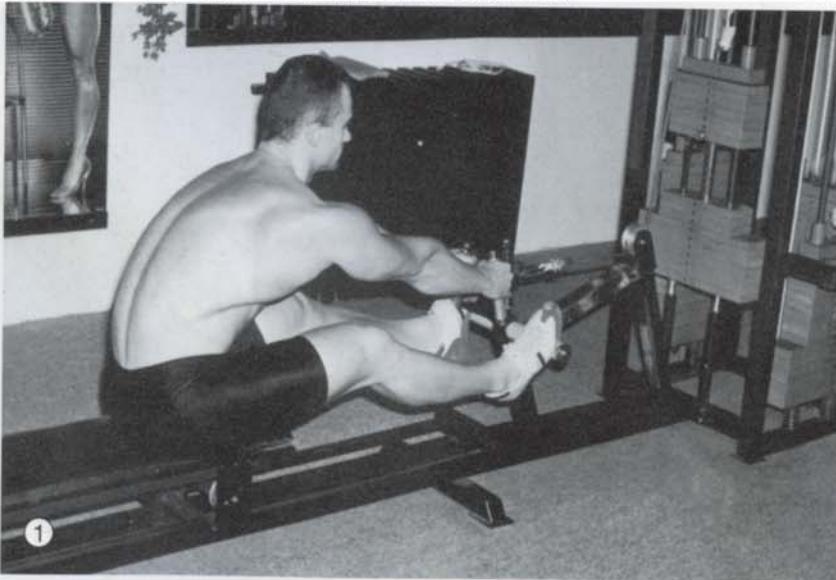
V obou případech se při stahování kladky nezakládáme (!) a snažíme se lokty a rameňa co nejvíce zatáhnout dozadu za osu trupu a zároveň stahovat lopatky k sobě.

Dýchání: Při spouštění kladky a předklánění trupu se nadchujeme, při dokončení stahu kladky vydechneme.

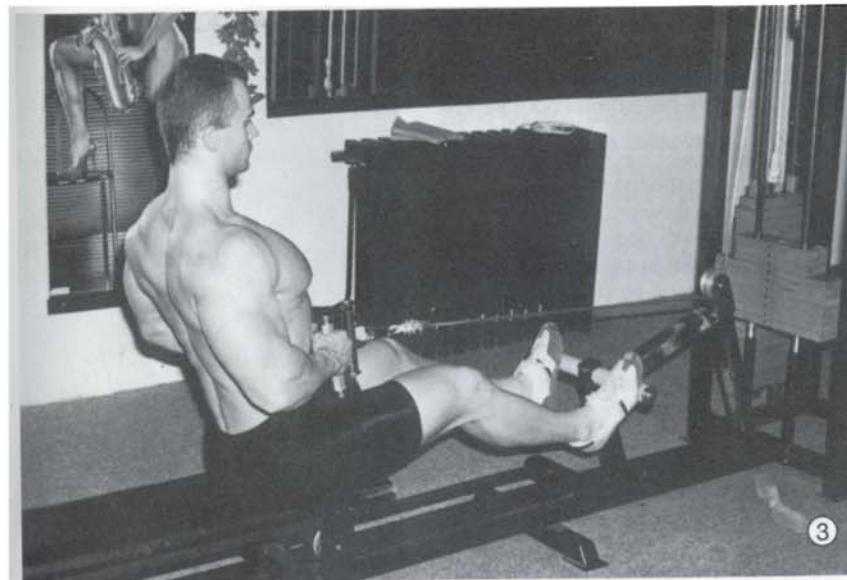
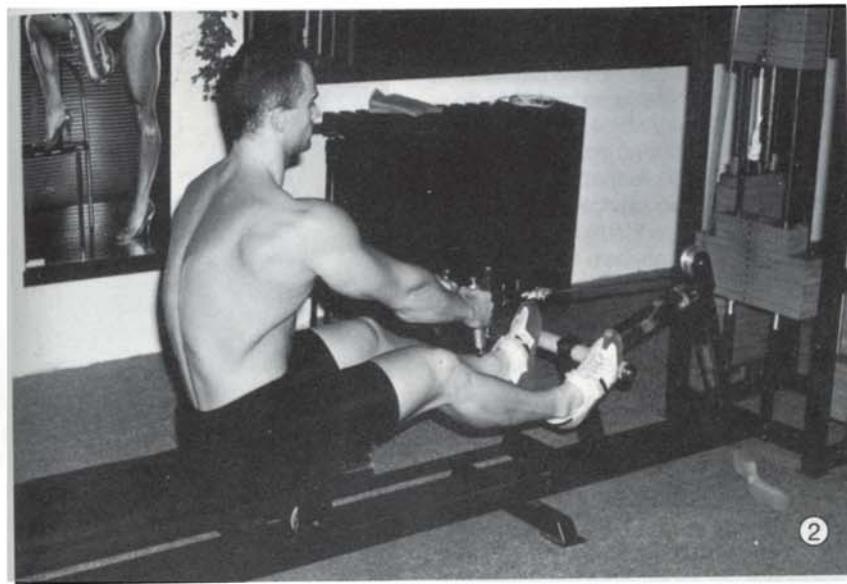
Zatěžované svaly: Celé spektrum zádových svalů.

Chyby: a) Nedostatečný předklon a vytažení ruky z ramen – omezujeme rozsah pohybu a tím snižujeme účinnost. Tato chyba bývá zapříčiněna malou vzdáleností od kladky, kdy cihličky nám v dolní poloze dosedají, respektive krátkým lankem.

b) Záklon ve finální poloze – někdy si cvičenci téměř lehají. Při této technice více zatěžujeme vzpřímovalče trupu než horní zádové svaly. Samozřejmě nemůže dojít k požadované kontrakci všech svalů střední oblasti zad.



ZÁDOVÉ SVALY



ZÁDOVÉ SVALY

Stahování kladky s napnutýma rukama ve stojí

Provedení: Postavíme se před kladkou, umístěnou v úrovni nad hlavou. V mírném stoji rozkročném, kolena jsou trochu pokrčená, uchopíme rovné držadlo zhruba v šíři ramen. Mírně se předkloníme (přibližně 30 stupňů od kolmé osy). Cvik zahajujeme v předpažení s nataženými pažemi a s co nejvíce vytaženými rameny. Přitahujeme kladku do přepažení půlobloukovitým pohybem tak, že pohyb vychází důsledně z ramen, až se osa dotkne stehen. Poté pomalu a kontrolovaně spouštíme kladku do výchozí polohy. Musíme se postavit dostatečně daleko od kladky, abychom mohli paže plně protáhnout.

Dýchání: Při spouštění kladky nádech, při dotažení kladky ke stehnům výdech.

Zatěžované svaly: Široký sval zádový, velký sval oblý.

Chyby: a) Pokrčujeme při stahování ruce v loktech a tím zapojujeme natahovače loketních kloubů (tricepsy). Cvik pak připomíná špatné provedení tricepsového stahování kladky ve stojí.

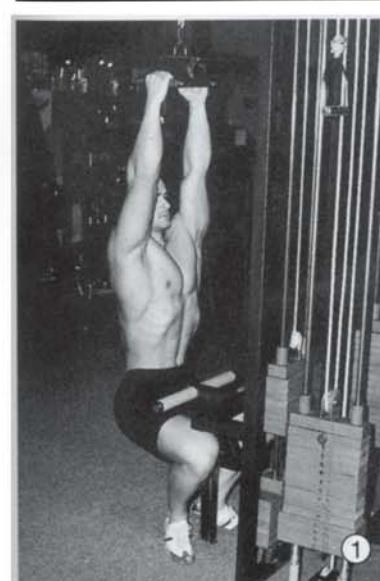
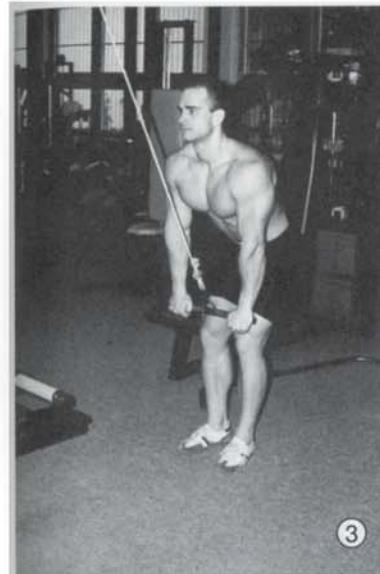
b) Stojíme příliš blízko u kladky – nemůžeme dostatečně paže protáhnout ve výchozí poloze.

Obměna: Cvik je možno vykonávat i podhmatem na úzký úchop. Tato varianta umožňuje větší posun loktů dozadu, ale značně se zvyšuje zapojení bicepsů. Kladku stahujeme na hrudník, podobně jako při širokém úchopu.



ZÁDOVÉ SVALY

Poznámka: Méně známý cvik, ale prakticky jediný, který nám izoluje práci širokého svalu zádového a odblokovává zapojení bicepsů.



Přítahy kladky svrchu na „trianglu“.

Provedení: Uchopíme trojúhelníkové držadlo (trianglu), sedneme si na lavičku, stehna si musíme zafixovat opěrkou, abychom se nenadzvedávali. Paže ve výchozí pozici musí být zcela protažené a vytažené z ramen. Stahujeme držadlo až po dotek hrudníku a zpět do výchozí polohy. Pohyb provádíme plynule, relativně pomalu a bez švihu, v horní poloze cvik nepřerušujeme. Při přitažení k hrudníku se lukovitě v trupu prohneme, zatáhneme lokty a ramena co nejvíce dozadu a lopatky stáhneme k sobě, aby chom co nejvíce zatížili střední partie zad. Pokud cvik provádíme stále se vzpřímeným trupem, zatěžujeme především široký sval zádový v celé jeho délce a velký sval oblý. Čím více se zakloníme (téměř až k horizontále), tím více se pře-

ZÁDOVÉ SVALY

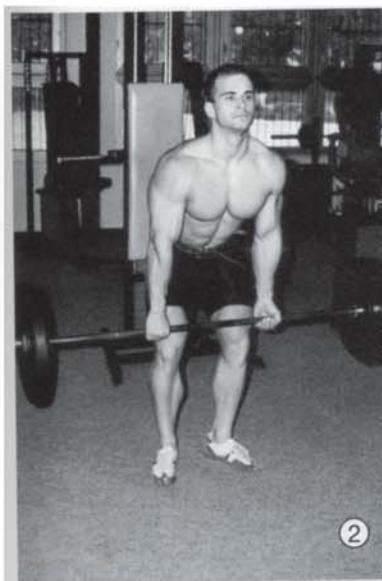
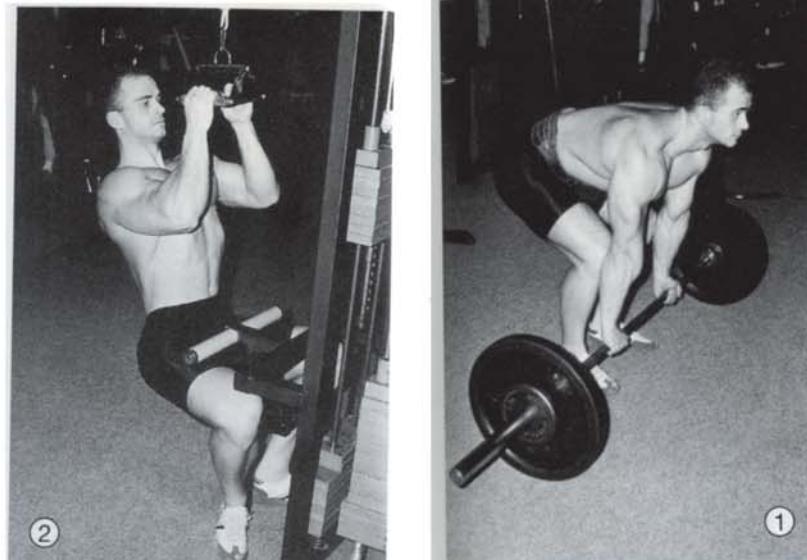
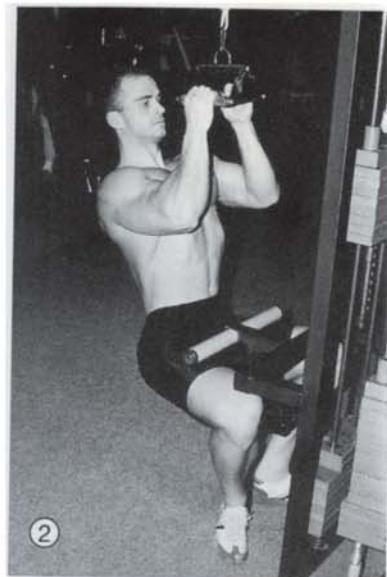
náši zatížení na spodní oblast širokého svalu zádového. Podobně, jako u všech cviků na zádové svaly, je důležitá poloha loktů vůči trupu. Pokud táhneme lokty po straně těla, spočívá hlavní zatížení na širokém svalu zádovém. V případě, že lokty oddalujeme, zatížení se přenáší hlavně na střední oblast trapézových svalů, svaly kosočtverečné (meziopatková oblast). Poté malý sval obly s podhřebenovým svalem přebírájí práci velkého svalu oblého. Důležité je, abyste u tohoto cviku nekontrahovali ohybače loketních kloubů – biceps, brachialis a brachioradialis. Pokud tyto svaly zapojujeme, máme tendenci zvedat tělo směrem ke kladce, místo toho, abychom kladku stahovali. Často bývá stahování kladky srovnáváno se shybou, ale u shybů jsou bicepsy a brachiální svaly zatěžovány podstatně silněji. U stahování kladky musí být ohybače loketního kloubu zatěžovány jen do té míry, aby stabilizovaly klouby a ne aby stahovaly kladku.

Dýchání: Při spouštění kladky nádech, při dotažení kladky na hrudník výdech.

Zatěžované svaly: Celé spektrum zádových svalů.

Chyby: a) Stahujeme kladku záklonom trupu a ne stahem paží, v tomto případě zapojujeme vzpřimovače trupu.

b) Nedostatečně protahujeme paže v horní poloze – kladkostroj by měl mít výškově nastavitelné sedátka, abychom pohyb mohli začínat s plně propnutými pažemi.



VZPŘIMOVAČE TRUPU

Mrvý tah s mírně pokrčenýma nohami

Provedení: Stoj rozkročný v šíř ramen, špičky chodidel jsou mírně vytočeny ven. Trochu pokrčíme kolena, abychom zmírnili napětí ve flexorech stehen. Čínskou uchopíme v šíř ramen buď nadhmatem nebo jednou rukou nadhmatem a druhou podhmatem (tzv. zámek – zvláště vhodné při použití těžkých vah). Cvik provádíme s rovnými zadami, v žádném případě je nekulatíme, až do mírného záklonu začleněním ramen dozadu a vypnutím hrudníku. Během vykonávání cviku nepohybujeme nohami, které jsou v kolenou stále mírně pokrčené. Cvik si ztížíme, když se postavíme na podstavec (cca 20 cm) nebo na lavičku, ale tato varianta je krajně nebezpečná, neboť hrozí ztráta stability a pád. Vyvýšený podstavec nám podstatně zvyšuje zatížení hýždových svalů a ohybačů stehen, které vykonávají největší práci při pohybu z dolní polohy až do fáze paralelní polohy trupu vůči zemi. Poté již hlavní práci přejímají vzpřimovače. V závěru, při zatažení ramen dozadu se stahem lopatky nejvíce uplatňují meziopatkové svaly.

Dýchání: Při předklánění nádech, v horní poloze při dotažení výdech.

Zatěžované svaly: Vzpřimovače trupu, hýždové svaly, ohybače stehen, zádové svaly, trapézové svaly, meziopatkové svaly.

Chyby: a) Kulatá záda – vystavujeme se riziku zranění bederní oblasti zad.

b) Pohybujeme nohami v kolenou a tím zapojujeme přední oblast stehen.

c) Pohyb nedotahujeme stahem ramen dozadu – tím neumožníme zapojení meziopatkových svalů.

Obměny: Klasický mrvý tah – varianta, která se v kulturistice příliš nepoužívá, ale je jednou ze 3 disciplín silového troj-

VZPŘIMOVAČE TRUPU

boje. Na rozdíl od výše popsaných mrtvých tahů se do 1. fáze pohybu silně zapojují stehna. Postavíme se před činku, ležící na podlaze. Stoj rozkročný v šíři ramen, špičky chodidel mírně vytvořeny ven. Předkloníme se, pokrčíme nohy a uchopíme činku nadhmatem nebo tzv. zámkem vně nohou. Je možné volit rovněž široký stoj rozkročný a činku uchopit užším úchopem mezi stehny (tzv. sumo styl). Ve spodní poloze, kdy ještě činka spočívá na zemi, jsou boky niže než ramena a výše než kolena. Stehna s lýtky svírají úhel 90 stupňů. Důležité je, aby chodidla stále celou plochou spočívala na zemi. Záda musí být stále rovná, nikdy nesmí dojít k jejich zakulacení! Pohyb zahajujeme napínáním nohou, navazujeme vzpřimování trupu a dokončujeme stažením ramen dozadu a vypnutím hrudníku. Zpětný pohyb musíme vykonávat pomalu a soustředěně, protože je zde zvýšené riziko úrazu. Jedná se o technicky náročnější cvik, proto rozumně není vhodný pro začátečníky.

Poznámky: Mrvté tahy jsou základním cvikem pro rozvoj síly a masivnosti nejen vzpřimovačů trupu, ale všech zádových svalů. Při vyšších vahách s malým počtem opakování v sérii, zvláště u klasických mrvých tahů, je vhodné použít opasek (ovšem trojbojařský – se stejnou šíří vpředu i vzadu, který kromě zad fixuje i břišní stěnu), ale nepoužívejte ho stále! Limitujícím faktorem při použití vyšších vah bývá často rozevírání prstů a tím vylouzávání činky. V tomto případě je potřebné posílit svaly předloktí (viz příslušná kapitola). Je možné využít i mačkání kroužků či v posilovně přenášet koutouče pouze v prstech.



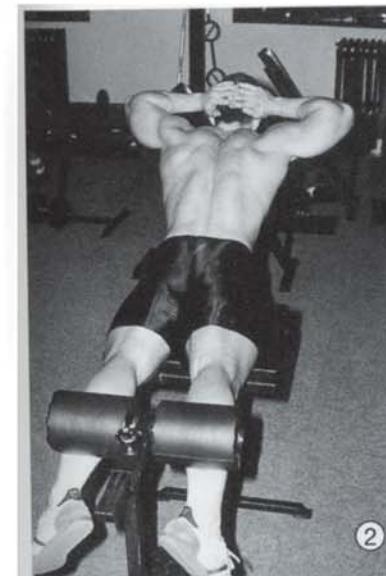
③

VZPŘIMOVAČE TRUPU

Hyperextenze



①



②

Provedení: Cvik provádime vleže na břichu na speciální hyperextenzní lavici. Pokud není k dispozici, použijeme vysokou lavičku a partner nám přidržuje nohy. Pohyb provádime do hlubokého předklonu až do vertikální polohy. Ruce máme zkříženy za hlavou (nebo v nich držíme kotouč). Ze spodní polohy se zvedáme pomalu a kontrolovaně co nejvíce až za horizontální rovinu do maximálně možného záklonu. Pozor, nesnažte se pohyb provádět švihem!

Dýchání: Při předklánění nádech, při záklonu výdech.

Zatěžované svaly: Vzpřimovače trupu, hýžďové svaly, flexory stehen.

Poznámka: Cvik svým charakterem ideální pro začátečníky, protože jeho vykonávání nepředstavuje žádné zdravotní riziko. Pokročilí kulturisté ho používají především v přípravě na závody.

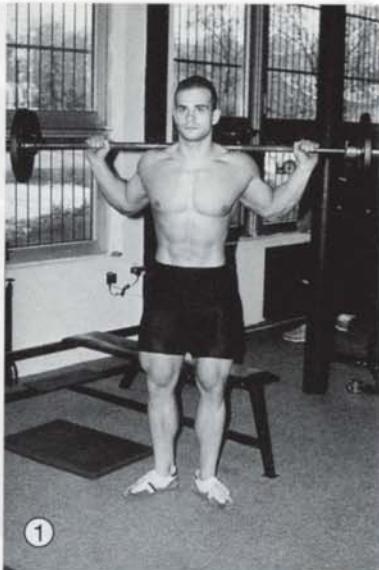
VZPŘIMOVÁČE TRUPU

Předklony s činkou na ramenou

Provedení: Činka spočívá na ramenou, stoj mírně rozkročný s trochu pokrčenými koleny. Předkloníme se s činkou až do horizontální polohy a zpět. Během celého rozsahu pohybu udržujeme důsledně rovná záda!

Dýchání: Při předklánění nádech, při vzpřímení trupu výdech.

