

Posilování
v
bojových sportech



TEMPLE

Úvod

Posílení celého těla je nezbytnou součástí tréninku všech, kteří se věnují některému druhu bojových umění.

Nezáleží na tom, jaký styl cvičíte ani zda se jedná o tzv. vnější či vnitřní cvičení (zde máme na mysli především vnitřní styly kung fu či aikido). Tvrzení některých učitelů, že při vnitřních stylech se obejdete bez síly, neobstojí. Nezapomeňte, že i staří mistři bojových umění, než přešli k vnitřním stylům, měli za sebou léta tréninku vnějších stylů a často i roky tvrdé práce na polích, což jim nahrazovalo náš posilovací trénink.

Proto věnujte posílení těla zájem, odpovídající roli této složky při vašem cvičení. Neupřednostňujte je před jiným cvičením (techniky, strečink, sestavy, dechová cvičení ...), ale ani se je nepokoušejte ošidit. Jediným, kdo by na to doplatil, budete opět vy.

Nezapomeňte, že všechny části těla je potřeba posilovat vyváženě, neupřednostňovat kteroukoliv část těla před jinými. Vždyť silné paže bez silných nohou nic nedokáží a jakkoliv posílené břišní svalstvo je bez odpovídajících zádových svalů pouze zdrojem zdravotních potíží.

Při výběru cviků i při samotném cvičení se řiďte především pocitem vlastního těla a vlastním rozumem. Cviky v této knize nejsou seřazeny do nějakých sérií ani skupin, doporučených pro "zázračný" výsledek. Jsou zde pouze uvedeny a je na vás, abyste si všechny vyzkoušeli a vybrali si ty, které vám budou vyhovovat. (Výjimkou je posilování břišního svalstva, kde uvádíme velice účinný a jednoduchý systém, ale i zde uvádíme cviky jiné, abychom vám umožnili volbu.)

Cviky je vhodné po jisté době obměňovat, protože jinak se vaše tělo stane proti jejich účinku imunním a cviky vám nepřinesou kýžený výsledek.

©: TEMPLE, 1995
ilustrace ©: Pavel Brabec, 1995

ISBN 80 - 901641 - 1 - 0

Naším cílem bylo zařadit do knihy cviky, u nichž se pracuje především s vlastním tělem, s jeho hmotností. Pouze u některých partií přidáváme cviky s nářadím, ale i zde bylo naším cílem, aby se jednalo o náčiní snadno a kdykoliv dostupné a levné. Bylo by samozřejmě snadné uvést různé typy posilovacího nářadí či strojů, ale pak by se tato publikace minula účinkem. Vždyť je směřována právě k těm, kteří nemají možnost zařídit si tělocvičnu doma nebo chodit každý den do posilovny.

Navíc při cvicích bez zátěže nejméně ohrozíte svůj kloubní a svalový aparát a nejspíše se vyhnete zraněním.

Síla je základní pohybovou schopností, bez které není možný žádný pohyb. Je charakterizována stupněm napětí, které vyvíjí svaly při stahu. Svalovou silou rozumíme sílu, potřebnou k natažení svalu smrštěného a smrštění svalu nataženého. (Kos - Žižka, 1986)

Základní informace

Druhy síly

Před začátkem posilování je potřeba si ujasnit, jaký druh síly chci především rozvíjet, co se mi bude hodit v mém bojovém umění, protože ne všechny typy síly jsou vhodné pro adepta bojových umění a i v různých stylech upřednostňujeme různé typy síly (srovnejte například judo a taekwon do).

Druhy síly můžeme rozlišit z několika hledisek.

- a) Z hlediska druhu pohybu rozeznáváme sílu
 - statickou (izometrickou) - tento druh síly se neprojevuje pohybem. Uplatňuje se při fixacích a držení těla ve statických polohách.
 - dynamickou (izokinetickou) - ta se naopak pohybem projevuje a můžeme ji dále specifikovat jako sílu
 - výbušnou, kterou uplatňujeme v případech, chceme-li udělit předmětu (tělu) co největší zrychlení
 - rychlou, kterou uplatňujeme v pohybech s maximální rychlostí (běh, jízda na kole ...)
 - pomalou, která se svým charakterem blíží síle statické (tahová cvičení). Může mít i brzdivou tendenci.
- b) Z hlediska doby trvání pohybu může mít síla charakter vytrvalostní (dlouhodobý) nebo rychlostní (krátkodobý).
- c) Z hlediska tvorby svalové hmoty
 - svalová hmota narůstá velmi rychle a podstatně (obvykle při rozvoji statické síly)
 - svalová hmota zůstává na stejné úrovni (obvykle při rozvoji dynamické síly)
 - svalová hmota částečně ubývá (obvykle při vytrvalostním tréninku)