Zatěžované svaly: Vzpřimovače trupu, ohybače stehen, hýždové svaly.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

Bicepsový zdvih s velkou činkou ve stoj podhmatem

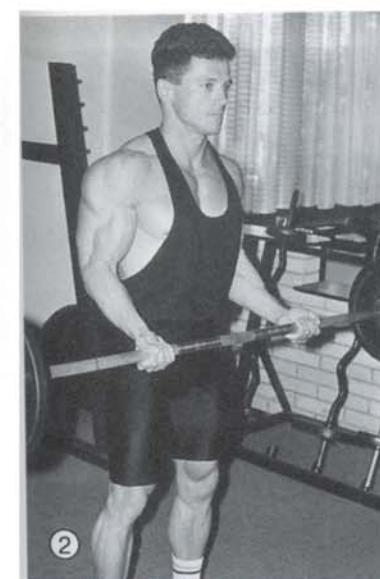
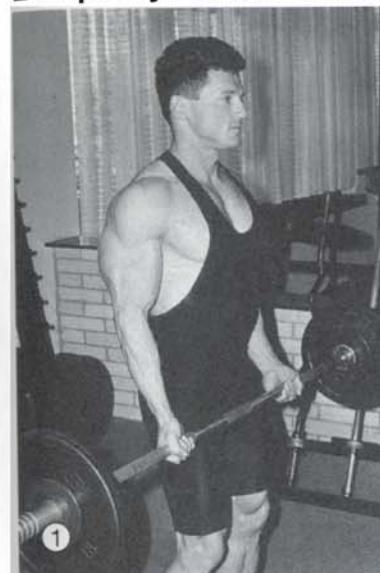
Provedení: Úchop činky v šíři ramen, mírný stoj rozkročný s trochu pokrčenými koleny. Mírný předklon a paže v loktech nejsou zcela propnuté, aby chom odlehčili zatížení úponů bicepsů. Činku zvedáme tahem až do maximálního pokrčení. Nezakláníme se v konečné poloze (!) ani nezdědáme lokty – tím bychom snizovali účinnost cviku zapojením hlavně přední části deltového svalu. Při spouštění činky brzdíme. Velmi dobře se dá u tohoto cviku použít cheating na zvládnutí těžké váhy. (Pozor, vhodné pouze pro pokročilejší kulturisty). Předkloníme se a svíh činky nám pomůže překonat „mrtvý“ bod. V žádném případě se nezakláníme, dotažení činky v poslední třetině pohybu již musí vykonat čistě svalstvo paží. Ruku v zá�estí během celého pohybu neohybáme, hřbet ruky je stále v prodloužení předlokti.

Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při spouštění činky výdech.

Zatěžované svaly: Dvojhlavý sval pažní, hluboký sval pažní, sval vretenní, svaly předloktí.

Chyby: a) Do pohybu příliš zapojujeme trup – na začátku pohybu děláme hluboký předklon a pohyb zakončujeme v záklonu. Přičinou je použití příliš těžké váhy a výsledek připomíná spíše modifikaci mrtvého tahu, neboť pohyb vykonávají více vzpřimovače trupu, stehna, zádové svaly, ramena apod. než samotné svalstvo paží. Výsledkem je celková vyčerpavost cvičence, pouze minimální účinnost na dvojhlavý sval pažní, nebezpečí poranění úponů a bederní oblasti zad.

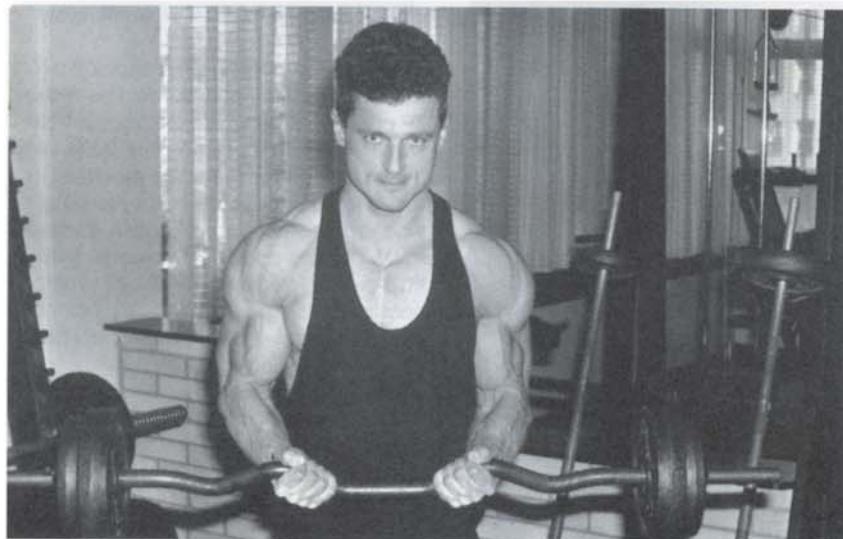
b) Prudce a nekontrolovaně spouštíme činku – ochuzujeme se o brzdnou dráhu pohybu a zvyšujeme nebezpečí poranění úponů bicepsů.



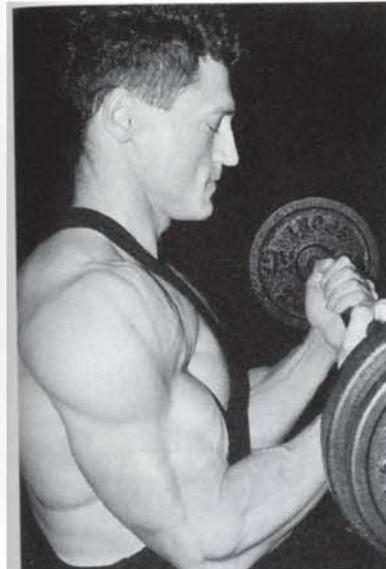
BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ



Poznámka: Kromě obvyklé rovné osy cvik můžeme vykonávat také s tzv. lomenou EZ osou, která „šetří“ zápěstí. Poloha držení je v tomto případě zhru-



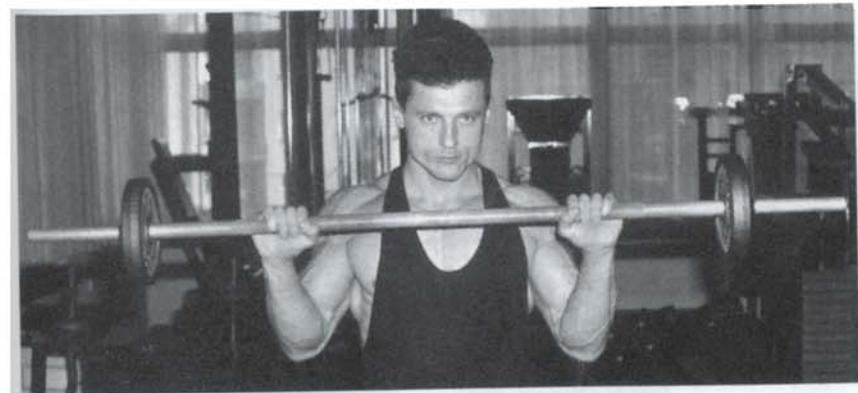
BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ



ba 45 stupňů mezi klasickým supinovaným úchopem (podhmat) a neutrálním držením (kolmo vzhledem k supinované poloze).

Pokud zvolíme užší úchop než je šíře ramen, zatěžujeme více dlouhou hlavu bicepsu (vnější část), pokud širší úchop – zatížíme více krátkou hlavu (vnitřní část).

Obměny: a) **Bicepsový zdvih s velkou činkou nadhmatem** – cvik více zaměřen na procvíčení hlubokého svalu pažního, protože biceps v tomto případě v porovnání s úchopem podhmatem vykonává pouze 2/3 svalové práce – o to více je zatížen hluboký sval pažní. Rovněž je toto provedení užitečné na rozvoj extenzorů zápěstí (vnější strana předloktí) – hlavně svalu vřetenního. Činku opět držíme v šíři ramen – jinak je provedení totožné se základním cvikem.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

b) Izolovaný bicepsový zdvih s opřením trupu – postavíme se s velkou činkou, drženou podhmátem, zády ke zdi nebo k žebřinám. Nejlépe je zavěsit si na žebřiny téměř kolmou lavičku s odklonem od kolmice asi 10 až 15 stupňů. Opřeme se celou plochou zad a hýzdí, mírný stoj rozkočný a činka spočívá na stehnech. Ruce jsou v loktech mírně pokrčené. Nyní pouze tahem (!) bez jakýchkoliv dopomocných pohybů trupu či stehen činku zdviháme pouze silou ohybačů paží. Zásadně nedalujeme hýzdě od lavičky. Nebezpečí tohoto cviku spočívá ve velmi silném zatížení úponů bicepsů v počáteční fázi cviku, kdy dochází snadno k jejich přetížení a tím k zaničení. Proto se důkladně před tímto cvikem rozvážit!

Bicepsové zdvihy s jednoručními činkami vsedě

Provedení: Uchopíme jednoruční činky, sedneme si na lavičku, jejíž opěrná plocha je zhruba v úhlu 70–75 stupňů od roviny. Opřeme se celým trupem. Činky držíme podél těla v mírně pokrčených pažích palci dopředu. Pokrčujeme paže v loktech a současně vytáčíme malíkovou hranu k tělu. V konečné poloze směřují dlaně s činkami k ramenům. Význam tohoto vytáčení je v tom, že biceps má nejen úlohu flexe, ale i supinace. Nezdáme lokty a nehoupeme s činkami v dolní poloze.

Dýchaní: Rytmické.

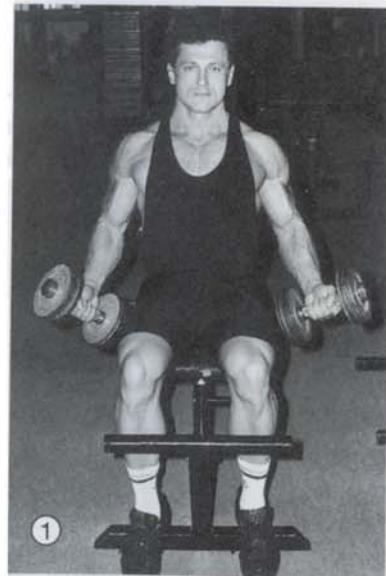
Zatěžované svaly: Dvojhlavý sval pažní, hluboký sval pažní, flexory zápěstí.

Chyby: a) Odlepujeme trup od lavičky – při snaze o zvládnutí co nejvyšší váhy a zároveň trup zkrucujeme.

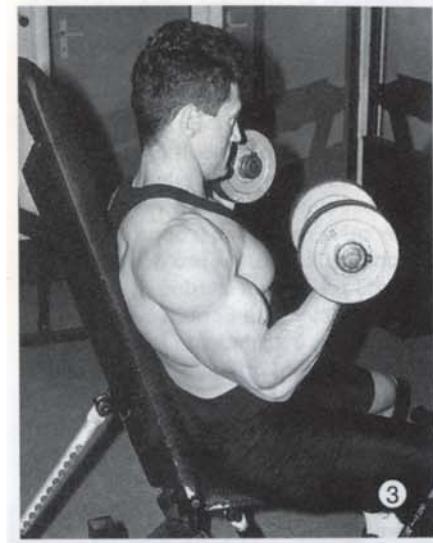
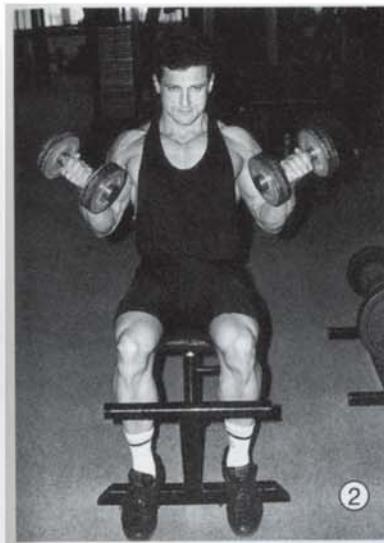
b) Zdviháme lokty a tím zapojujeme přední část deltového svalu.

c) Houpeme s činkami v dolní poloze.

Obměny: Cvik můžeme provádět i střídavě a ve stojí, ale pozor na vychylování trupu při použití nepřiměřené váhy.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ



Bicepsové zdvihy na Scottově lavici s velkou činkou

Provedení: Uchopíme velkou činku v šíři ramen. Nadloktí opřeme celou plochou o Scottovu lavici. Pokrčováním paží zvedáme činku k bradě, aniž bychom oddalovali lokty od lavice. Z horní pozice činku spouštěme pomalu a kontrolovaně. Ruce v loktech v dolní poloze zcela nepropínáme. Vzhledem k tomu, že při tomto cviku hlavně v závěru při posledních opakováních, vysazujeme pánev dopředu, je lépe ho provádět ve stojí.

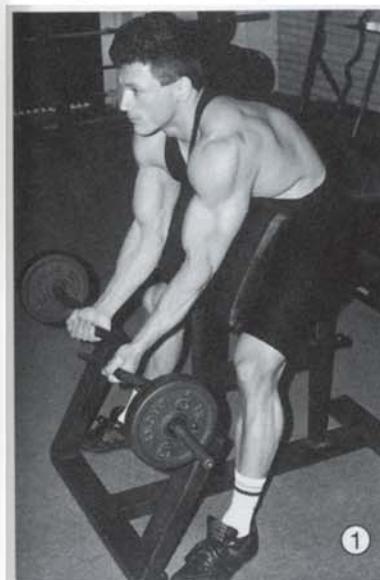
Dýchaní: Při spouštění činky nádech, v kontrahované pozici výdech.

Zatěžované svaly: Dvojhlavý sval pažní, hluboký sval pažní, flexory zápěstí.

Chyby: a) Zvedáme lokty od lavičky – tím snižujeme napětí v pracujícím svalu a účinnost v horní fázi pohybu.

b) Vyvažujeme činku tělem – opět snižujeme účinnost.

c) Spouštěme činku až do napnutých paží – riziko poranění úponů.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

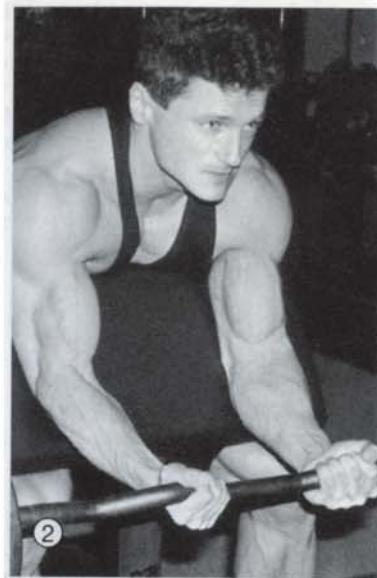
Poznámky: 1. Pro efektivnost cviku je velmi důležitá konstrukce lavičky. Opěrka pro nadloktí má být dostatečně vypolstrovaná, ale ne příliš měkká, aby se do ní lokty nebořily. Důležitou vlastností lavičky je možnost měnit úhel sklonu opěrné části, což podstatně ovlivňuje účinnost cviku (viz dále v textu). Lavička by měla mít desku s oporou pro hrudník, což je nutné pro dostatečné pohodlí při cviku a snadné dýchaní.

2. Účinek cviku na Scottově lavici můžeme měnit 3 základními faktory:

a) Změnou úhlu opěrky – obvyklý úhel sklonu opěrné části lavičky je kolem 45 stupňů. Tento sklon zajišťuje rovnoramenné zatížení bicepsů po celé dráze pohybu a jeho celkový rozvoj. Ovšem pokud nastavíme opěrnou část téměř kolmo k zemi (85 až 90 stupňů) zjistíme, že můžeme lépe uplatnit princip vrcholné kontrakce, tedy maximální smrštění svalu v konečné fázi pohybu, což tvaruje bříško svalu do výšky a tak vytváří pověstný vrchol bicepsu. Nečekejme ale žádné zázraky a už vůbec ne „přes noc“, neboť je známo, že tvar svalu je dán především geneticky a cvičením se jen velmi obtížně mění.

Úhel sklonu lavičky mezi 40–60 stupni zvyšuje zatížení spodní oblasti bicepsů v loketní části – tedy tzv. „prodlužuje“ biceps, protože v horní části pohybu se již napětí svalu snižuje, neboť činka se sama překlopí dopředu vzhledem ke změně působení gravitace. V tomto momentě je biceps vyřazen z akce.

b) Změnou rozsahu pohybu – můžeme vykonávat neúplný stah (dolní oblouk pohybu), tím prodlužujeme celkovou délku svalu nebo naopak maximální stah s neúplným uvolněním (horní oblouk pohybu), kdy zmenšujeme délku svalu.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

c) Změnou šířky úchopu – je popsána u cviku bicepsové zdvihy s velkou činkou.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

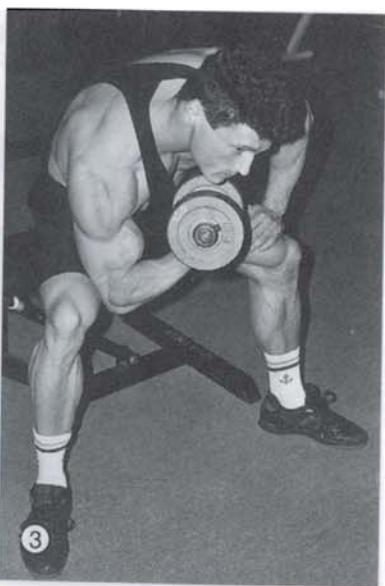
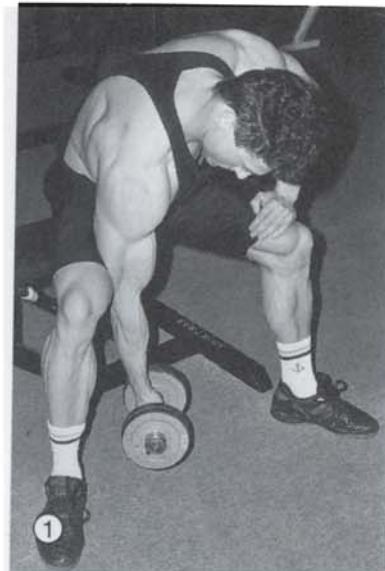
Koncentrovaný bicepsový zdvih vsedě

Provedení: Sedneme si na lavičku, rozkročíme se a v předklonu uchopíme podhmatem jednoruční činku a opřeme předloktí o vnitřní stranu stehna. Činku zvedáme pouze silou bicepsů a nezakládáme se. Spouštíme ji pomalu a kontrolovaně, ve spodní poloze činkou nehoupejme. Paži nepropínáme v lokti. Důležitým faktorem účinnosti tohoto cviku je kolmá a nehybná poloha nadloktí vůči zemi. Nesnažte se záklonem trupu vyvažovat nepřiměřenou váhu činky. Podobně, jako u zdvihu s jednoručními činkami vsedě, je možné začinat pohyb s osou činky kolmo ke stehnu (palcem dopředu) a vytáčet ji během pohybu malíkovou hranou do konečné polohy supinace.

Dýchání: Rytmické.

Zatěžované svaly: Dvojhlavý sval pažní, hluboký sval pažní, flexory zápešti.

Chyby: Činku si pomáháme zvedat záklonem trupu a pozvedem lokte. Tím snižujeme účinnost cviku a regulujeme jeho největší přednost – vrcholnou kontrakci svalu ve finální fázi.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

Bicepsový tah kladky zespodu

Provedení: Postavíme se před kladkou se spodním vedením. Uchopíme do natažených paží (ruce v loktech jsou mírně pokrčené) držadlo podhmatem v šíři ramen. Plně pokrčujeme paže v loktech. Po dosažení vrcholného bodu můžeme pohyb na okamžik přerušit a poté pomalu a kontrolovaně spouštíme zatížení do výchozí polohy.

Dýchání: Při spouštění nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Dvojhlavý sval pažní, hluboký sval pažní, ohybače předloktí.

Chyby: Pohyb provádíme příliš rychle, zvedáme lokty, prudce a nekontrolovaně zatížení spouštíme.

Poznámka: Tento cvik znamená analogii bicepsového zdvihu s velkou činkou. Využití kladkových cviků je především v oblasti formování a rýsování svalů nutné vzhledem k možnosti udržování stálého svalového napětí pracujících svalů působením gravitace, na rozdíl od použití činek.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

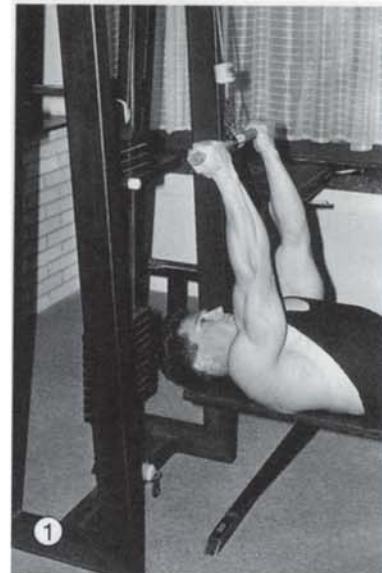
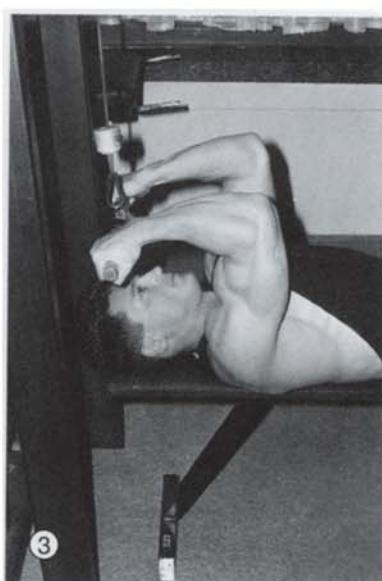
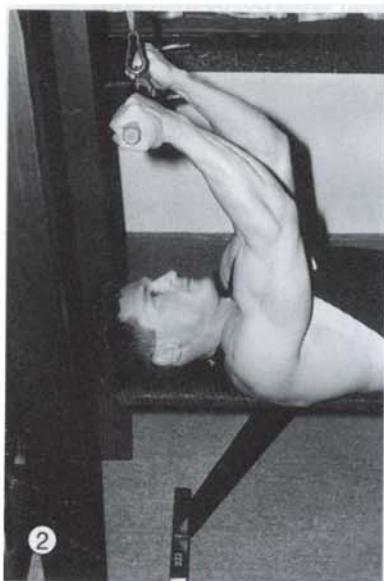
Bicepsové stahování kladky tažené svrchu

Provedení: Lehneme si na záda na lavičku pod kladku taženou zeshora. Uchopíme držadlo kladky podhmatem do natažených paží v šíři ramen (držadlo máme zhruba nad obličejem) a stahujeme kladku, až se dotkneme držadlem čela. Nadloktí zůstává nepohyblivé a směruje neustále kolmo k trupu.