Aerobní a anaerobní trénink

Anaerobní trénink znamená v přesném překladu trénink "bez kyslíku". To znamená, že zahrnuje cvičení, prováděné bez využití kyslíku, který vdechujeme. Jinými slovy, je to každá činnost, při které dochází k vyčerpání zásob kyslíku v těle a vzniká tzv. kyslíkový dluh. Typickým příkladem této činnosti je sprint na krátkou vzdálenost.

Aerobní aktivita je tělesná činnost delšího trvání, která vyžaduje přísun velkého množství kyslíku. Nejmarkantnějším příkladem je běh na dlouhé vzdálenosti, ale třeba i dobře připravený trénink bojových umění. Tento způsob aktivity je nezbytný k zajištění vytrvalosti a schopnosti déleodobé činnosti, jíž může být i vaše vystoupení na soutěži či trénink s jiným člověkem.

Tyto dvě skupiny si uvádíme proto, že je potřeba, abyste si ujasnili nutnost skloubení obou aktivit ve vašem tréninku. Samotné posilování je totiž svojí podstatou anaerobní.

Jinou významnou skupinou dělení je rozdělení na cviky izometrické a izokinetické. Cviky izometrické jsou charakterizovány tím, že u nich dochází ke kontrakci (stažení) svalů, ale nedochází k jejich pohybu. Typickým představitelem je tlak proti pevné překážce. Tyto cviky dokáží velmi významně ovlivnit rozvoj vašeho svalstva co do nárůstu síly, ale nebudou mít výrazný vliv na změnu velikosti svalů ani na srdeční a cévní činnost. (Upozornění - tyto cviky nejsou vhodné pro ty, kteří mají problémy se srdeční činností.)

Při izokinetických cvičeních způsobuje svalová kontrakce pohyb kloubu či končetiny, případně obou. Typickým příkladem je vzpírání, ale třeba i cvičení sestav. Tyto cviky podporují rozvoj svalstva, ale také nemají vliv na rozvoj srdečního a cévního systému.

Charakter posilování

V počátcích posilovacího tréninku je účelné a nutné rozvíjet všechny druhy projevu síly a věnovat se posílení svalů celého těla.

Naopak v etapě speciálního tréninku, která následuje, musíme rozvíjet především ty svalové skupiny, jejichž činnost je pro výkon v daném sportovním odvětví důležitá. (To ovšem neznamená zcela opomíjet svalové skupiny ostatní.) A to tak, aby struktura pohybu při posilovacím cvičení co nejvíce odpovídala struktuře pohybu při sportovním výkonu. Srozumitelněji řečeno, posilovací cviky by měly co nejvíce připomínat pohyby ve vašem bojovém umění.

Dýchání při cvičení

Při posilování je dýchání velmi důležité, protože při špatné práci s dechem byste si mohli vážně poškodit vnitřní orgány.

Někteří cvičenci provádějí celou sérii cvičení se zadržným dechem a neumí přizpůsobit rytmus dýchání rytmu cvičení.

Nádech by měl být krátký a rychlý před započítáním cviku, a to pokud možno v poloze pro nádech nejvhodnější. Výdech je delší a provádí se v průběhu cviku nebo po dokončení cviku.

Zadržení dechu při cviku, který provádíme maximálním úsilím, by mělo trvat co nejkratší dobu, aby nedošlo k poškození dýchacího a oběhového systému.

U cviků na posílení břišního svalstva provádíme vždy výdech současně s kontrakcí (stahem) svalů a nádech v okamžiku, kdy se vracíme do výchozí polohy. Dýchání při rozvoji statické síly provádíme rychlým nádechem a výdechem v průběhu cvičení.

Před zahájením cvičení není špatné se několikrát zhluboka nadechnout a vydechnout. Dosáhneme tak lepšího uvolnění a uklidnění a cvičení je účinnější.

Příprava a uvolnění těla před a po posilování

Důležitou součástí posilovacího tréninku jsou přípravná, uvolňovací a protahovací cvičení, na která nesmíme zapomenout před a po zakončení tréninku.

Před cvičením je třeba svaly prohřát. Protože pokud byste přistoupili přímo k posilování, byli byste na nejlepší cestě své tělo poškodit. Buď krátkodobě (vyřadit se na nějakou dobu ze cvičení) nebo dlouhodobě s možnými následky na celý život. Není nic snazšího, nežli si namoci nebo natrhnout sval, který je z klidu rázem přiveden do činnosti na hranicích svých možností.

Proto vám doporučuji věnovat před cvičením 10 - 15 minut zahřátí svalů na "provozní" teplotu. K tomu využijte cviky, které obvykle používáte před tréninkem k rozcvičení nebo cviky statického strečinku (viz některá odborná publikace o strečinku).

Po skončení posilování je vhodné věnovat opět alespoň 15 minut strečinku. Protážené a uvolněné svaly daleko lépe regenerují a jsou schopny snést daleko větší zatížení. Při opomenutí protahovacích cvičení může dojít k trvalému zkrácení a později i ke ztrátě pružnosti svalu, což mívá za následek jeho poškození.

Je skutečně mimořádně vhodné těsně za posilovací jednotku zařadit strečinkový program. Vaše svaly jsou totiž po posilování dobře prohřáté a připravené k protahování a výsledky strečinku čerstvě posílených svalů jsou dlouhodobější.

Výběr posilovacích cviků

Výběr správných cviků a jejich přesné provádění je jednou z nejdůležitějších zásad posilovacího cvičení. Špatně volený nebo špatně technicky provedený cvik, nám může spíše ublížit.

Chyba v technice posilování se může projevit až s odstupem několika let, třeba bolestí kloubů či zad. Náprava škod, k nimž může dojít na vašem těle, pokud si zafixujete špatné pohyby při posilování, bývá zdlouhavá a někdy se následky plně odstranit nepodaří.

Proto u začátečníků, i mírně pokročilých, volíme cviky pro základní posílení těla a získání obecné síly. Teprve potom můžeme přistoupit k výběru speciálních posilovacích cviků. (Ovšem pro každého je lepší, pokud začne s rovnoměrným posilováním celého těla tak, jak je to v tradičních bojových uměních běžné, než aby sám sobě namlouval, že není žádný začátečník, a pak za pár měsíců toho litoval.)

Jak již bylo řečeno, neměli bychom podcenit přesnost provedení cviků. Základní zásada - při volbě cviků postupujeme od jednodušších ke složitějším. Cviky, které ještě dokonale technicky nezvládáme, raději neprovádíme vůbec. Nikdy necvičte při oslabení, nemoci nebo pod vlivem alkoholu.

Posilování nesmí být jednotvárné, jelikož v bojových sportech provádíme širokou škálu pohybů, ve kterých uplatníme všechny druhy síly.

V zásadě nám nepůjde o nárůst svalové hmoty, jako je tomu u kulturistů, ale o získání především dynamické síly s naopak co nejmenším nárůstem zbytečné svalové hmoty.

Při posilování si můžeme zvolit určitou formu nebo způsob, který nám nejvíce vyhovuje.

Existuje několik základních možností cvičení:

- a) s využitím hmotnosti vlastního těla
 - bez náčiní a nářadí
 - na nářadí (nebo improvizovaném nářadí v přírodě)
- b) s využitím hmotnosti vlastního těla za ztížených podmínek
 - jedná se o využití přírodních podmínek (běh do prudkého kopce, ve sněhu, v písku ..)
- c) cvičení se zátěží
 - velká skupina cviků, ve které se naskytá využití široké škály posilovacích pomůcek a zátěží - jak umělých, tak i přírodních (různé druhy činek, závaží, expandery, plné míče, hole, těžké kameny ...)
- d) cvičení ve dvojicích
 - spolucvičenec může sloužit pouze jako zátěž či opora nebo se aktivně podílí na cvičení (přetahy, přetlaky ...)

Nejvhodnější jsou samozřejmě cviky bez nářadí, pouze s využitím vlastního těla či přírodních podmínek. Ovšem některé svalové partie (např. předloktí) se bez pomůcek posilují velice špatně nebo je výběr cviků příliš úzký.

Jednotlivé posilovací cviky na různé partie je vhodné po čase obměňovat. Tak jako si mouchy zvykly na DDT, tak i sval si na určitý cvik zvykne, "otupí" a odmítá se dál rozvíjet. Proto je ho potřeba "ošidit" změnou cviku. Tím mu dáte nový impuls a jeho kvalita se bude dále zlepšovat.