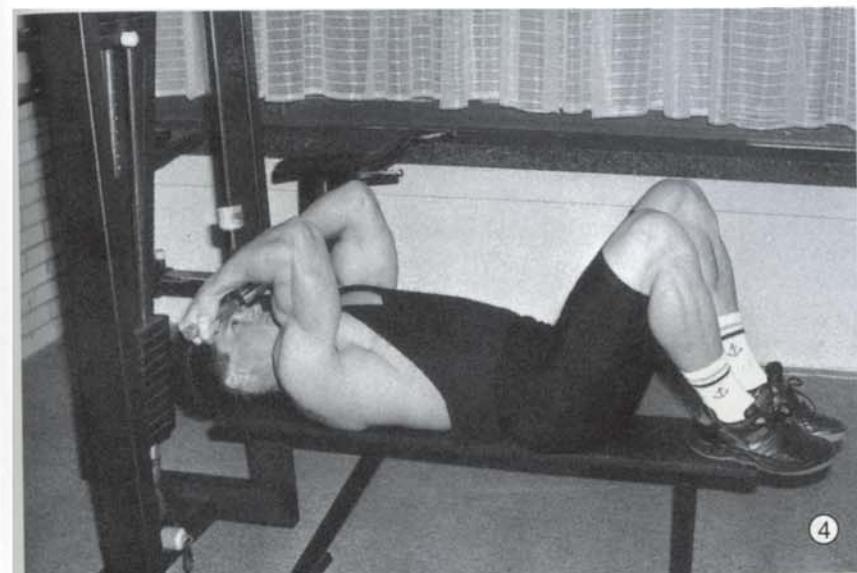
Dýchaní: Při natahování paží do výchozí polohy nádech, v dolní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Dvojhlavý sval pažní, hluboký sval pažní, ohybače předloktí.

Poznámka: Cvik poskytuje ideální možnost formování vrcholu bicepsu, neboť jeho hlavní účinek se soustředi do vnitřního oblouku pohybu v momentě maximální kontrakce svalu.



BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ



TRICEPS

Tlak vleže úzkým úchopem

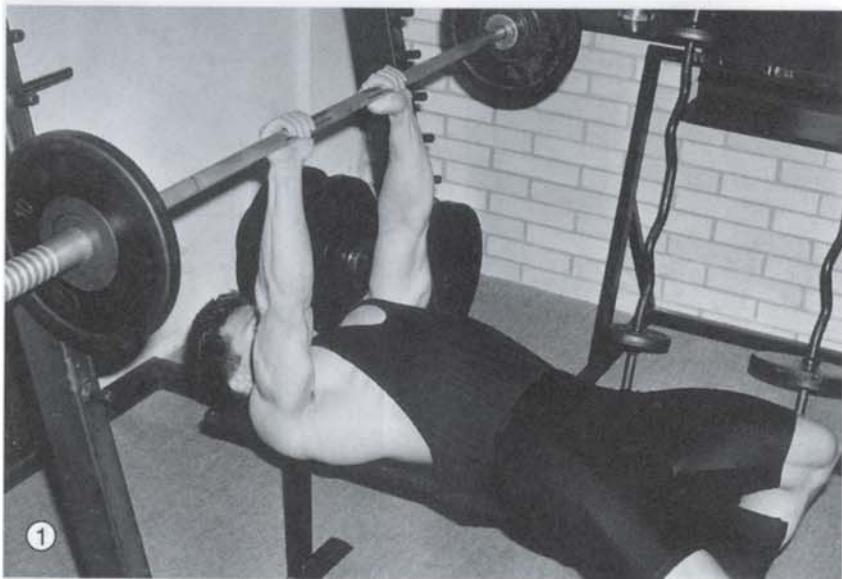
Provedení: Lehneme si na lavičku, zvedneme činku ze stojanů do natažených paží. Činku držíme úzkým „bezpalcovým“ úchopem s rukama asi 10 až 15 cm od sebe. Čím užší úchop použijeme, tím více zatížíme tricepsy, ale pokud jsou ruce těsně u sebe, mohou nás bolet zápěstí. Rovněž je v tomto případě obtížné vyvažovat činku. Spouštíme činku na spodní okraj hrudníku a lokty tlačíme stále k tělu.

Dýchání: Při spouštění činky nádech, při dotažení činky výdech.

Zatěžované svaly: Triceps (hlavně dlouhá hlava), sval loketní, přední část deltového svalu, prsní svaly (vnitřní oblast).

Chyby: a) Lokty nedržíme u těla – v tomto případě přenášíme zatížení více na prsní svaly (vnitřní oblast).

b) Odrážení činky od hrudníku – nebezpečí pohmoždění hrudní kosti.

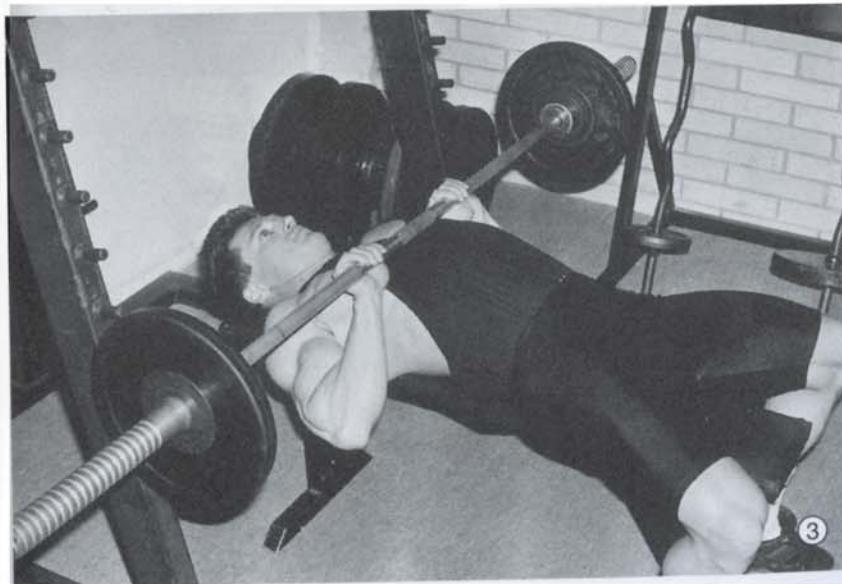


76

TRICEPS



2



3

77

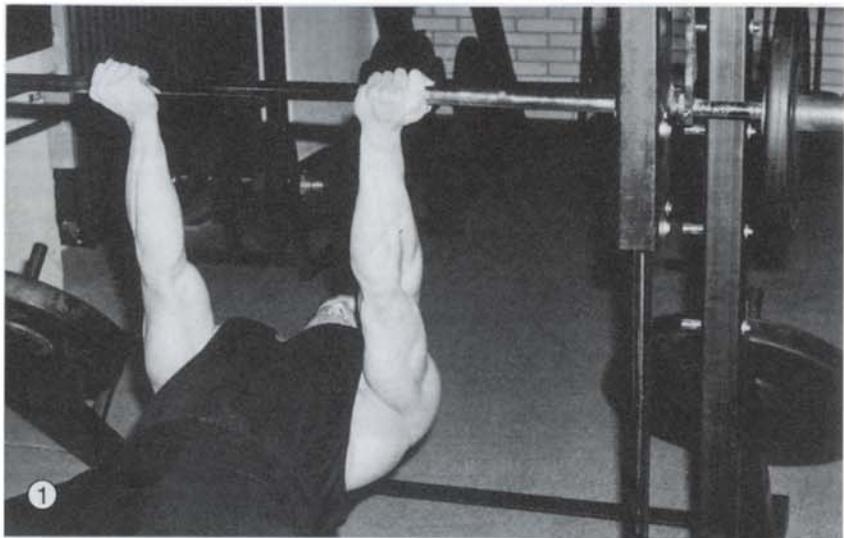
TRICEPS

Tlak vleže podhmatem

Provedení: Vleže na lavičce uchopíme činku podhmatem, optimální úchop je zhruba v šíři ramen nebo o něco širší. Činku spouštíme obloukem na břicho, lokty tlačíme k tělu.

Dýchaní: Při spouštění činky nádech, v horní poloze výdech.

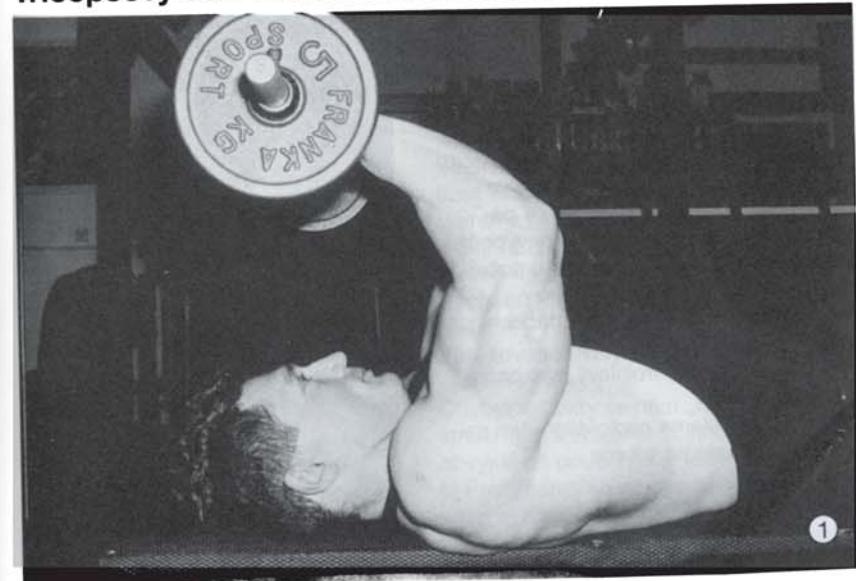
Zatěžované svaly: Triceps, přední část deltového svalu, sval loketní.



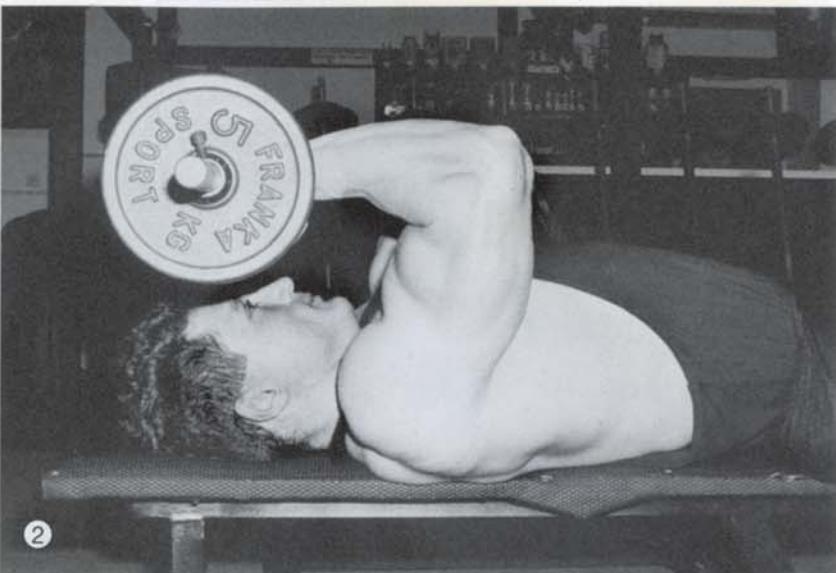
TRICEPS



Tricepsový tlak vleže s velkou činkou



TRICEPS



2

Provedení: Cvik vykonáváme buď s rovnou činkou nebo lomenou osou – EZ činkou. Činku držíme v napjatých pažích kolmo na hrudník úzkým úchopem 15 až 20 cm od sebe. Palce držíme souhlasně s ostatními prsty. Nohy je možno pokrčit a položit na lavici či je držet volně ve vzduchu. Pokrčujeme paže až se dotkneme čela tak, aby nadloktí nevybočilo ze svislé roviny a zpět. To nám umožní zvládnout vyšší váhu.

Dýchání: Při spouštění činky nádech, při vytlačení činky výdech.

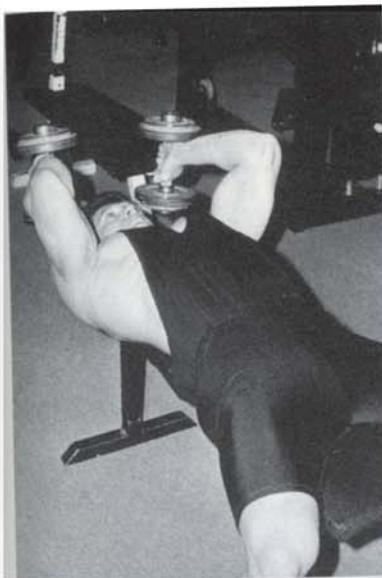
Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní.

Chyby: Pohybujeme nadloktím – tím snížujeme účinnost na triceps.



3

TRICEPS



Obměny: a) Tricepsové tlaky s jednoručními činkami vleže – jednoruční činky držíme paralelně vůči sobě a spouštíme je podél hlavy. Pohyb opět vychází pouze z loktů a nepohybujeme nadloktí. Cvik můžeme vykonávat buď spouštěním obou činek najednou nebo střídavě.

b) **Tricepsový pullover** – kombinace francouzských tlaků a pulloverů. Velkou činkou vykonáme nejdříve pullover – tedy ohýbáme paže v ramenním kloubu, až se činka téměř dotkne podlahy a taháme zpět až do svislé roviny nadloktí vůči trupu a z této polohy provádíme již čistou extenzi v loketním kloubu – tedy pohyb pouze předloktí. Tato varianta je vhodná pro budování objemu celého tricepsu, hlavně však dlouhé hlavy.



Tricepsové tlaky vsedě

Provedení: Sedneme si na lavičku s té-měř kolou opěrou, uchopíme velkou činku ve vzdálenosti 10–15 cm, palce souhlasně s ostatními prsty. Zvedneme ji do napjatých paží a spouštíme ji za hlavu. Nadloktí směřuje neustále kolmo k zemi. Při použití rovné osy je dosti obtížné tento požadavek splnit, protože se „láme“ zápěstí. Proto je lepší použít lomenou EZ osu, kdy poloha úchopu je zhruba 45 stupňů od roviny.

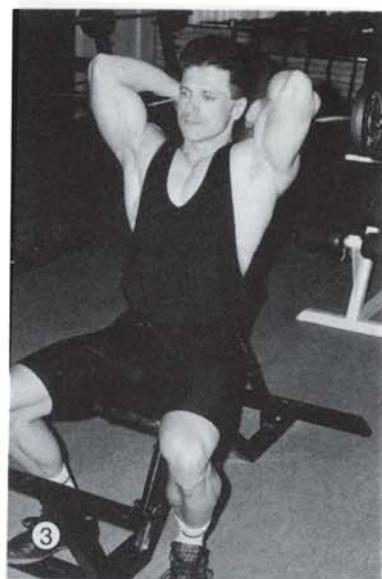
Dýchání: Při spouštění činky za hlavu nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní.

Chyby: a) Lokty se nám „rozcházejí“ do stran – tím snižujeme účinnost cviku – obvyklé při použití příliš těžké váhy.

b) Prohýbáme se v bederní oblasti páteře – tím si pomáháme. Trup by měl být během celé dráhy pohybu „přilepen“ celou plochou zad na lavičku.

TRICEPS



Obměny: a) Tricepsové tlaky s jednoruční činkou vsedě – celým trupem jsme opření o lavičku mírně skloněnou od kolmé osy. Činku držíme oběma rukama dlaněmi vzhůru s prsty rozprostřenými po vnitřní straně kotouče. Spouštíme ji za hlavu osou kolmo dolů.

b) **Tricepsové tlaky je možno vykonávat i ve stojí,** ale tato varianta není příliš vhodná, protože dochází k výraznému prohnutí a tím zatížení bederní oblasti páteře a nižší koncentraci na procvičovaný sval. V případě, že tuto variantu zvolíte, používejte raději vzpěračský opasek.
c) **Tricepsový tlak jednoruč** – prováděme střídavě jednou a pak druhou rukou. Můžeme provádět jak ve stojí, tak vsedě. Podobně, jako u předchozích tlaků, je nejlépe provádění cviku kontrolovat v zrcadle, abychom dodrželi základní podmínku účinnosti a správného provedení – praktický stále kolmý směr nadloktí vůči



TRICEPS

zemí (mírný odklon od kolmé osy ven je možný). Činku spouštíme za hlavu až do maximálního protažení tricepsu a zpět. Použití příliš těžké váhy nás svádí k pohybu nadloktí a značnému vychylování od kolmé osy. Nepomáháme si pohybem trupu.

Poznámka: Všechny cviky charakteru tricepsových tlaků silně zatěžují úpony tricepsů, proto není vhodné je zařazovat na začátek tréninku tricepsů, ale až po důkladném rozvážení, nejlépe kladkovým cvikem.

Kick-back

Provedení: Uchopíme jednoruční činku, jednou nohou nakročíme a opřeme se rukou o lavičku nebo koleno souhlasné nohy. Předkloníme se tak, aby trup byl přiblížen v horizontální poloze. Ruku s činkou držíme v zapažení rovněž v horizontální poloze. V této poloze provádíme extenzi v loketním kloubu až do úplného propnutí paže – významný faktor účinnosti tohoto cviku.

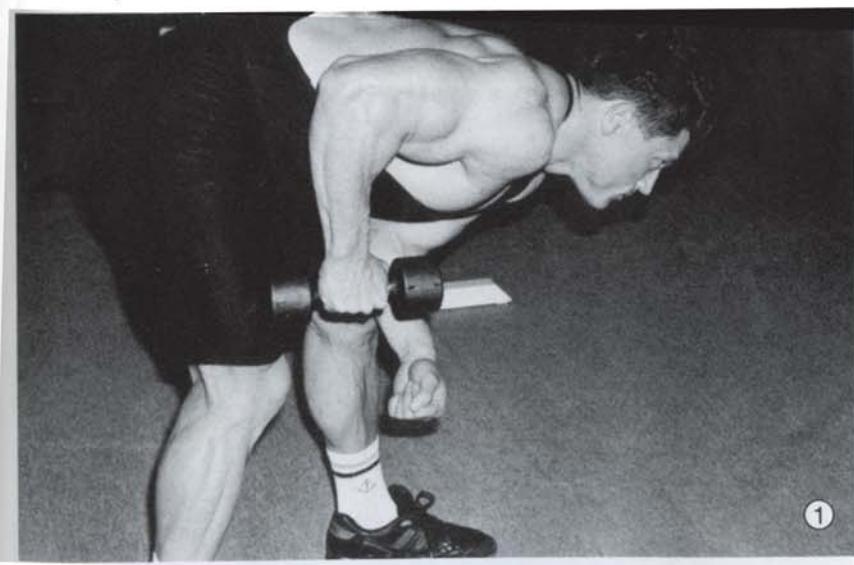
Dýchání: Při spouštění činky nádech, při propnutí paže výdech.

Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní.

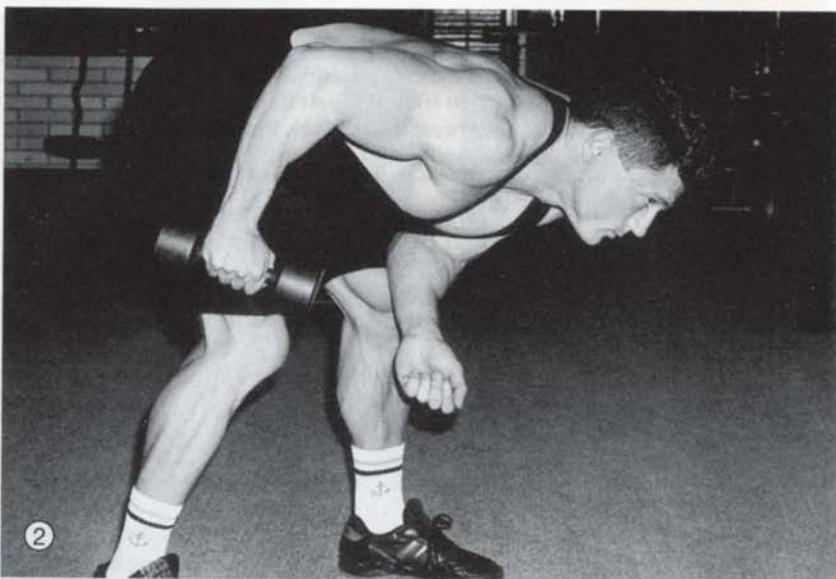
Chyby: a) Plně nepropínáme ruku v lokti, tím přicházíme o hlavní efekt cviku – vrcholnou kontrakci.

b) Pohybujeme nadloktí – nedodržujeme horizontální polohu – důsledek použití příliš velké váhy.

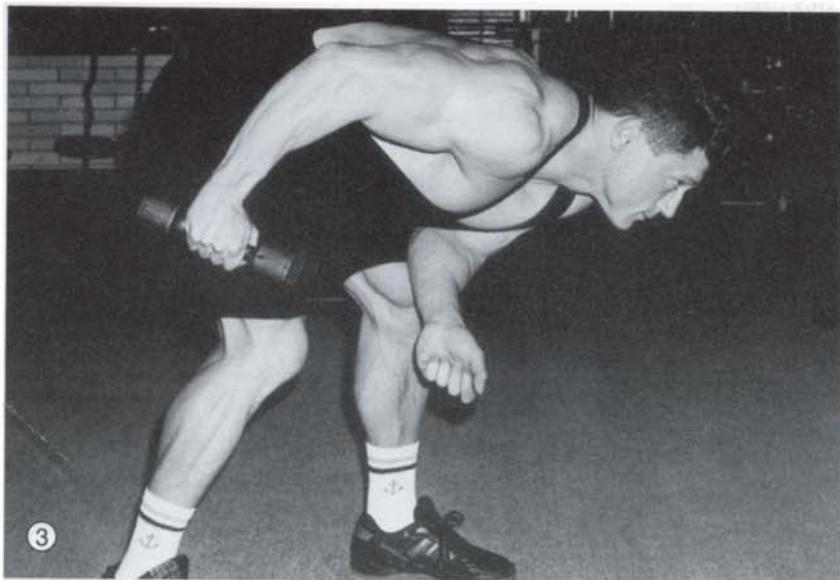
Poznámka: Jako jediný tricepsový cvik s činkami svojí biomechanickou polohou umožňuje dokonalé využití vrcholné kontrakce a tím důkladně oddělení a vyrýsování všech 3 hlav tricepsu v místě jejich úponu. Ale pozor, nepoužívat velké váhy.



TRICEPS

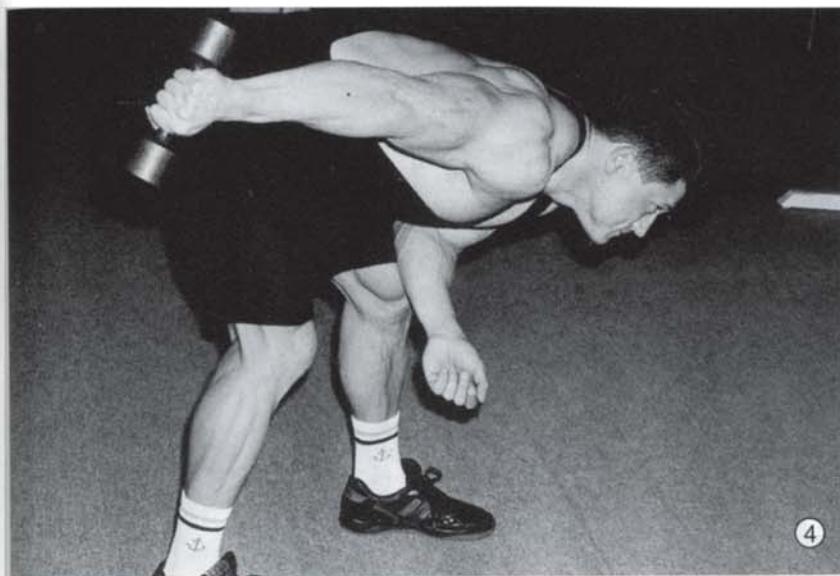


②



③

TRICEPS



④

Obměny: Cvik můžeme vykonávat na kladce tažené zespodu, či s gumovým expanderem, přichyceným jedním koncem k žebřinám, což ještě zvyšuje účinnost vzhledem k stálému svalovému napětí.



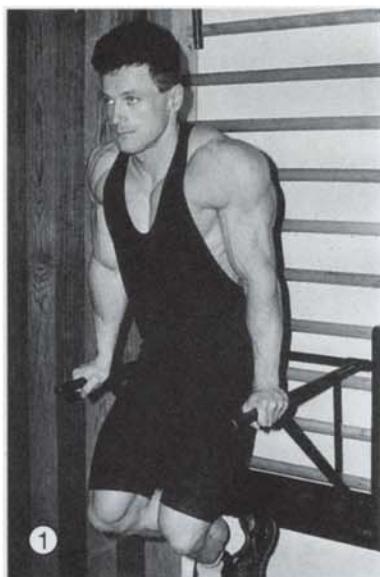
TRICEPS

Kliky na bradlech

Provedení: Vzhledem k tomu, že se tento cvik používá hlavně pro procvičování prsního svalstva, bylo již jeho základní provedení popsáno. Ovšem upozorníme na některé změny v technice, které přenesou větší zatížení na triceps: Trup držíme stále vzpřímený, lokty tlačíme spíše k tělu. Protože tricepsy nejvíce pracují v horní polovině pohybu, kdy se dokončuje vlastní zdvih, stačí se spouštět jen do vodorovné polohy nadloktí s podlahou. Pro ještě účinnější zapojení tricepsů je možné použít obrácený úchop, kdy hřbety rukou a prsty směřují dovnitř, lokty vytáčíme ven a nohy tlačíme dopředu.

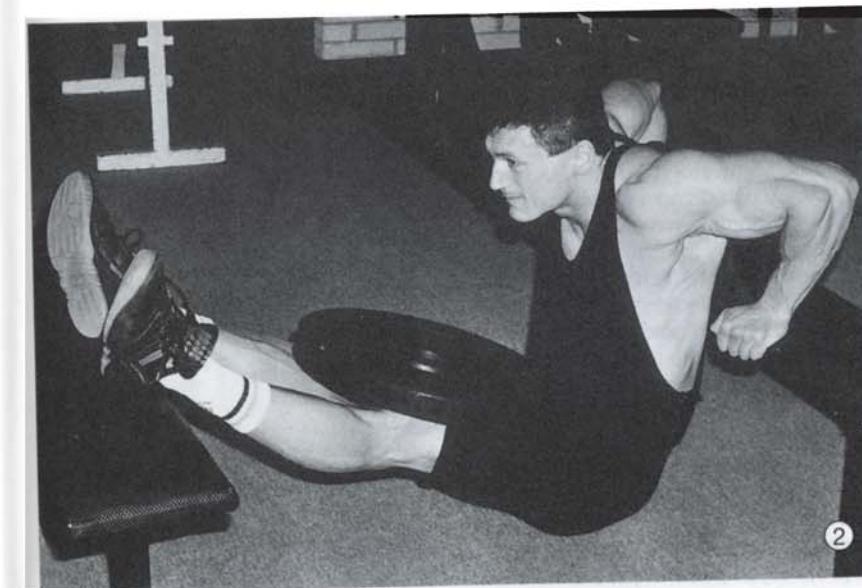
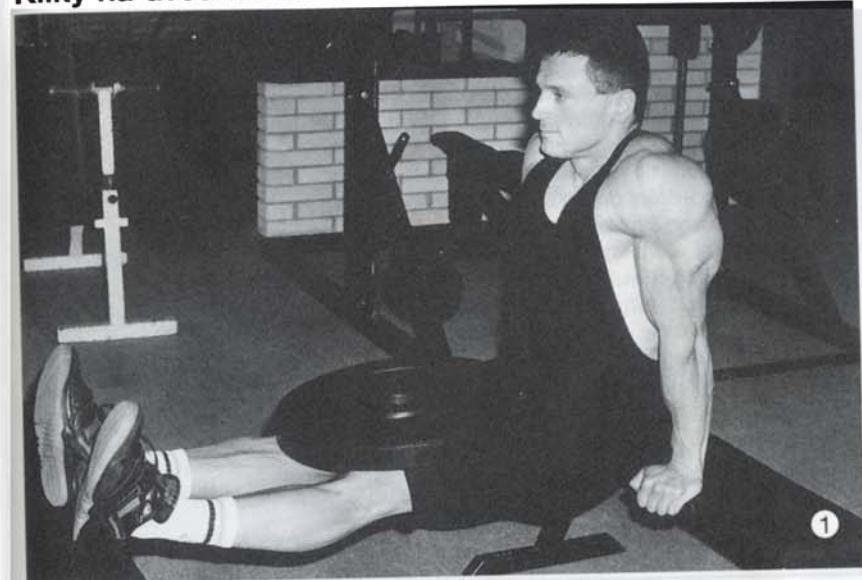
Dýchání: Při spouštění do kliku nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní, prsní svaly.



TRICEPS

Kliky na dvou lavičkách



TRICEPS

Provedení: Dvě lavičky umístíme rovnoběžně tak, že o první lavičku se opřeme dlaněmi o horní desku v šíři ramen zády k lavičce. Druhou lavičku umístíme v takové vzdálenosti, abychom na ni mohli položit paty. Provádíme klik co nejvíce a zpět do plně propnutých paží. Pokročilejší cvičenci si cvik ztěžují položením kotoučů na stehna. Snažte se postupně zužovat šíř úchopu, abyste měli dlaně co nejbliže u sebe. Pozor, aby lavičky byly dostatečně stabilní (jinak hrozí pád) a zároveň vysočé, abyste se mohli co nejvíce spustit.

Dýchání: Při spouštění do kliku nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní, prsní svaly, deltové svaly, trapezové svaly.

TRICEPS

Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní.

Chyb: Pohybujeme nadloktí – zvedáme lokty od těla, tím zapojujeme do pohybu ramena a zádové svaly, čímž snižujeme účinnost cviku. Důsledek nepřeměřeného zatížení.

Obměny: Držadlo kladky můžeme uchopit i podhmatem, ovšem musíte v tomto případě použít mnohem nižší váhu. Je možné použít místo držadla i popruh. Při obou těchto variantách docílíte vyšší kontrakci tricepsu, ale vzhledem k nutnosti použití mnohem nižší zátěže jsou tyto varianty vhodnější pro předsoutěžní přípravu.



Stahování kladky před tělem ve stojí

Provedení: Postavíme se čelem před kladku v takové vzdálenosti, aby lanko kladky směřovalo při cviku trochu šikmo dopředu. Mírný stoj rozkročný. Uchopíme rovnou osu držadla (nebo mírně lomenou) nadhmatem s palci souhlasně s ostatními prsty (bezpalcový úchop), ve vzdálenosti 10 až 15 cm měřeno mezi palci. Mírně se předkloníme, stáhneme kladku do výchozí polohy, kdy nadloktí držíme těsně při těle a směřuje prakticky kolmo k zemi. Ruce v loktech maximálně pokrčíme. Z této výchozí polohy stahuje kladku pouze (!) pohybem předloktí až do plně natažených, v loktech propnutých paží. Zpětný pohyb je pomalý a kontrolovaný.

Dýchání: Při spouštění kladky nádech, při propnutých pažích výdech.



TRICEPS

Stahování kladky přes hlavu

Provedení: Klekneme si zády ke kladce tažené ze shora. Uchopíme kladkové držadlo úzkým úchopem (10 až 15 cm). Opřeme se nadloktím o lavičku umístěnou kolmo na osu kladky v takové vzdálenosti, abychom kladku stahovali šikmo zeshora. Je potřebné použít lomené držadlo nebo popruhy, což nám usnadňuje správné držení nadloktí. Kladku stahujeme do plně propnutých paží. Zpětný pohyb je pomalý a kontrolovaný.

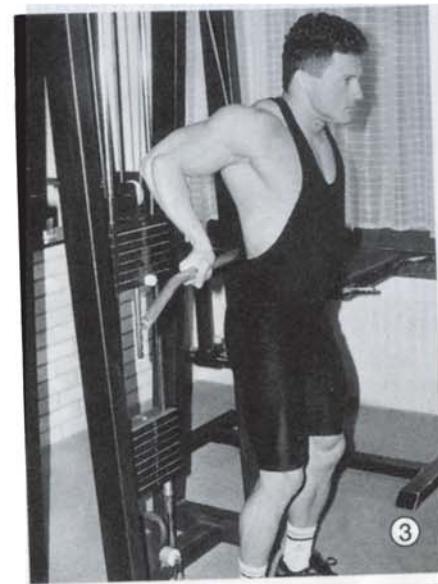
Dýchaní: Při pokrčování paží nádech, při propnutých pažích výdech.

Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní.

Chyby: Pohybujeme nadloktí, lokty se nám rozcházejí od sebe, tím snižujeme účinnost cviku.

Obměny: Cvik můžeme rovněž vykonávat ve stojí zády ke kladce. Jednou nohou se musíme dostatečně nakročit, abychom udrželi stabilitu a předklonit se do horizontální polohy. V tomto případě můžeme cvičit i jednoruč nadhmatem, kdy technika vykonávání je stejná. Necvičící rukou přidržujete loket cvičící končetiny ve stabilní poloze.

TRICEPS

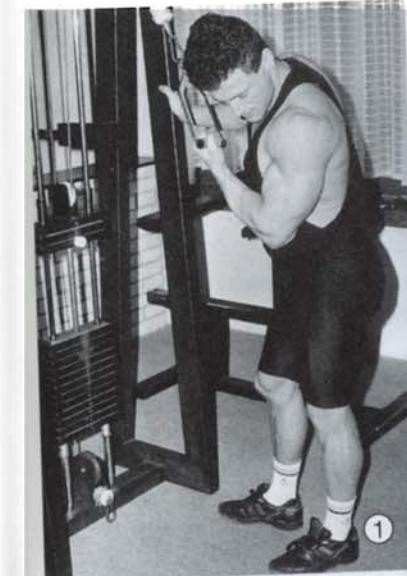
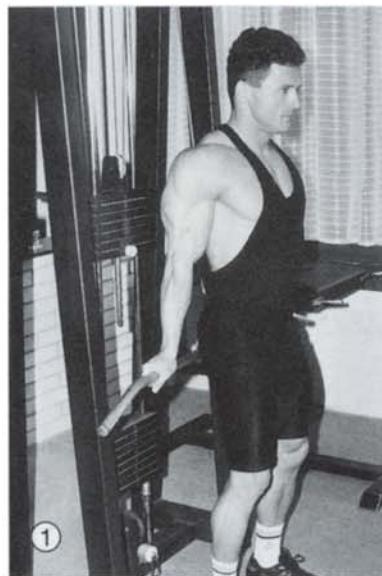


Stahování kladky za tělem

Provedení: Postavíme se zády ke kladce s horním náhonem. Tréninkový partner nám držadlo kladky bude muset trochu stáhnout a my uchopíme držadlo nadhmatem v šíři ramen. Vertikálním tlakem směrem dolů stehujeme kladku do propnutých paží. Horní poloha (pokrčení) je dána flexibilitou ramen. Celý pohyb je analogií kliků na dvou lavičkách. Oproti ostatním kladkovým cvikům na triceps, kde se jedná většinou o čistou extenzi v loketním kloubu, při tomto cviku zvládneme mnohem vyšší váhu, vzhledem k zapojení ostatních svalových partií (pronou, ramen).

Dýchaní: Při pokrčování paží nádech, v dolní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní, deltové svaly, prsní svaly.



Jednoruční stahování kladky

Provedení: Zaujmeme stabilní postoj před kladkou s horním náhonem, uchopíme podhmatem jednou rukou držadlo kladky. Mírně se předkloníme asi 20 až 30 stupňů od kolmice. Nadloktí směřuje kolmo k zemi, paže je maximálně pokrčena. Stahujeme kladku pouze pohybem předloktí do plného propnutí paže v lokti. Úchop musí být pevný a předloktí s hřebenem ruky stále v jedné linii (neohýbat zápěstí).

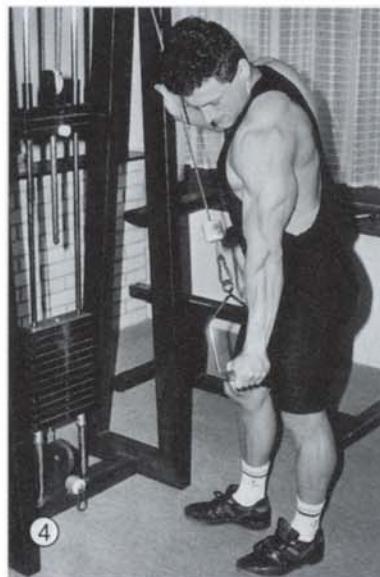
Dýchaní: Při spouštění kladky nádech, při propnutí paže v lokti výdech.

Zatěžované svaly: Trojhlavý sval pažní, sval loketní.

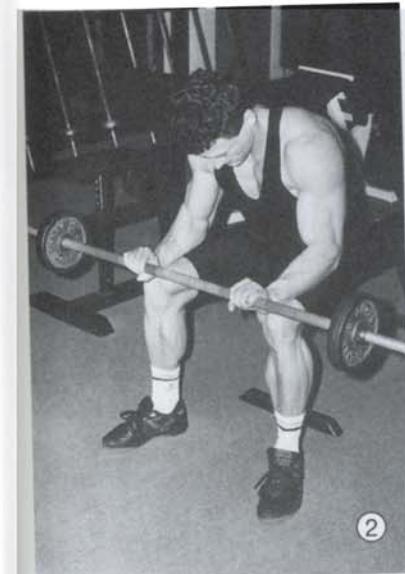
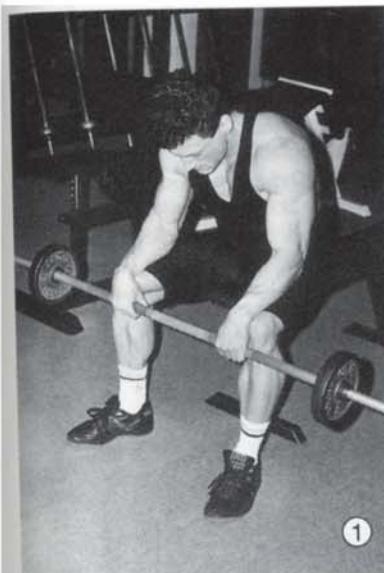
Chyby: a) Zvedáme loket a pohybujeme rukou v rameni, tím snižujeme zatížení tricepsu a více přenášíme zatížení na svalstvo ramen.

b) Pohybujeme trupem, většinou důsledkem snahy o zvládnutí příliš těžké váhy.

TRICEPS



PŘEDLOKTÍ



Klopení předloktí s činkou drženou nadhmatem (podhmatem)

Provedení: Vsedě na lavičce uchopíme velkou činku (jednoruční činku), položíme předloktí na stehna tak, že zápěstí je až za koleny a může se volně pohybovat. Pokrčujeme zápěstí.

Zatěžované svaly: Při držení nadhmatem posilujeme extenzory (natahovače) předloktí – svaly na vnější straně předloktí. Při držení podhmatem flexory (ohýbače) předloktí – svaly na vnitřní straně předloktí.

Dýchání: U všech cviků na předloktí rytické.

PŘEDLOKTÍ

Navíjení

Provedení: V natažených rukou navijíme a odvijíme na tyči uvázané závaží a tím posilujeme všeobecně předloktí.

Poznámka: Trénink předloktí můžeme doplnit mačkáním gumových siličů, čímž posilujeme hlavně ohybače prstů. Většina kulturistů nevěnuje procvičování předloktí samostatnou pozornost, protože se zatěžuje společně s procvičováním nadloktí. Navíc neúměrně silné předloktí opticky zmenšuje nadloktí a to může být pro soutěžního kulturistu nevýhoda. Ovšem pokud je předloktí neúměrně slabé, je možné zařadit některý z předcházejících cviků.

Ohýbání zápěstí s velkou činkou drženou za zády

Provedení: Velkou činku uchopíme ve stojí nadhmatem v šíř ramen za tělem. Činku držíme v natažených rukou. Ohýbáme zápěstí.

Zatěžované svaly: Ohybače předloktí.

BŘIŠNÍ SVALY

Sedy a lehy

Provedení: Sedneme si k žebřinám, kolena ohneme zhruba do pravého úhlu a zasuneme chodidla za spodní příčku žebřin. Ruce založíme za hlavu, při slabých břišních svalech je složíme na prsou nebo je necháme ležet volně podél těla. Provádime sedy a lehy s vědomě stále zakulacenými zády v celém průběhu pohybu! V dolní poloze si neleháme zády na podlahu, ale pouze bederní oblastí zad se dotkneme a ihned se zvedáme. V horní poloze jen mírně překročíme kolmici vůči zemi. Tento zkrácený pohyb udržuje svaly ve stálém napětí, zabraňuje hyperlordoze v bederní oblasti páteře a tím často vznikající bolestivosti.

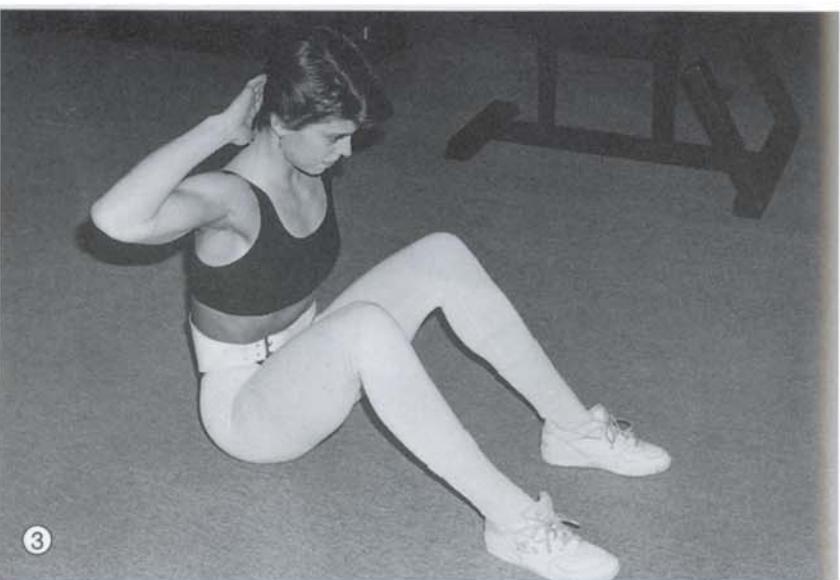
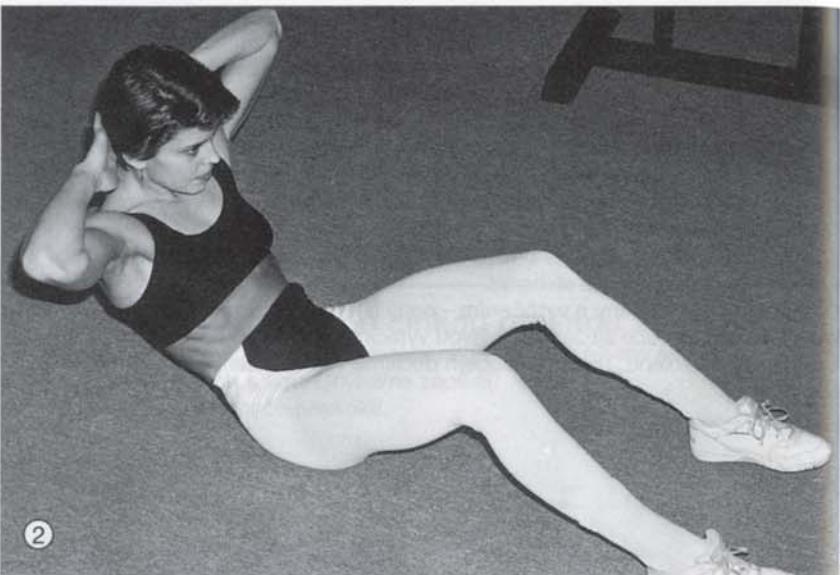
Dýchání: Při lehání nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Přímý sval břišní, vnější a vnitřní šikmé břišní svaly, ohybače kyčelních kloubů, přímý sval stehenní.