Doporučuji vám sestavit si několik posilovacích rozpisů cvičení, které budete dodržovat a obměňovat. Můžete i libovolně přesunovat cviky mezi rozpisy.

Vhodné je si nejdříve připravit sestavu cvičení, během které vystřídáte posilovací cviky na celé tělo. Stačí 2 - 3 cviky na každou partii. Cviky by neměli být příliš náročné, vždyť by měly pouze připravit tělo pro další rozvoj. Tuto sestavu

cvičte 2 - 3 měsíce, během nichž můžete postupně mírně zvyšovat počet opakování jednotlivých cviků (po 2 týdnech).

Po této přípravné fázi přejděte k náročnějším skupinám cviků a ty změňte po asi dvou měsících za jiný rozpis cviků.

Dávkování

Rozhodující pro stanovení dávkování cviků je volba způsobu posilovacího tréninku, který vyvolává odpovídající fyziologický účinek.

Čím větší zátěž budeme při posilování používat, tím menší bude počet opakování. Při maximálním zatížení provádíme cvik jednou či dvakrát.

Při vytrvalostním způsobu cvičení, kde cvičíme bez zátěže nebo jen s mírným zatížením, se počet opakování pohybuje kolem třiceti. Cvičení zde provádíme až do únavy.

Použitím větší zátěže bude nárůst síly i svalů větší. Při menším zatížení naopak můžeme zvýšit tempo cvičení, čímž získáváme rychlost v síle. Optimální je tyto dva způsoby cvičení střídát. V jedné tréninkové jednotce se věnovat nárůstu síly a v další získávání rychlosti nebo vytrvalostní síle.

U začátečnicků jsou vhodné 2 - 3 série od každého cviku, u vyspělejších cvičenců 3 - 5. Celkový počet sérií v tréninkové jednotce by neměl u začátečnicků přesáhnout dvacet.

Zde je důležité vysvětlit pojem série a počet opakování. Představte si, že se rozhodnete, že budete cvičit kliky. Nejspíš jich najednou neuděláte 90, a tak je rozdělíte do 3 skupin po 30 klicích. Jedna skupina je série a oněch 30 kliků představuje počet opakování.

K této problematice patří i otázka: Jak často cvičit?

Neposilujte každý den, ale zkuste zpočátku systém Po, St, Pá - cvičení, Út, Čt, So, Ne - odpočinek. Teprve ve stadiu pokročilosti můžete začít se systémem Po, Út, Čt, Pá - cvičení, St, So, Ne - odpočinek. Poté můžete například vždy

dva dny posilovat a jeden den odpočívat bez ohledu na to, je li všední den či neděle.

Kruhový trénink

Princip kruhového tréninku spočívá v tom, že neprovádíte všechny série jednoho cvičení hned po sobě, ale uděláte jednu sérii prvního cviku, pak přejdete k cviku dalšímu, třetímu, čtvrtému, atd., až odcvičíte od všech cviků první sérii. Poté začnete stejné kolečko s druhými sériemi. Mezi jednotlivými sériemi dělejte krátkou pauzu (30 vteřin, u začátečníků 1 - 2 minuty) na vydýchání.

Základním principem kruhového tréninku je, že při zatížení jedné svalové skupiny dochází k aktivnímu zotavení svalové skupiny druhé. Proto nesmíme řadit cviky stejného charakteru za sebe. Jedno z nejvýhodnějších řazení cviků v kruhovém tréninku je:

- 1) posílení dolních končetin
- 2) posílení horních končetin
- 3) posílení břišního svalstva
- 4) posílení zádového svalstva

Počty opakování cviků můžeme určit různým způsobem.

Buď ze svého maxima určíme pro každé stanoviště 1/2 nebo 1/3 počtu opakování cviků.

Nebo časovým intervalem na jednotlivém stanovišti. Obvykle se cvičení na stanovišti provádí 20 - 30 sekund, poté následuje stejně dlouhá pauza na vystřídání stanoviště a další cvičení. Po ukončení okruhu je přestávka delší, asi 1 minutu.

Kruhový trénink je jednou z nejvhodnějších forem tréninku. Nutí nás totiž zapojit celé tělo do cvičení v relativně krátkém čase. Navíc k posilovacímu tréninku, který je svou podstatou anaerobní (tj. vykonáváme jej se sníženou cirkulací kyslíku) nám umožňuje přidat výhody tréninku

aerobního, kdy naopak cirkulaci kyslíku zvyšujeme. Toho dosáhneme tím, že do pauz mezi jednotlivými stanovišti zařadíme běh na místě, skoky přes švihadlo, či jinou aerobní aktivitu - tento způsob je potom nazýván tréninkem v superokruhu.

Účinnost posilování

Posilujeme-li jedenkrát za 14 dní, síly nám neubývá, ale ani nepřibývá. Z této rovnice se vychází při dalším stanovování účinnosti posilovacích cvičení. Při jednom tréninku týdně představuje přírůstek asi 40% nárůstu, jehož byste dosáhli při každodenním cvičení. Při posilování jedenkrát za tři dny činí nárůst síly asi 60%, a při posilování každý druhý den je to již 75%.

Ovšem při posilování dvakrát denně je rozdíl v nárůstu síly zanedbatelný.

Pro cvičení tedy můžeme označit trénink jednou denně za nejvýhodnější, pokud jde o účinnost posilování.

Důležité je ovšem i uvědomit si, že rychle získaná síla se i rychle ztrácí.

Cviky na posílení horních končetin

Cvičení na posílení horních končetin provádíme buď pomalu nebo naopak zvýšenou rychlostí s náhlým zastavením v přesně určené poloze.

Cvičíme převážně v podporech, vzporech, visech..., kde provádíme kliky, shyby, ručkování, atd.

Svaly paží při nečinnosti velice rychle ochabují, a proto bychom alespoň některé z těchto cviků měli zařazovat do každé tréninkové jednotky.

Skupina 1. Posilování zápěstí a předloktí s využitím hůle

Ke cvičení používáte delší hůl (alespoň 180 cm) silnějšího průměru z těžkého dřeva, příp. ji můžete nahradit kratší hůlí se závažím na jednom konci.

Cvik 1

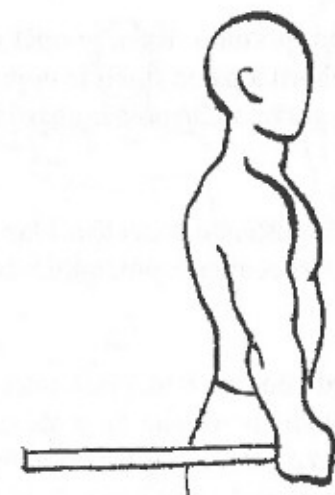
obr. 1

Uchopte hůl do jedné ruky za jeden z konců, a to tak, že hůl míří dozadu za tělo. Vaše ruka je v lokti lehce ohnutá a dlaň směřuje dovnitř. Vaše zápěstí musí při tomto cvičení zůstat pevné a předloktí se hřbetem dlaně tvoří stále jednu přímku. Vydržte v této poloze podle vašich schopností minimálně 30 vteřin. Procvičujte na obě dvě ruce.

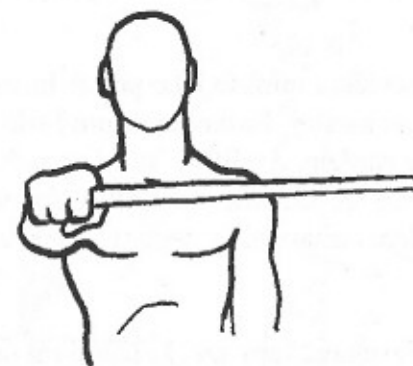
Cvik 2

obr. 2

Uchopte hůl opět za jeden konec do pravé ruky. Ruka bude natažená vpřed, téměř napnutá. Váš palec míří doleva a hůl míří také doleva. Dlaň směřuje dolů. Opět musíte držet zápěstí a předloktí celou dobu cvičení v jedné rovině. Neohýbejte ruku v zápěstí dolů, ani nahoru, ani ji v zápěstí nijak nevytáčejte. Opět procvičujte na obě dvě strany.



obr. 1



obr. 2

Cvik 3

obr. 3

Je opět variantou prvního. Ruka je opět natažená vpřed, ovšem dlaň míří nahoru a palec směřuje doprava, stejně jako hůl. Opět se snažte vydržet v této poloze co nejdéle. Procvičujte na obě dvě strany.