Obměny: a) **Sedy a lehy s vytáčením** – sedy a lehy je možno provádět s vytáčením trupu tak, že ruce složené za hlavou vytáčíme v horní poloze loktem vždy k protilehlému kolenu. Tímto způsobem docílíme větší zatížení šikmých břišních svalů.

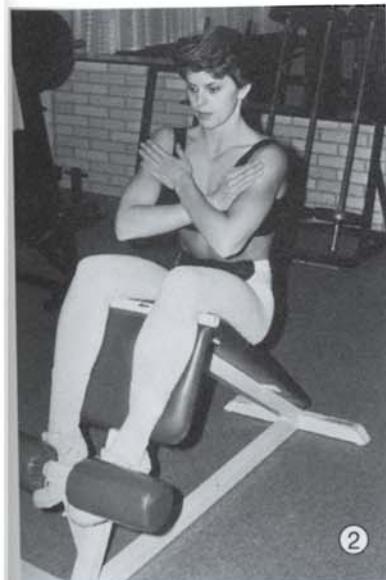
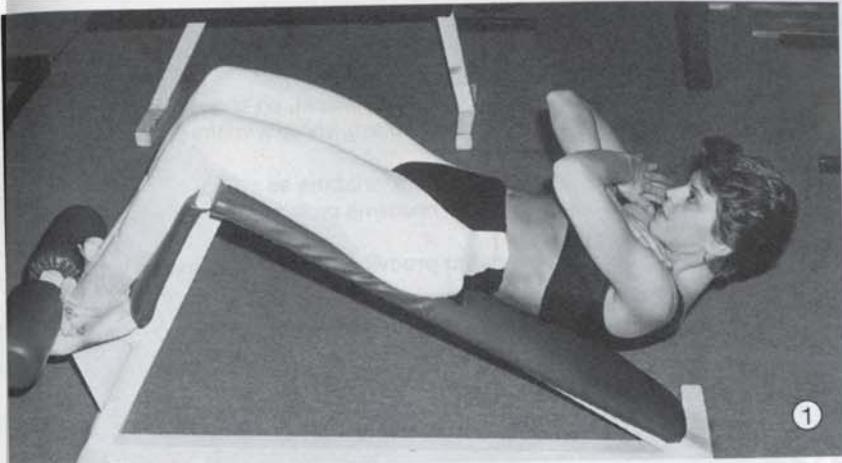


BŘIŠNÍ SVALY



BŘIŠNÍ SVALY

b) **Sedy a lehy na šikmě lavici hlavou dolů** – Sedneme si na šikmou lavici, chodily se zapřeme za opěrnou podložku. Vědomě se nahrbíme a toto nahrbení udržu-



jeme během celého rozsahu pohybu. Stejně jako u základního provedení. Zásadně si neleháme na lavici – v tomto případě se automaticky prohýbáme v běderní oblasti. Paže opět bud složíme na hrudníku, založíme za hlavu nebo necháme viset volně podél těla. Pokročilí cvičenci mohou použít zátěž – kotouč, nejlépe položený na hrudník. Úhel sklonu lavicky nám určuje obtížnost cviku. Čím je sklon vyšší, tím je provedení obtížnější. **Poznámka:** Zaklesnutím chodidel za oporu se nevyhneme zapojení ohybačů kyčelních kloubů (bedrokyčlostehenní svaly) – ty jsou silné a navíc bývají často zkrácené. Mají tedy tendenci přebírat práci břišních svalů a pak se naše snaha může účinkem. Proto opravdu dbejte na přesnou techniku cviku. Ne-snažte se dělat vysoké počty opakování cviku na břišní svaly, pokud nejste schopni správnou techniku dodržet.

BŘIŠNÍ SVALY

Zkracovačky

Provedení: Lehneme si na zem, nohy položíme lýtky na lavici tak, aby stehna k trupu a lýtka ke stehnům svírala pravý úhel. Ruce složíme bud' za hlavu, na hrudník nebo je necháme viset volně podél těla. Pomalu a postupně se „sbalujeme“. Zvedáme hlavu, ramena a lopatky, ale bederní oblast páteře zůstává „přlepena“ k podlaze. V kontrahované pozici vydržíme 1 až 3 vteřiny a vracíme se zpět do výchozí polohy.

Dýchaní: Ve výchozí pozici nádech, poté dech zadržet, při spouštění výdech.

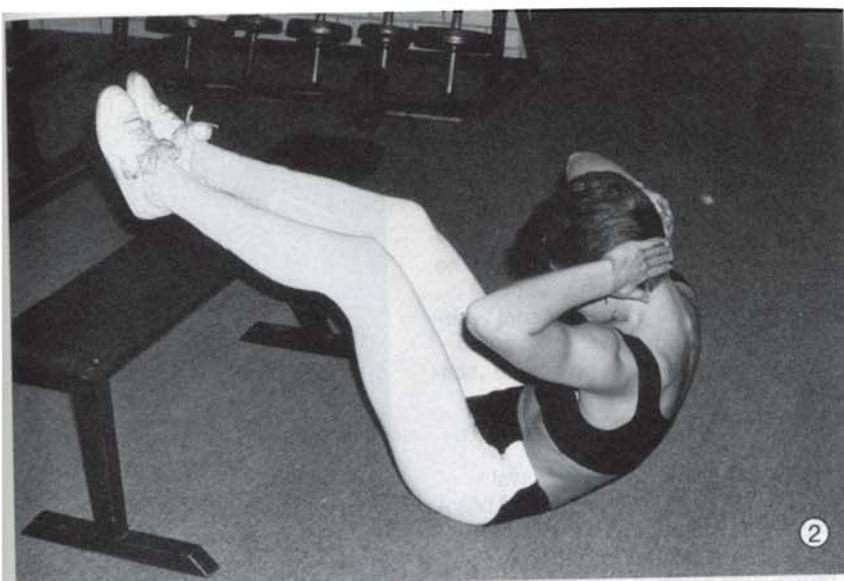
Zatěžované svaly: Přímý břišní sval (horní oblast), vnější a vnitřní šikmé břišní svaly.

Chyby: Cvik neprovádíme tahem, ale švihem, snažíme se zvedat příliš vysoko. Opět upozorňuji, že v bederní oblasti se nesmíme prohýbat. Nohy musí stále spočívat na podložce – nezvedat je.

Poznámka: Cvik slouží k izolovanému procvičování horní oblasti břišních svalů.



BŘIŠNÍ SVALY



BŘIŠNÍ SVALY

Zvedy nohou ve visu

Provedení: Zavěsíme se na žebřiny, nohy mírně pokrčíme v kolenou. Tahem nohy zvedáme minimálně do vodorovné polohy se zemí. Pohyb musí vycházet z břišních svalů, ne z kyčlí. Z tohoto důvodu se snažíme co nejvíce zvedat hýzdě od kolmice – „sbalovat se“. Záda by měla být stále mírně zakulacena. Nepohybujeme nohami v kolenou a nepropínáme je. Zpětný pohyb brzdim, v dolní poloze ho nepřerušujeme. Pohyb končíme těsně před kolmicí. Méně zdatní cvičenci vykonávají tento cvik pokrčováním kolen co nejvíše k bradě, opět se co nejvíce „sbalujeme“.

Dýchání: Při spouštění nohou nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Přímý břišní sval (spodní část), vnější a vnitřní šikmé břišní svaly, ohybače kyčlí, přímý sval stehenní.

Chyby: a) Cvik provádime toporně – s propnutymi koleny a s pohybem vycházejícim z kyčlí – nezvedáme hýzdě od opory – výsledkem je přílišné zatěžování ohybačů kyčlí místo břišních svalů.

b) Příliš rychlé švihovité provedení.



1



2



3

BŘIŠNÍ SVALY

Obměny: a) Cvik můžeme vykonávat také ve **visu na hrazdě**. Vzhledem k tomu, že trup není fixován oporou o žebřiny, hrozí nebezpečí, že se rozhoupáme.

b) Ve **visu na hrazdě** můžeme **pokrčovat nohy do stran** a tím přenášet zatížení hlavně na šikmé břišní svaly.

c) Použití **speciální lavice** s oporou předloktí – často limitujícím faktorem procvičování břišních svalů (především u žen) skutečnost, že cvik jsme nuceni přerušit dříve pro únavu paží ve visu. Tento nedostatek nám odstraňuje použití tohoto nářadí. Kromě této lavice můžeme použít speciální popruhy, které zavěsíme na hrazdu, vsuneme do nich nadloktí a můžeme cvičit do úplného vycerpání břišních svalů (opět pozor na rozhoupání).



BŘIŠNÍ SVALY

Zvedy nohou vleže

Provedení: Položíme se zády na zem. Ruce položíme volně podél těla. Natažené, v kolenou mírně pokrčené, nohy zvedneme 15 cm nad zem – to je výchozí poloha. Zvedneme nohy do výše 45 cm a spouštíme zpět na 15 cm. To je celý rozsah pohybu! Nepomáháme si tlakem dlani o zem. Záda se nesmí prohýbat, bederní oblast musí být během celého pohybu „přilepena“ k podlaze. Jinak přebírájí práci ohybače kyčelních kloubů.

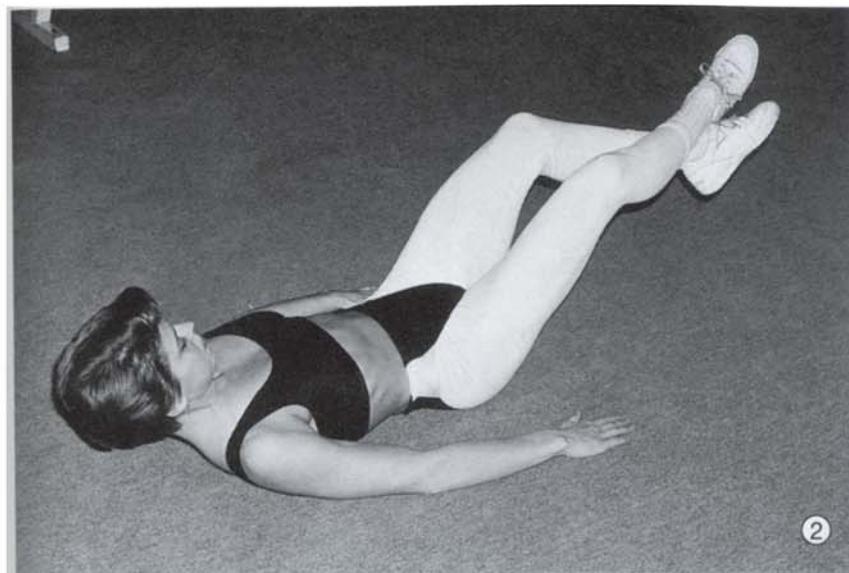
Dýchání: Rytické.

Zatěžované svaly: Přímý břišní sval (dolní část), vnější a vnitřní šikmé břišní svaly, ohybače kyčelních kloubů, přímý sval stehenní.

Chyby: Zvedáme nohy příliš vysoko, dokonce až za hlavu. Ve fázi, kdy překročíme zhruba 45 stupňů polohy nohou vůči podlaze, cvik již ztrácí účinnost.



BŘIŠNÍ SVALY



Obrácené zkracovačky

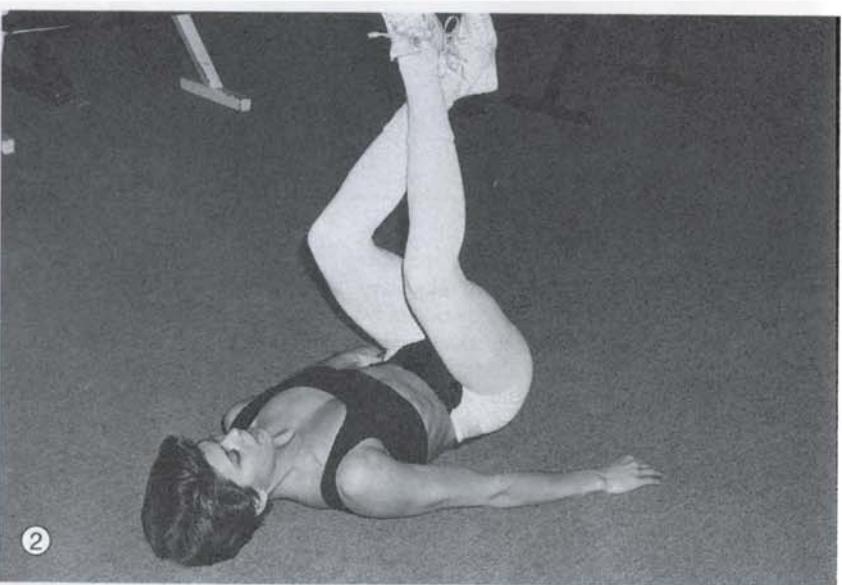
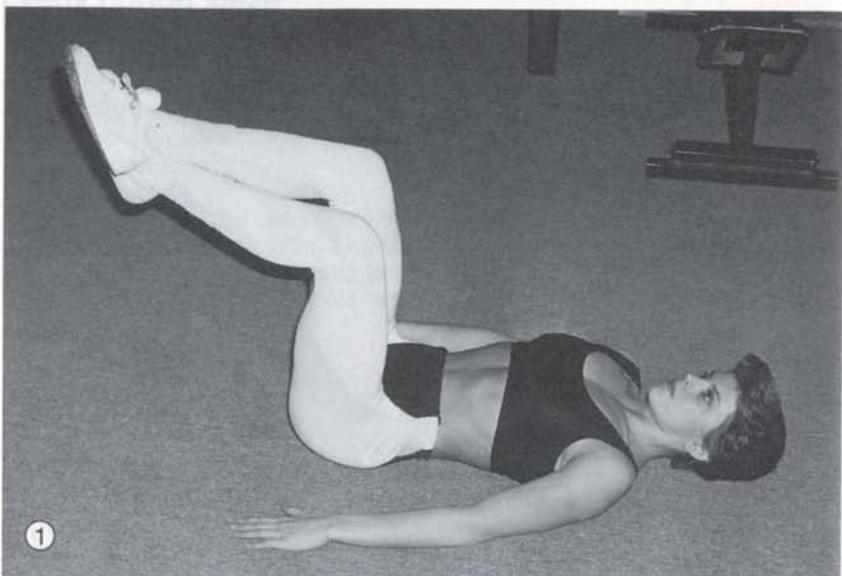
Provedení: Položíme se na záda s rukama nataženýma podél těla. Kolena zvedneme tak, že stehna svírají s horní částí těla pravý úhel. Nyní zvedáme takto pokrčené nohy směrem k hlavě, až se pánev odlepí od země. Kolena se snažíme přiblížit co nejvíce k hlavě. V této „sbalené“ pozici na okamžik pohyb zadržíme a vracíme se zpět do výchozí polohy, kdy stehna směřují kolmo k zemi a nepokládáme je. Příliš si nepomáháme tlakem rukou o podlahu – tím ulehčujeme práci břišním svalům. Zatěžované svaly přiblížují pánev k horní části těla. Je to přesně obrácený pohyb proti klasickým zkracovačkám, kdy naopak přitahujeme horní část těla k páni (proto obrácené zkracovačky).

Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při spouštění nohou výdech.

Zatěžované svaly: Přímý břišní sval, vnější a vnitřní šikmé břišní svaly.

Chyby: Cvik provádíme švihem a nohy dáváme až za hlavu, tím cvik ztrácí účinnost.

BŘIŠNÍ SVALY



BŘIŠNÍ SVALY



BŘIŠNÍ SVALY

Sklapovačky

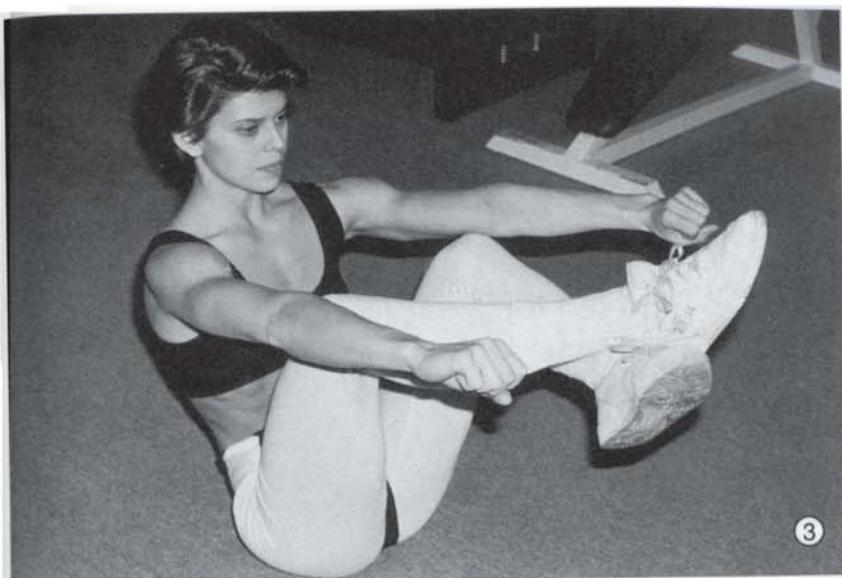
Provedení: Položíme se na podlahu, vzpažíme. Současně zvedáme ruce i nohy, až se dotknou nad tělem. Pohyb provádíme rychle a v dolní poloze pohyb nepřerušujeme.

Dýchání: Při zpětném pohybu nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Přímý sval břišní, vnější a vnitřní šikmé břišní svaly, ohybače kyčelních kloubů, přímý sval stehenní.



BŘIŠNÍ SVALY



③

Stahování kladky vkleče

Provedení: Klekneme si před kladky tak, aby lanko kladky směřovalo šikmo shora. Ruce provléčeme uchama popruhu, které omotáme kolem zápěstí. Dlaně držíme k sobě. Ruce ohneme v loktech zhruba do pravého úhlu. Temeno hlavy opřeme o předloktí. Tuto polohu rukou a hlavy během pohybu neměníme! Výchozí pozice je při vzpřímeném trupu vkleče. Cvik provádíme „sbalováním“ trupu, až se lokty dotknou kolenního kloubu. Pohyb vychází pouze z břišních svalů a nesmíme pohybovat hýzdemi dozadu. Pokud použijeme vyšší zátěž, je nutné, aby nás partner přidržoval za lýtku (nebo si na ně položit kotouč), jinak zvláště lehčí cvičence bude zátěž nadzvedávat.

Dýchání: Při zpětném pohybu do výchozí polohy nádech, ve sbalené pozici výdech.

Zatěžované svaly: Přímý břišní sval, vnější a vnitřní šikmé břišní svaly.

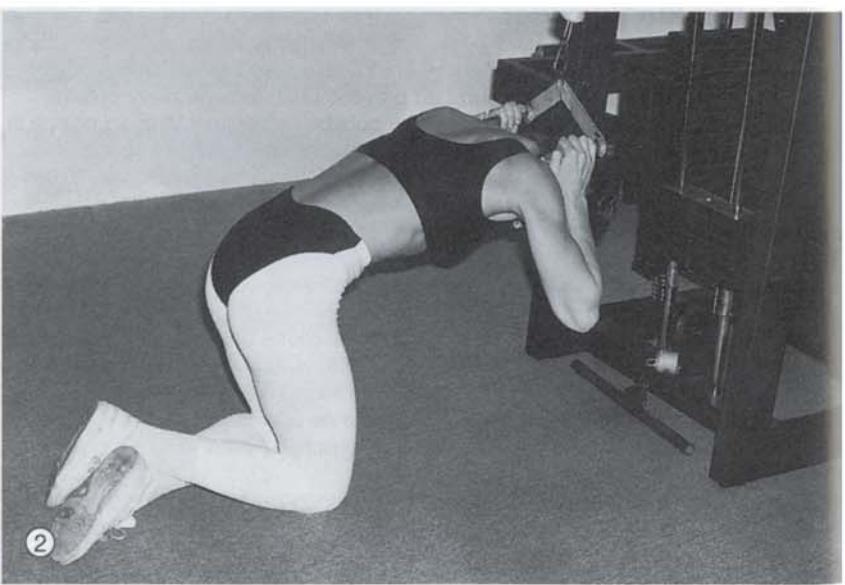
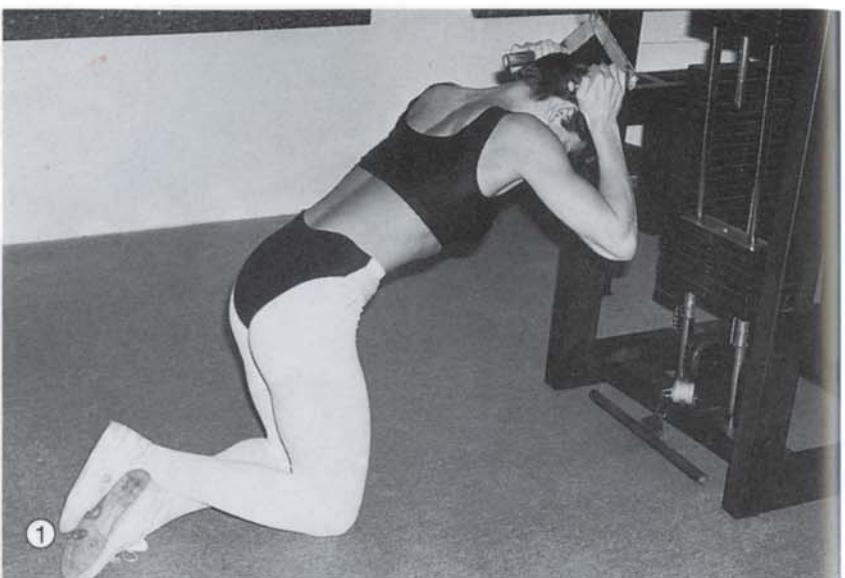
Obměny: Pohyb můžeme vytáčet tak, že lokty střídavě směřují k jednomu a poté k druhému kolenu, tím dochází k vyššímu zatištění šikmých břišních svalů.

Chyby: a) Kladku stahujeme v kolmici vůči zemi a ne půlkruhovitým pohybem směrem ke kolennům. Nenahrabujeme se. Tím je rozsah pohybu velmi krátký a cvik ztrácí účinnost.

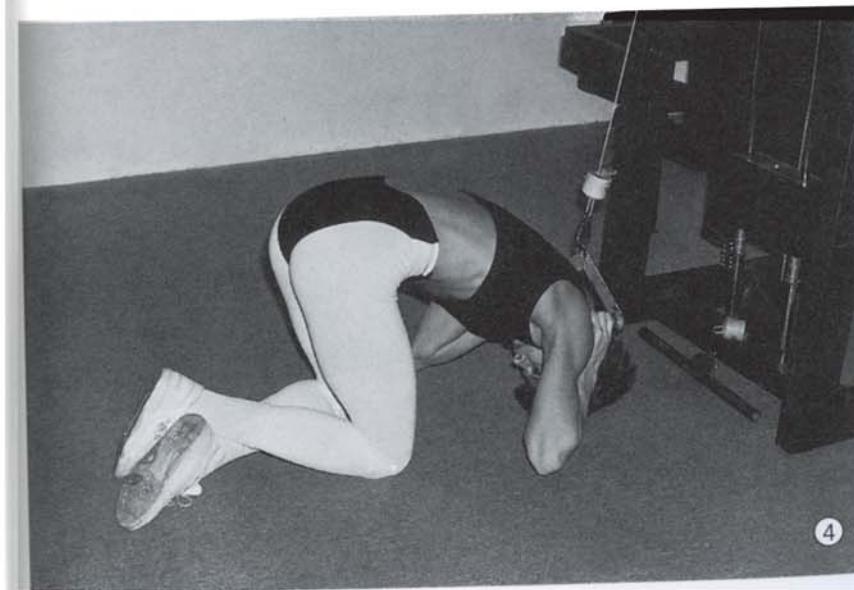
b) Zátěž stahujeme pohybem hýzdí k patám, tím místo zatištění břišních svalů zapojujeme ohybače kyčelních kloubů (bedrokyčlostehenní svaly).

c) Prohýbáme se v zádech v horní poloze – tím si můžeme způsobit bolestivost v bederní oblasti.

BŘIŠNÍ SVALY



BŘIŠNÍ SVALY



ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

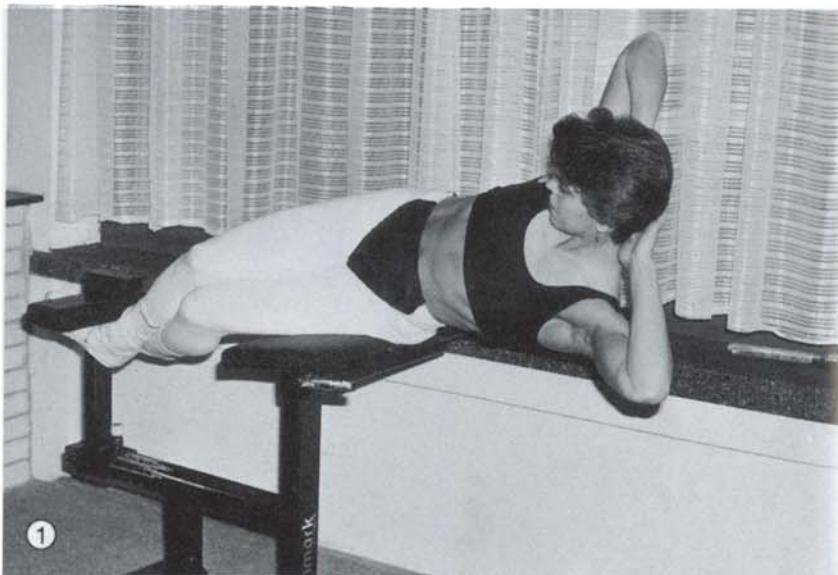
Úklony vleže bokem na lavičce

Provedení: Lehneme si bokem na lavičku, tak, abychom se mohli zachytit chodidly za žebřiny (nebo nám nohy předržuje tréninkový partner). Hlava je v jedné linii s trupem. Ruce složíme za hlavu nebo na hrudník. Provádíme úklony se snahou o co největší rozsah pohybu. V dolní poloze co nejvíce protahujeme šikmé břišní svaly a snažíme se co nejvíce zvednout, abychom docílili plné kontrakce břišních svalů. Důležité je, držet trup a ramena stále v kolmici vůči zemi, jinak nedocílíte izolovaného zatížení šikmých břišních svalů. Cvik si můžete ztížit držením kotouče na hrudníku, ale ve většině případů to není nutné, protože pracující svaly jsou relativně velmi slabé.

Dýchání: Při pohybu dolů nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Vnější a vnitřní šikmé břišní svaly, sval bederní, vzpřimovače trupu, přímý sval břišní.

Chyby: Cvik neprovádíme přesně kolmo bokem vůči zemi, tím odlehčujeme šikmým břišním svalům a zatížení přechází více na přímý břišní sval.



ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY



ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

Úklony ve stojí

Provedení: Uchopíme jednoruční činku do natažené paže. Postoj je vzpřímený, stabilní, mírný stoj rozkročný. Druhá paže visí volně podél těla nebo ji složíme za hlavu – tím si cvik trochu ztížíme. Pomalu se uklánime co nejnižše, při úklonu nesmí být ani náznak předklonu nebo záklonu, celý cvik musí být prováděn v přesně kolmé rovině vůči zemi. Rozsah pohybu není velký, maximum je 30 až 45 stupňů od kolmé osy těla. Pokud se uklánime více, s nejvyšší pravděpodobností vychylujeme boky na opačnou stranu, než provádíme úklon. Po ukončení určeného počtu opakování přejdeme činku do druhé ruky a uklánime se na druhou stranu.

Dýchání: Při uklánění nádech, ve vzpřímené poloze výdech.

Zatěžované svaly: Vnější a vnitřní šikmé břišní svaly, čtvercový sval bederní, vzpřímováče trupu, přímý sval břišní.

Chyby: a) Pohyb přetahujeme na druhou stranu, tím odlehčujeme pracujícím svalům.

b) Pohyb neprovádime v přesně kolmé rovině – částečně se předkláníme a tím více zapojujeme oblast vzpřímováčů trupu.

c) Jednoruční činky držíme v obou rukou – tím se účinek zatížení ruší a cvik ztrácí do značné míry na účinnosti.

Poznámky: 1. Důležitý význam tohoto a předešlého cviku je i ve skutečnosti, že silně zatěžuje i čtvercový sval bederní, což je hlouběji položený sval skrytý pod vzpřímováči trupu. Jeho jedinou funkcí je úklon. Rovnoměrný rozvoj tohoto svalu je velmi důležitý pro stabilitu páteře a tím zabraňuje zkřivení páteře vlevo nebo vpravo, což by vedlo ke skolioze. Tedy má rozhodující význam pro dobrý zdravotní stav bederní oblasti páteře.



ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

2. Úklony jak vleže, tak ve stojí, jsou často kritizovány, protože intenzivní provádění šikmých břišních svalů může vést k rozšíření pasu do strany. Z části to může být pravda při zařazení těchto cviků do objemového tréninku, kdy budujeme svalovou hmotu. Proto raději zařazujeme tyto cviky u sportovních kulturnistů v předsoutěžním období, respektive za současně aplikace redukční (rýsovací) diety. Tím zabráníme výraznější tvorbě svaloviny. Ovšem nezapomeňte, že šikmé břišní svaly mají rozhodující význam pro plochou břišní stěnu a rozvoj čtvercového svalu bederního zabraňuje do značné míry těžkostem s bederní oblastí páteře.

Metronomy

Provedení: Lehneme si na záda a upažíme tak, aby ruce byly kolmo k tělu – do tvaru písmene „T“. Nyní zvedneme nohy tak, aby s tělem svíraly pravý úhel. Při nedostatečné elastičnosti ohybačů stehen můžeme k ulehčení cviku pokrčit kolena – nohy však držíme při sobě. Z této polohy otočíme nohy stranou, až spodní nohou kopirujeme podlahu. Potom nohy zvedneme zpět až do výchozí polohy a cvik opakujeme.



ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY



ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

kujeme na druhou stranu. Ramena a paže zůstávají po celou dobu cviku vždy celou plochou na zemi. Pouze tak docílíme napnutí a zesílení vnitřních a vnějších šikmých břišních svalů. Pokud ramena nadzvedáme, poprosíme tréninkového partnera, aby nám je pevně přitlačoval k zemi. Postupným nabýváním pružnosti však docílíme toho, že cvik budeme moci provádět sami.

Dýchání: Rytické.

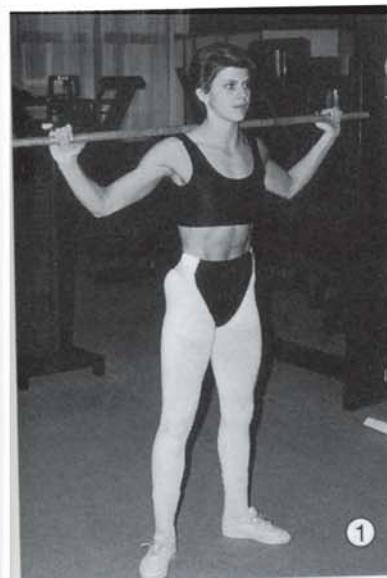
Poznámky: 1. Dělá-li nám cvik v počátcích těžkostí, pokrčíme kolena. O co víc

pokrčíme kolena, o to „kratší“ máme nohy a o to lehčí je provádění cviku.

Jakmile zvládneme cvik tak, že ho provádíme bez jakékoliv námahy, zvýšíme účinek cviku zátěží na nohách.

2. Cvik je také dobrým testem pružnosti těla. Pokud při cviku udržíme ramena a ruce dokonale na podlaze (bez pomoci), je pružnost trupu dokonalá.

3. Další důležitou předností tohoto cviku je posílení dolní partie zad. Při tomto cviku se zapojují velké svaly, které otáčejí a stabilizují páteř. Patří k nim hluboké i povrchové svaly páteře. Dobře rozvinuté svaly této partie zamezují mnoha problémům zad a jejich úrazům, ke kterým může při otočení dojít.



Vytáčení trupu s osou činky na ramenou

Provedení: Dlouhá osa činky spočívá na ramenou za hlavou. Vzpřímený a mírný stoj rozkročný, pomalým a kontrolovaným pohybem provádime vytáčení na jednu a druhou stranu do krajních poloh. Při vytáčení dbáme na stálé a konstantní postavení boků, nevytáčíme je spolu s osou a neprovádíme prudké a švíhové pohyby. Cvik kromě vzpřímeného postoje můžeme provádět i v předklonu a vsedě.

Dýchání: Rytické.

Zatěžované svaly: Vnější a vnitřní šikmé břišní svaly, vzpřimovače trupu.

Chyby: Pohyb nevychází důsledně z oblasti pasu, nýbrž vytáčíme zároveň boky – ty by měly zůstat stále nehybné!

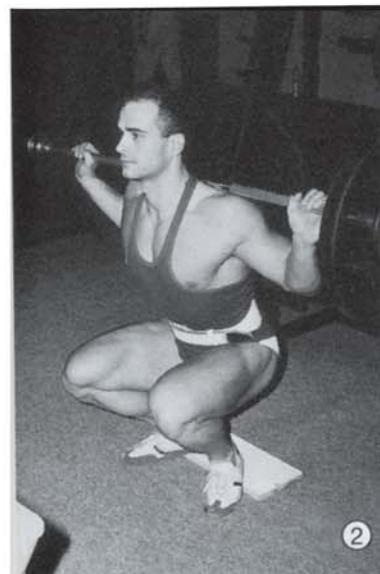
ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY



Poznámka: Je nebezpečné používat u tohoto cviku zátěž (činku). Vlivem setravnosti může dojít k přílišnému přetočení trupu a k možnosti poranění páteře, respektive vzpřimovače trupu.

STEHNA

Dřepy



Provedení: Stoj rozkročný v šíři ramen, špičky chodidel jsou mírně vytopeny ven. Chodidla spočívají na podložce 3 až 5 cm vysoké. Těžiště váhy spočívá na středu chodidel nikoli na patách nebo na špičkách. Činka spočívá na vrchní části trapézového svalu. Než zahájíme dřep, „zafixujeme“ pohled na nějaké místo ve výši očí a po celou dobu vykonávání dřepů je sledujeme – tímto vzpřímeným držením hlavy zabráníme do značné míry ohýbání zad – ta musí být stále rovná! Dřep provádíme do horizontální polohy se zemí nebo těsně pod ni. Kolena jsou v celém průběhu pohybu nad osou chodidel, tedy je netlačíme ani dovnitř ani ven. Činka se má pohybovat v kolmé, vertikální linii. Při přechodu do dřepu se trup lehce předklání, ale záda jsou stále fixována ve vzpřímené, lehce prohnuté poloze. Při použití maximálních vah jsme nutni k většimu předklánění, ale i toto by mělo být kontrolované a neprekročit odklon 30 až 45 stupňů od svíslé osy. Vzestupný pohyb z dřepu nezačínáme nikdy pohybem hyždí, ale silou stehenních svalů. Správná technika provedení značně odlehčuje spodní oblast zad a zabraňuje nadměrnému růstu hyžďových svalů.

Dýchání: Při přechodu do dřepu nádech, při zvednutí z dřepu výdech.

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, abduktory, adduktory, sval krejčovský, ohybače stehen, hyžďové svaly, vzpřimovače trupu.

Chyby: a) Sestupnou fázi pohybu provádime příliš rychle a na doraz na lýtka. Vzestupnou fázi zahajujeme odrazem od lýtka. Tato technika je velmi nebezpečná pro kolena.

b) Předkláníme se nad povolenou mezí, hrábíme se – tím přenášíme příliš velké zatížení na spodní oblast zad s nebezpe-

STEHNA

čím jejich poškození. Vztyk v tomto případě většinou zahajujeme pohybem hýždí směrem vzhůru s následným nahrbením. Důsledně nedodržujeme polohu kolen nad chodidly – během vztyku stlačujeme kolena k sobě, respektive s nimi hmitneme. Tim přetěžujeme kolenní vazby a můžeme si způsobit poranění kolen.

Obměny: a) Dřepy s jednoručními činkami – vhodná varianta pro ženy v kondiční kulturistice, protože při ní nepotřebujeme stojany. Činky držíme podél těla v napjatých rukách. Provedení viz základní cvik.

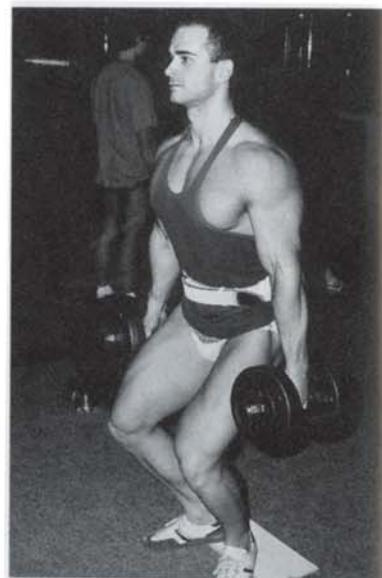
Poznámky: 1. Pokud provádíme hluboké dřepy s dosedem až na lýtka, zapojujeme v první fázi vztyku především hýždové svaly, v žádném případě se nesmíme od lýtka odrážet vzhledem k nebezpečí poranění kolen.

2. Můžeme provádět dřepy s různým postavením chodidel. Širší stoj rozkročný než je šíře ramen s více vytocenými špičkami ven, působí větší měrou na vnitřní hlavu kvadricepsu a vnitřní oblast stehen (adduktory), zatímco úzký postoj se špičkami směřujícími dopředu více působí na vnější oblast stehen a vnější hlavu kvadricepsu.

3. Pro bezpečné a správné provedení dřepů jsou potřebné silné střední partie – břišní svaly, vzpřimovače trupu.

Proto věnujme témtoto partií, hlavně u začátečníků, velkou pozornost. Tedy nezařazujeme raději dřepy do tréninku začátečníků dříve, než dostatečně tyto střední partie zesílí.

4. Vzpěračského opasku používáme jen při opravdu těžkých vahách (nad 80 % maximálního výkonu), jinak suplujeme práci vzpřimovačů trupu.

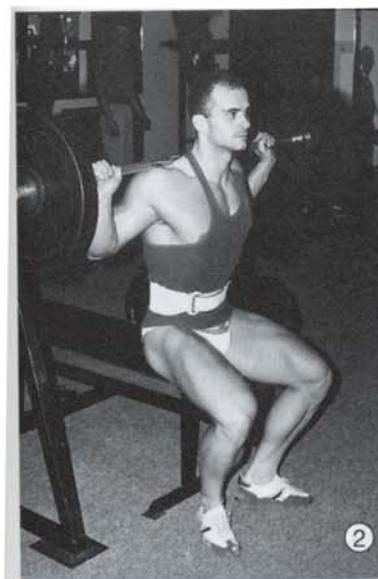


STEHNA

Dřepy do sedu na lavici



1



2

Provedení: Lavička musí být tak vysoká, abychom při dosedu na ni, neprekračovali „mrtvý bod“ pohybu. Tedy zhruba v dvoutřetinové výši pohybu. Činku uchopíme jako při klasických dřepech, lavičky se pouze dotkneme hýžděmi a nesedáme si. Trup opět držíme vzpříma s fixovanými zadý a samozřejmě se nehrbíme. Účinek se přenáší více na přední oblast stehen a ze svalů se využívají hýždové svaly.

Dýchání: Při sedání nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, sval krejčovský, abduktory, adduktory, ohybače stehen, vzpřimovače trupu.

Chyb: Odrážíme se od lavičky, respektive na ni zcela dosedáme.

Poznámka: Vzhledem k možnosti použití podstatně vyššího zatížení než u klasických dřepů, jsou takto prováděné dřepy výborným prostředkem pro zvyšování síly a objemu stehenního svalstva. Ovšem zvyšuje se také riziko poškození zad při vychýlení z optimální dráhy pohybu, proto ráději používejte vzpěračský opasek (ovšem ten, který používají siloví trojbojaři – se stejnou šíří vpředu i vzadu k fixaci jak zad, tak břišní stěny).

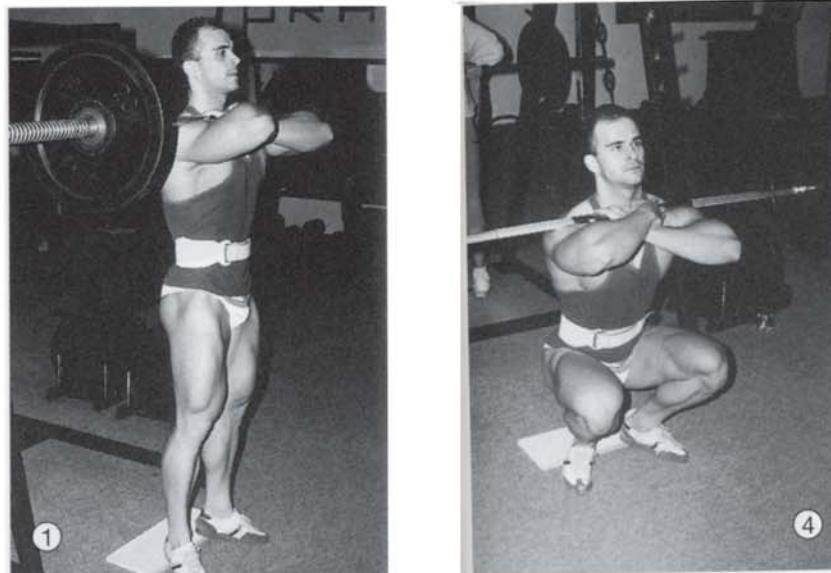
STEHNA

Dřepy vpředu

Provedení: Veškerá váha činky spočívá na ramenou, lokty musíme mít zvednutý nad vodorovnou polohu, předlokti máme překřížené a rukama činku pouze přidržujeme na ramenou. Postavení chodidel a podložka jako u klasických dřepů. Ovšem na rozdíl od nich, pohyb musí probíhat téměř po kolmici. Pokud se předkloníme, tak činka padá. Vzhledem k nutnosti držet trup ve svislé poloze je omezeno zatížení vzpřímovacích trupu a hýždových svalů a účinek se více přenáší na nadkolení oblast.

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, sval krejčovský, abduktory, adduktory, ohybače stehen, hýždové svaly, vzpřímovací trupu.

Dýchání: Při přechodu do dřepu nádech, v horní poloze výdech.

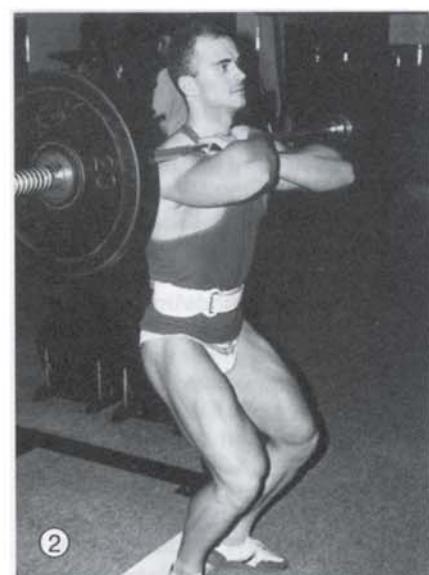


STEHNA

Chyby: a) Použijeme příliš vysoké váhy, což vede k předklonu a k nebezpečí pádu s činkou.

b) Ostatní chyby jako u klasických dřepů.

Poznámka: Cvik je náročnější na přesnost provedení, nevýhodou je obtížné fixování činky na ramenou, ztížené dýchání a z těchto důvodů nemůžeme cvičit s tak těžkým zatížením jako u klasických dřepů.



Hacken dřepy

Provedení: Postavíme se na zešikmenou opěrnou desku hacken přístroje (úhel je možno podle potřeby měnit) na její horní část. Mírný stoj rozkročný, podobně jako u dřepů. Mírně se pokrčíme a ramena zasuneme pod opěrné plochy. Nekulatme při tom záda, ty musí být „přilepeny“ k pohyblivé opérce. Pohyb začínáme z horní polohy (záleží na konstrukci přístroje) přecházíme do dřepu co nejniže pomalu a kontrolovaně. Chodidia musí být dostatečně předsazena před tělem, jinak si budeme stoupat na špičky a neudržíme paty na desce. Navíc přetížíme kolena a možli bychom si přivodit jejich zranění. Během celého pohybu dolů nádech, v horní poloze výdech.

STEHNA

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, sval krejčovský, abduktory, adduktory, ohybače stehen, hýždové svaly (méně než u dřepů).

Chyby: a) Chodidla nejsou umístěna celou plochou na podložce.
b) Nejsme plně opřeni zády o posuvnou desku.

Poznámka: Nové vědecké poznatky dokumentují, že hacken dřepy jsou velmi efektivním cvikem k posílení kolena a jeden z nejlepších cviků pro jejich rehabilitaci. Ale v případě, že volíme špatný postoj – chodidla na desce jsou příliš nízko postavena pod hýžděmi, dochází až k extrémnímu zatížení kolena a k možnosti jejich poranění. Oproti dřepům nevyžadují hacken dřepy kvalitně připravené střední partie (břišní svaly, vzpřimovače trupu), proto je mohou cvičit bez obav již začátečníci. Ti raději ať volí rozsah pohybu pouze po horizontálu. Čím hlouběji jdeme, tím nejen více zatěžujeme hýždové svaly, ale zároveň riskujeme, vzhledem k nízkému stavu připravenosti, zranění kolena nebo zad.

Podobně jako u dřepů, je pro rozdílné zatížení svalstva nohou důležitý postoj chodidel. Většině cvičenců vyhovuje nejvíce postoj v šíři ramen se špičkami chodidel směřujícími přímo dopředu nebo vytíčenými mírně ven. Jako změnu můžeme volit úzký postoj, který ovšem vyžaduje větší pohyblivost kyčelních a kolenních kloubů. Silněji tím izolujeme činnost kvadricepsů. Pokud zvolíme postoj širší než je šíře ramen, zatěžujeme silněji vnitřní oblast stehen. Ovšem při všech variantách postojů musí kolena v celém rozsahu pohybu zůstat nad chodidly a směřovat stále stejně jako špičky chodidel.



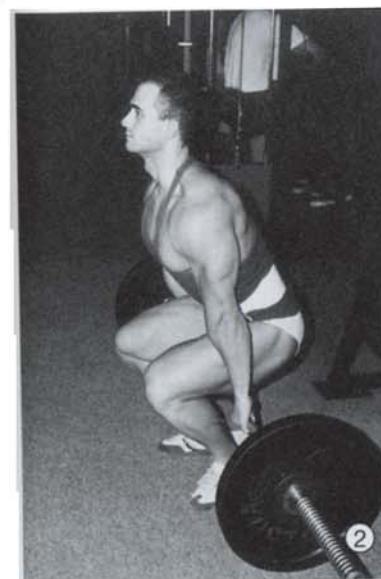
②

STEHNA

Obměny: Pokud nemáme k dispozici přístroj, můžeme cvik provádět s činkou drženou za tělem. Postoj podobně jako u dřepů na vyvýšené podložce cca 5 cm vysoké. U tohoto provedení je náročnější udržet rovná záda – nelatit je!



①



②

STEHNA

Sissy dřepy

Provedení: Cvičenec stojí patama na vysoké podložce (cca 10 cm). V jedné ruce drží kotouč činky na břchu a druhou se přidržuje opory. Cvik se vykonává v mohutném záklonu, kolena a hýzdě se tlačí co nejvíce dopředu.

Dýchání: Při přechodu do dřepu nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, sval krejčovský, abduktory, adduktory

Poznámka: Izolovaná forma procvičování stehenních svalů, kdy je zcela vyloučena spolupráce vzpřimovačů trupu a hýždových svalů.



STEHNA

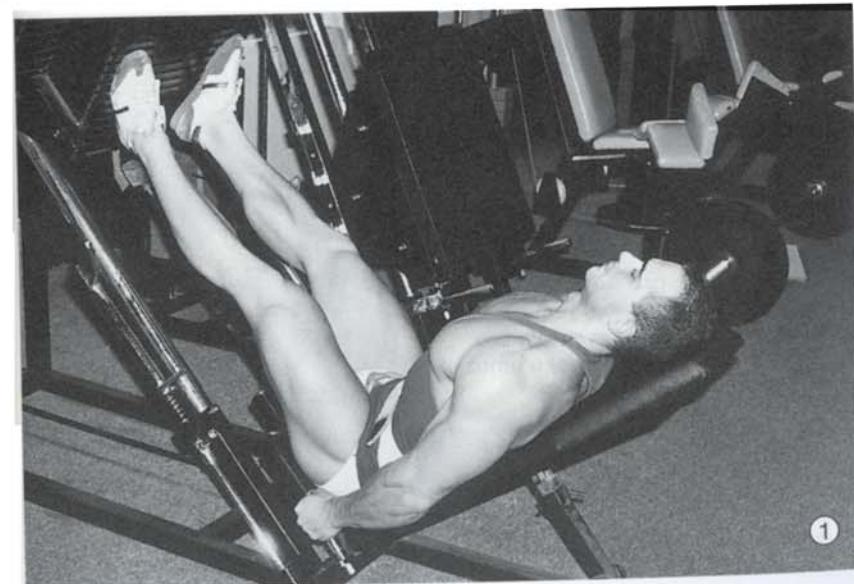
Tlaky nohami na leg - pressu

Provedení: Lehneme si na opěrnou desku přístroje. Výchozí poloha je z téměř natažených nohou, abychom mohli váhu chodidly ještě trochu nadzvednout a uvolnit jistici kolík. Chodidla na plošině jsou opřena v šíř ramen. Potom pomalu spouštíme váhu co nejniže, v dolní poloze pohyb nepřerušujeme a potom váhu vytlačíme do výchozí polohy. Pokud chceme silněji zatížit oblast kolén (efektivnější rozvoj přední části stehen), umístíme chodidla na opěrné desce co nejvíce dolů (směr za patami) při zachování plného kontaktu chodidel s plošinou. V případě snahy o silnější zatížení hýždových svalů a ohybače stehen, umístíme chodidla při plném kontaktu s plošinou co nejvíce nahoru (směr za špičkami). V tomto případě se jedná o jeden z nejlepších cviků na hýždové svaly. Důležitou podmínkou cviku je, že paty musí spočívat neustále na plošině. Pokud máme velmi dlouhé nohy, je splnění této podmínky asi těžké, tedy spouštíme váhu jen tak nízko, pokud budou paty v plném kontaktu s plošinou. Tím zabráníme možnosti zranění kolén.

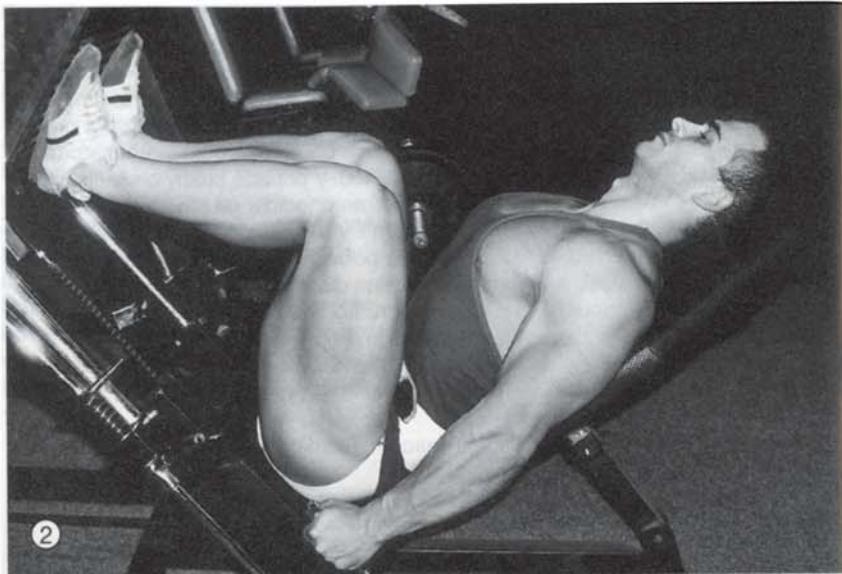
Dýchání: Při spouštění váhy nádech, pak dech zadržíme a v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, sval krejčovský, abduktory, adduktory, ohybače stehen, hýždové svaly.

Chyby: Váhu spouštíme příliš prudce a nekontrolovaně a tím si můžeme způsobit zranění kolén.



STEHNA



2

Poznámka: Společně s dřepy nejvýznamnější cvik na rozvoj síly a objemu svalstva nohou. Pro cvičence, trpícími bolestmi zad, je to v podstatě jediný alternativní cvik na rozvoj objemu stehen. Ideální i pro začátečníky s nedostatečně rozvinutými stabilizujícími svaly (vzprimovače trupu, břišní svalstvo). V současné době se již málo používá vertikální leg – press a je nahrazen šíkmým leg – pressem v 45 stupňovém úhlu vodidel, který je funkčnější, zabraňuje návalům krve do hlavy (důležité pro starší cvičence) a umožnuje lepší soustředění na cvik.



3

STEHNA



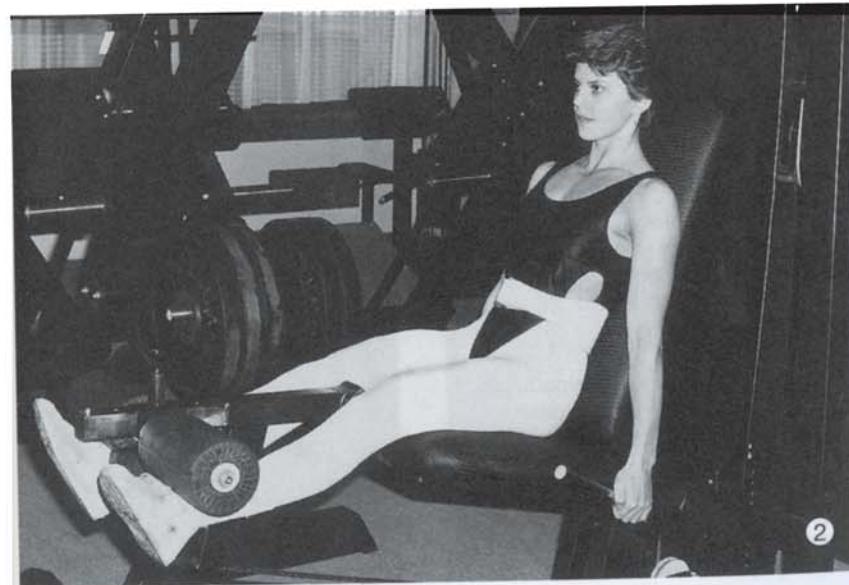
1

Překopávání na extenzním stole

provedení: Posadíme se na přístroj a opřeme se plně zadý o opěrnou desku. Ta má být nastavitelná tak, aby podle délky stehen jamka kolenního kloubu plně dosedala na okraj desky, na které sedíme. Holeně zapřeme za opěrnou desku v místě ohybu hlezenního kloubu – tedy ani vysoko na holeni, ani za nárt chodidla. Z tohoto důvodu musí být opěrná deska samozřejmě nastavitelná. Pohyb začínáme v spodní poloze z plného protážení kvadricepsu až po jeho úplné smrštění – propnutí v kolenou. Zde můžeme pohyb na okamžík přerušit a potom pomalu a kontrolovaně spouštětme.

Dýchaní: Při spouštění váhy nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, krejčovský sval.



2

STEHNA

Chyby: a) Váhu spouštíme příliš prudce a ve spodní poloze pohyb přerušujeme – cvik ztrácí plynulost a je zde zvýšené riziko poranění kolenn. b) Při použití příliš těžké váhy zvedáme hýzdě nad lavičku a tím toto zatížení vyvážujeme. Pohyb pak vychází často více z kyčelních kloubů než z kolenních a cvik ztrácí účinnost. Navíc zbytečně přetěžujeme klouby.

Poznámka: Nenahraditelný cvik na vyřýsování stehen s izolovaným působením na čtyřhlavý sval stehenní a sval krejčovský. Zatížení se přenáší více na oblast nadkolenní.

Podobně, jako u jiných cviků na stehna, různým postavením chodidel měníme působení na jednotlivé hlavy kvadricepsu. Při základním provedení s chodidly přímo dopředu se rovnoramenně zatěžují všechny hlavy kvadricepsu. Pokud chceme více zatížit vnější hlavu, vytáčíme špičky chodidel dovnitř, při snaze o výraznější rozvoj vnitřní hlavy vytáčíme špičky chodidel ven. Obě tyto varianty se mnohem lépe provádějí jednonož.

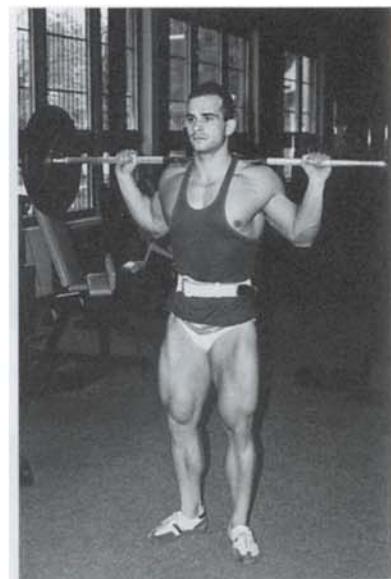
Výpady

Provedení: Velkou činku si položíme na ramena (malé činky držíme v natažených pažích) a ze základního postoje provedeme dlouhý výkrok, pokrčíme se tak nízko, až se koleno zadní nohy dotkne země. Poté se vrátíme zpět do výchozí pozice a opakujeme druhou nohou. Druhá varianta tohoto cviku je ta, že nestřídáme nohy a po provedení výpadu stále pokrčujeme nohu v koleně a nevracíme se zpět do výchozí polohy. Až po provedení určeného počtu opakování teprve vyměníme nohy. Neustále držíme vzpřímený trup.

Dýchání: Při přechodu do výpadu nádech, při zpětném pohybu výdech.

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, krejčovský sval, flexory stehen, hýzdové svaly, abduktory, adduktor.

Chyby: a) Nevykračujeme přímo dopředu, kolísáme v pohybu, ztrácíme rovnoramenný rytmus a koncentraci na cvik.



STEHNA

b) Hrbíme se, hledíme při cvičení do země – trup musí být stále vzpřímený.

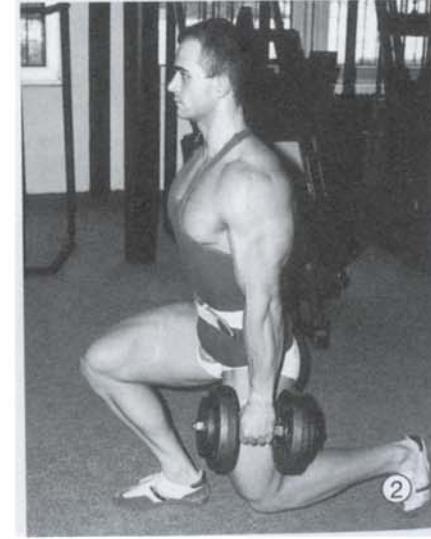
c) Kolenem zadní nohy se nedotkneme země – omezujeme tím účinnost cviku.

Obměny: Výpady do strany – z postoje v šíři ramen co nejvíce vykročíme do strany, špičku chodidla vytočíme zhruba v 45 stupňovém úhlu. Opět se nepřekláme, ale pozor, koleno musí být stále nad chodidlem. Výkroky na obě strany střídáme nebo pokud chceme dosáhnout vyšší intenzity, provádíme daný počet výkroků na jednu stranu a až poté na druhou stranu. Při této výpadech více protáhneme adduktory, než při klasickém provedení.

Poznámka: Pokud si chceme cvik více ztížit, vystupujeme na vyvýšenou podložku. Tím umožníme větší protažení kvadricepsů zadní nohy a hýzdových svalů pracující nohy.



Výpady v provedení s jednoručními činkami



STEHNA

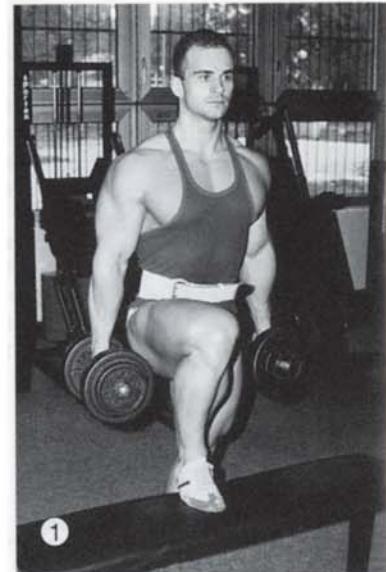
Výstupy na lavičku

Provedení: Uchopíme jednoruční činky a jednou nohou vystupujeme na lavičku. Po provedení určeného počtu opakování nohy vystřídáme. Neodrážíme se od podlahy.

Dýchání: Na začátku pohybu nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Čtyřhlavý sval stehenní, sval krejčovský, hýždové svaly, ohybače stehen.

Poznámka: Cvik se používá především v kondiční kulturistice žen.



STEHNA

Zakopávání na přístroji

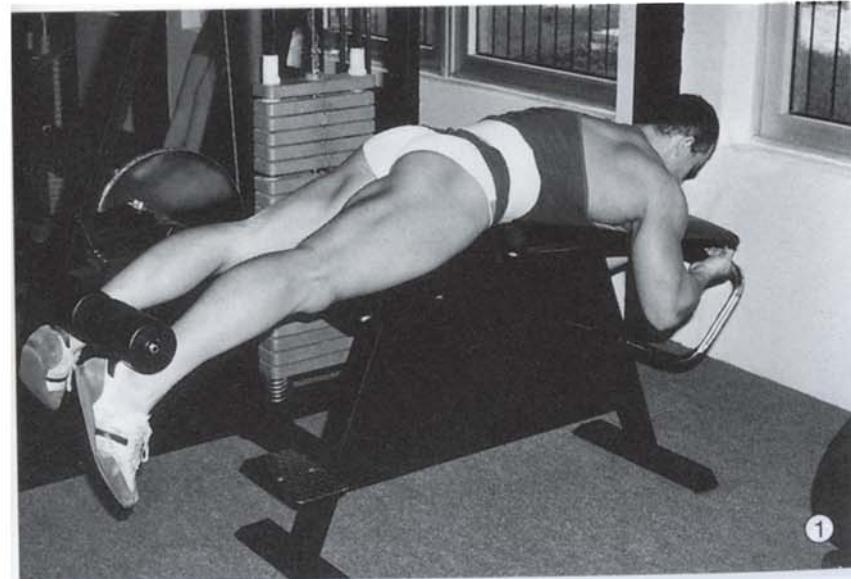
Provedení: Lehneme si břichem na speciální lavici tak, aby kolena přesahovala přes její okraj (aby neměla oporu). Nohy zapřeme za opěrnou podložku přístroje nad patami v oblasti Achilovy šlachy. Z tohoto důvodu musí být opěrka posuvná. Uchopíme držadla vedle lavičky nebo se chytíme lavičky. Ve výchozí poloze máme nohy v kolenou protažené. Nyní tlakem na opěrnou podložku, půlobloukovitým pohybem přitahujeme paty k hýzdům, minimálně do kolmice vůči zemi. Zpětný pohyb je pomalý a kontrolovaný.

Dýchání: Při spouštění zátěže nádech, v horní poloze výdech.

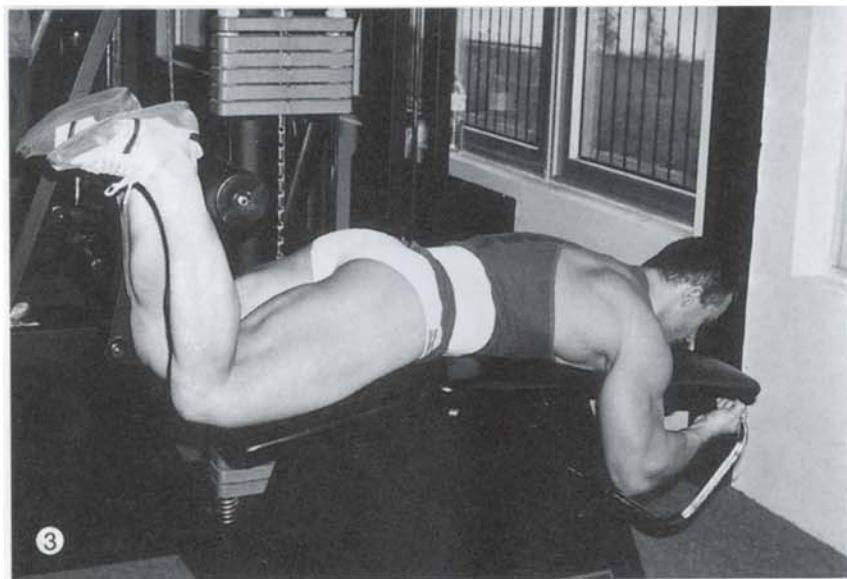
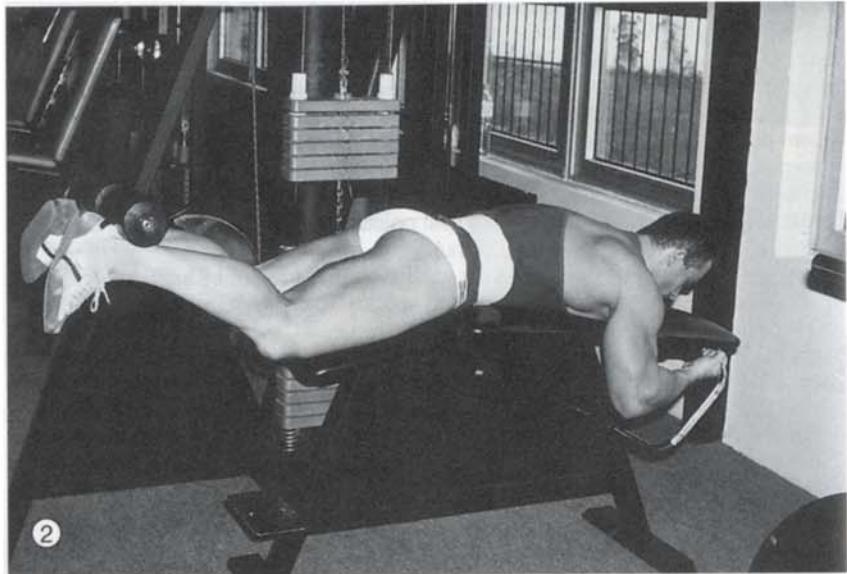
Zatěžované svaly: Ohybače stehen – sval poloblanitý, pološlašitý, biceps stehna (hlavně jejich spodní části v místě úponu).

Chyby: a) Prudce spouštěme zatížení a váhu zvedáme švihem se snahou o zapojení hýždových svalů jejich pozvedem nad lavičku. Toto provedení vytváří riziko poškození bederní oblasti zad.

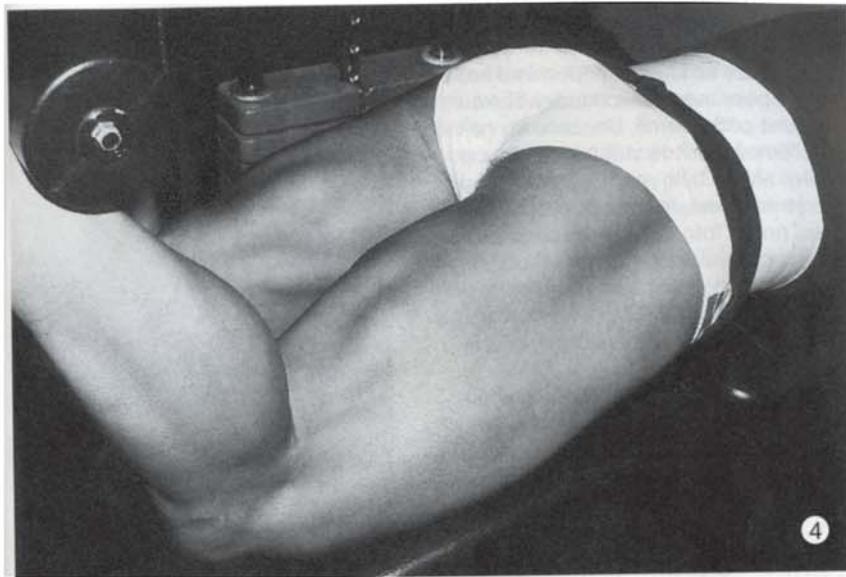
Obměny: **Zakopávání ve stoji** – cvik se provádí na speciálním přístroji jednonož (nebo nouzově použitím kovové boty či závažím připoutaného ke kotníku). Pracující stehno musí být opřeno přední stranou o podložku a směřuje kolmo k zemi. Lýtka je zapřeno o opěrku přístroje opět v oblasti Achilovy šlachy. Rukama se musíme zafixovat. Provádíme flexi v kolenném kloubu tak vysoko, jak je to jen možné.



STEHNA



STEHNA



Poznámka: Lavičky novější konstrukce mají mírně střechovitý profil. Vrchol této „střechy“ je v oblasti bederního kloubu, který se automaticky dostává do flexe a tím se snižuje tlak na meziobratlové ploténky a riziko jejich poškození. Stehna směřují v tomto případě mírně k zemi a vytvářejí tak předpoklad doko- nalejší flexe v kolenním kloubu a vyšší účinnosti cviku.

STEHNA

Přinožování

Provedení: Postavíme se bokem ke kladce se spodním náhonem. K noze, která je blíže ke kladce, připevníme ke kotníku popruhem lanko kladky. Rukou se pevně přidržujeme. Unožíme co nejvíce, přičemž musíme stát tak daleko od kladky, aby to bylo možné. Z unožení přinožujeme a přetahujeme pohyb až přes stojící nohu. Toto je aktivní fáze cviku, který vychází důsledně z kyčelního kloubu. Po daném počtu opakování nohy vystřídáme.

Dýchání: Při unožování nádech, při přinožování výdech.

Zatěžované svaly: Přitahovače stehen (sval hřebenový, sval štíhlý, dlouhý, krátký a velký přitahovač).

Obměny: Cvik je samozřejmě možno vykonávat i s použitím gumového expanderu, speciálního přístroje s kyvadlovitým ramenem a především v sedě na speciálním přístroji – vzhledem k tomu, že opěrky přístroje jsou v oblasti kolenního kloubu, zkracuje se tím páka, což umožňuje pracovat s vyššími vahami oproti kladce připoutané ke kotníku. Ovšem pozor na použití příliš velkých vah, vzhledem k potřebě co největšího rozsahu pohybu. Výhodou je, že při variantě na přístroji se nezatěžují kolena, ovšem to je možno považovat na druhé straně i za negativní aspekt, protože zatížení kolen při provedení ve stojí s vahou upoutanou na kotník posiluje postranní vazby a přispívá k prevenci poranění kolene.



HÝŽDOVÉ SVALSTVO

Zanožování

Provedení: Postavíme se čelem ke kladce se spodním náhonem s koncem lanka upevněným na kotník. Tahem zanožujeme a přidržujeme se opory. Špičku chodidla vytáčíme ven. Po dosažení krajní polohy se vracíme zpět. Po určeném počtu opakování nohy vyměníme. Pohyb vychází důsledně z kyčlí, neohýbáme nohy v kolenu!

Dýchání: Na začátku pohybu nádech, při návratu do výchozí polohy výdech.

Zatěžované svaly: Velký sval hýždový.



HÝŽDOVÉ SVALSTVO

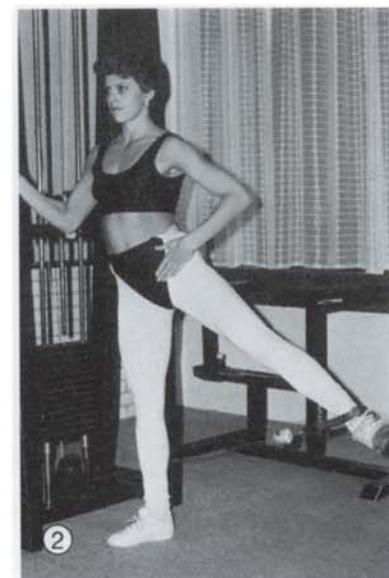
Unožování

Provedení: Postavíme se bokem ke kladce se spodním náhonem. Lanko kladky přichytíme na vnitřní stranu kotníku vzdálenější končetiny. Tuto končetinu překřžíme před končetinou stojnou. Musíme stát v dostatečné vzdálenosti, aby byl tah kladky plně napjat. Pro stabilitu se musíme pevně držet. Unožujeme co nejvíce, ale pro většinu lidí je úhel maximální abdukce 45 stupňů. Při cvičení nevytáčíme špičku nohy zevně, ta musí směřovat neustále dopředu! Pohyb stále probíhá v kolmici vůči kladce před tělem.

Dýchání: Při unožování nadechneme, při návratu do výchozí polohy vydechneme.

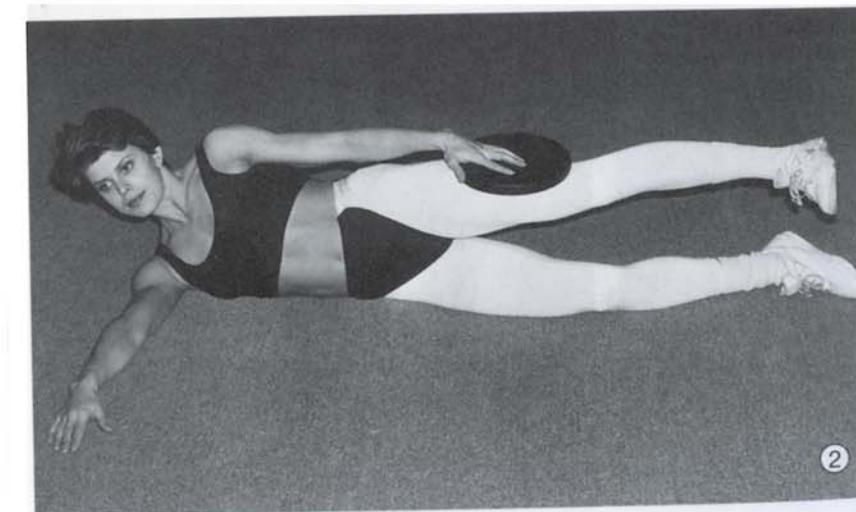
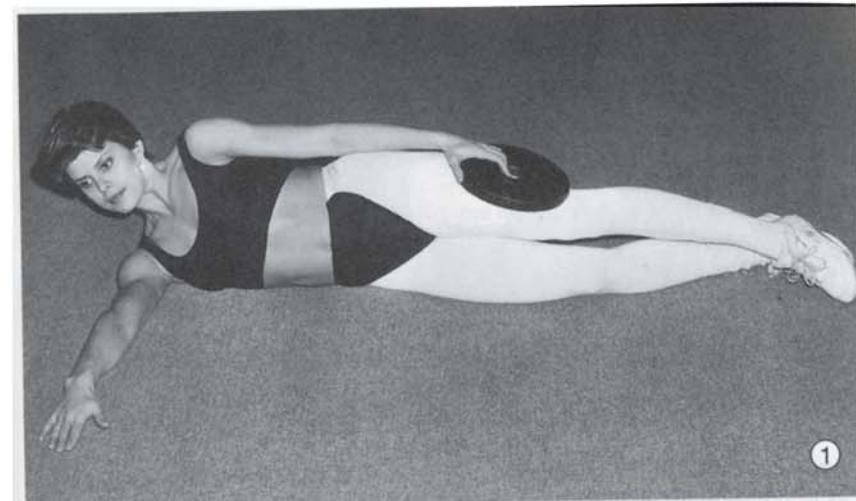
Zatěžované svaly: Střední sval hýždový

Chyby: Unožování není prováděno přesně ve vertikální rovině těla a přechází částečně v přednožování. To má za následek nežádoucí zapojování ohybačů kyčelních kloubů (bedrokyčlostehenní svaly) a tím ztrátu účinnosti.

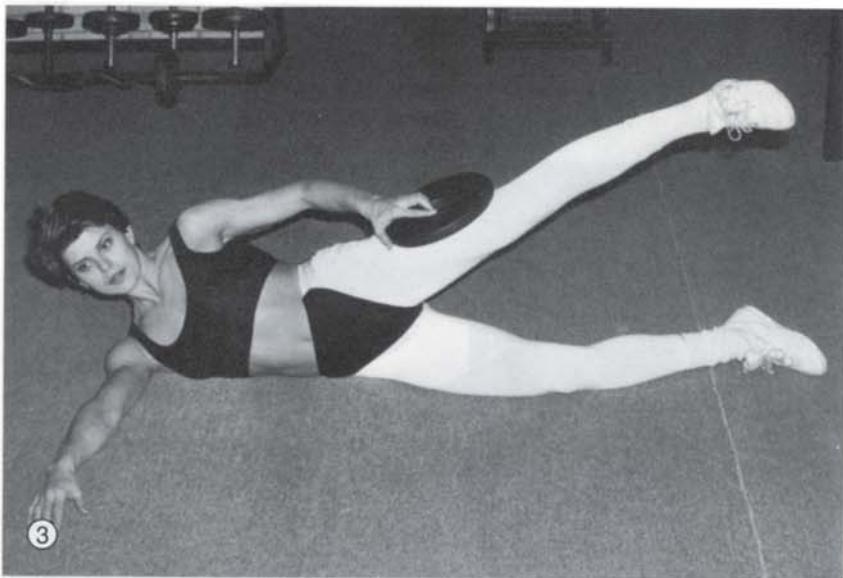


HÝŽDOVÉ SVALSTVO

Obměny: Cvik můžeme provádět vleže na boku se závažím upevněným na vnější noze na kotníku, respektive s malou činkou položenou a přidržovanou na spodní oblasti stehna. Samozřejmě cvik můžeme vykonávat vseď na speciálním přístroji, kde vzhledem k tomu, že opěrky jsou v oblasti kolen, je pracovní páka kratší, můžeme použít těžší váhy, ale ne na úkor maximálního rozsahu pohybu (abdukce).



HÝŽDOVÉ SVALSTVO



Poznámky: Cvik je třeba provádět z maximálního protažení hýžďového svalu – tedy pracující končetina je ve startovní fázi překřížena před oporovou končetinou.

Tímto cvikem rozvíjíme nejenom střední sedací sval, ale posilujeme i postranní kolenní vazby, které mají velký vliv na stabilitu kolenního kloubu a tím předcházíme možnosti jeho poranění.

LÝTKA



tento, ale i ostatní cviky na lýtká naboso i vzhledem k lepšímu procítění jejich činnosti.

Dýchání: Při pohybu dolů nádech, při výponu výdech.

Zatěžované svaly: Dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový.

Výpony – Základní postoj – chodidla směřují paralelně dopředu



Výpony – Špičky od sebe, paty k sobě



Výpony – Špičky k sobě paty od sebe



LÝTKA

Obměny: Výpony možno provádět na šikmém nebo horizontálním leg – pressu, kdy chodidla umístíme na hranu opěrné desky. Pokud nemáme k dispozici přístroj, musíme provádět výpony na jedné noze s jednoruční činkou drženou v souhlasné ruce s pracující nohou. Opět musíme použít vysoké podložky. Výhodou je používání relativně velmi nízkého zatížení.

Chyby: a) Cvik neprovádime v plném rozsahu většinou vzhledem k použití neprůměrně vysokého zatížení. Tím cvik značně ztrácí na účinnosti.
b) Hrbíme se, což je vzhledem k nutnosti použití vysoké váhy nebezpečné na oblast páteře a ve snaze zvládnout vysokou váhu pohybujeme zároveň nohami v kolenu – pohyb musí vycházet pouze z hlezenního kloubu.



„Oslí“ výpony

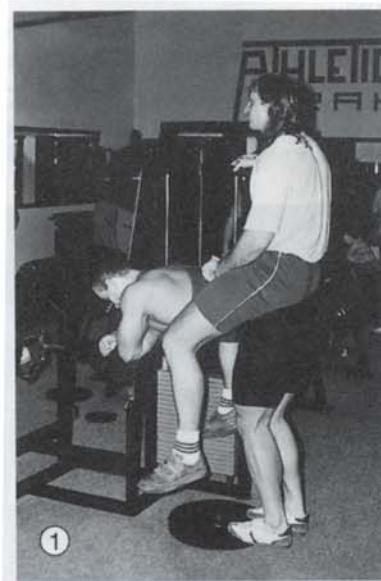
Provedení: Trup předkloníme v úhlu 90 stupňů. Záda jsou zafixována v rovině. Rukama se opřeme o žebřiny. Partner se Vám posadí na bedra, co nejdále od hrudníku, tak aby jeho váha působila v ose napjatých nohou. Výpony prováděme opět na podložce v plném rozsahu.

Dýchání: Při pohybu dolů nádech, v horní poloze výdech.

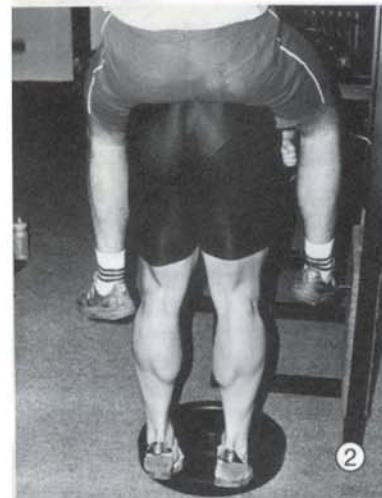
Zatěžované svaly: Dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový.

Chyby: Partner sedí příliš vysoko a tím odlehčuje práci lýtkových svalů.

Poznámka: Cvik je možno provádět na speciálním přístroji, kdy partnera nahrazuje zatížení v bederní oblasti.



LÝTKA

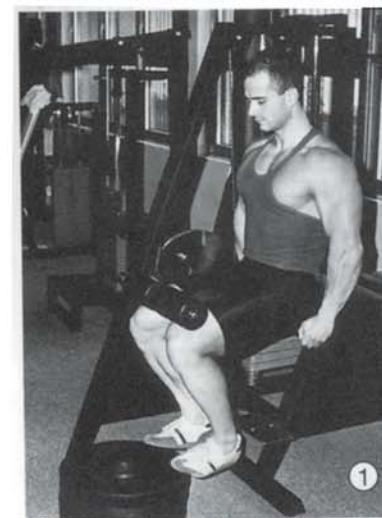


Výpony vsedě

Provedení: Cvik provádíme na speciálním přístroji nebo s činkou položenou na kolečnu. Provedení jako u cviků předchozích. Opět možnost trojho postavení chodidel.

Dýchání: Při pohybu dolů nádech, v horní poloze výdech.

Zatěžované svaly: Šikmý sval lýtkový.



OBSAH:**DELTOVÉ SVALY**

Tlaky s velkou činkou za hlavou	8
Soupažné tlaky jednoručních činek	12
Vzpažování přes předpažení s jednoručními činkami	16
Přitahy činky k bradě ve stojí	18
Upažování ve stojí	19
Upažování v lehu na šikmé lavičce	22
Upažování v předklonu	23

TRAPÉZOVÉ SVALY

Zdvihání ramen	28
----------------------	----

PRSNÍ SVALY

Tlaky vleže na vodorovné lavici – benchpress	30
Tlaky s jednoručními činkami vleže hlavou nahoru	35
Upažování s jednoručními činkami vleže na lavici	37
Stahování protisměrných kladek	39
Cvičení na přístroji Peck-deck	41
Kliky na bradlech	42
Předpažování dovnitř v předklonu s jednoruční činkou	43
Pullovery	45

ZÁDOVÉ SVALY

Shyby	48
Přitahy činky v předklonu	51
Přitahy v předklonu s „T“ osou	52
Přitahy jednoruční činky v předklonu	53
Stahování kladky svrchu širokým úchopem před a za hlavu	55
Přitahy kladky ze spodu vsedě	56
Stahování kladky s napnutýma rukama ve stojí	58
Přitahy kladky svrchu „trianglu“	59

VZPRIMOVÁČE TRUPU

Mrtvý tah s mírně pokrčenýma nohami	61
Hyperextenze	63

BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

Bicepsový zdvih s velkou činkou ve stojí podhmatem	65
Bicepsové zdvihy s jednoručními činkami vsedě	68
Bicepsové zdvihy na Scottově lavici s velkou činkou	69
Koncentrovaný bicepsový zdvih vsedě	72
Bicepsový tah kladky ze spodu	73
Bicepsové stahování kladky tažené svrchu	74

TRICEPS

Tlak vleže úzkým úchopem	76
Tlak vleže podhmatem	78
Tricepsový tlak vleže s velkou činkou	79
Tricepsové tlaky vsedě	81

Kick-back	83
Kliky na bradlech	86
Kliky na dvou lavičkách	87
Stahování kladky před tělem ve stojí	88
Stahování kladky přes hlavu	90
Stahování kladky za tělem	90
Jednoruční stahování kladky	91

PŘEDLOKTÍ

Klopení předloktí s činkou drženou nadhmatem (podhmatem)	93
Navíjení	94
Ohybání zápeští s velkou činkou drženou za zády	94

BŘIŠNÍ SVALY

Sedy a lehy	95
Zkracovačky	98
Zvedy nohou ve visu	100
Zvedy nohou vleže	102
Obrácené zkracovačky	103
Sklapovačky	106
Stahování kladky v kleče	107

ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

Úklony vleže bokem na lavičce	110
Úklony ve stojí	112
Metronomy	113
Vytáčení trupu s osou činky na ramenou	115

STEHNA

Dřepy	117
Dřepy do sedu na lavici	119
Dřepy vpředu	120
Hacken dřepy	121
Sissy dřepy	124
Tlaky nohami na leg-pressu	125
Předkopávání na extenzním stole	127
Výpady	128
Výstupy na lavičku	130
Zakopávání na přístroji	131
Přinožování ve stojí	134

HÝŽDOVÉ SVALSTVO

Zanožování	135
Unožování	136

LÝTKA

Výpony na přístroji ve stojí	139
„Oslí“ výpony	140
Výpony vsedě	141