Cvik 4

obr. 4

Ruku máte volně spuštěnou podél těla, dlaň směřuje dovnitř a hůl míří dopředu. Hřbet dlaně s předloktím tvoří jednu přímku.

Cvik 5

obr. 5, 6

Položíte hůl před sebe na zem, přidřepnete k ní, uchopíte hůl do zápěstí a pomalu ji zvedáte ze země, a to tak, že ruka je nejdříve vedle těla a poté se napnutá předpažuje. Hůl musí být stále vodorovně se zemí. Opět hřbet dlaně a předloktí tvoří jednu přímku.

Skupina 2. Posilování izometrickým tlakem (tlakem proti pevné překážce)

Cvik 1

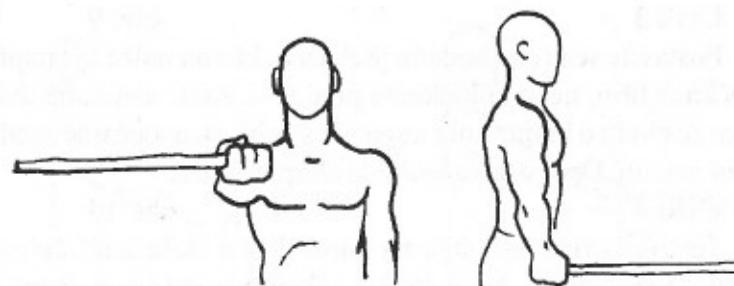
obr. 7

K tomuto cvičení můžete jako pomůcku použít židli, kterou si postavíte na stůl. Postavíte se před stůl a ruce položíte tak, že budou zapřeny z vnitřní strany o nohy židlí. Pak začnete silou ruce rozpažovat. Tento tlak do strany vydržíte 1 min. Při cvičení nezadržujte dech, ale snažte se pravidelně dýchat.

Cvik 2

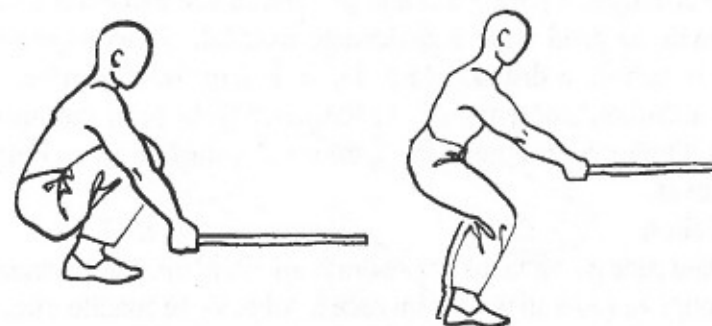
obr. 8

Je opačného charakteru, tzn. že tentokrát se snažíte jakoby stlačit nohy židle k sobě. K tomuto cvičení můžete využít i partnera a zkombinovat obě dvě cvičení dohromady. Jeden z vás tlačí ruce dovnitř a druhý tlačí ven.



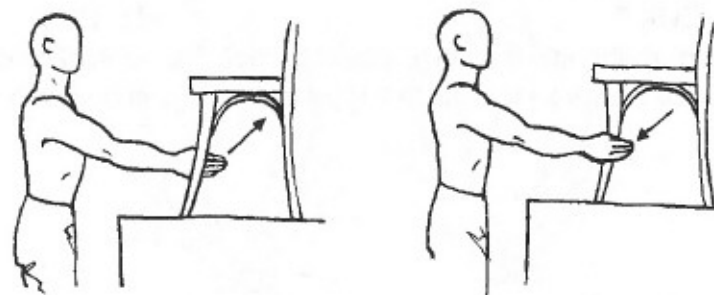
obr. 3

obr. 4



obr. 5

obr. 6



obr. 7

obr. 8

Cvik 3

obr. 9

Postavíte se před vhodnou překážku, kterou může být např. příčka žebřin, nebo si kleknete před stůl, zaklesnete obě dvě ruce zesponu o hranu stolu a snažíte se obě ruce současně zvednout nahoru. Opět v tlaku vydržíte alespoň 1 min.

Cvik 4

obr. 10

Tentokrát ruce položíte na horní desku stolu a stlačujete dolů. Opět cvičení 3 a 4 můžete zkombinovat při cvičení s partnerem, a to tak, že jeden z vás tlačí dolů a druhý směrem nahoru.

Cvik 5

obr. 11

Provozujete s partnerem a je to kombinace cvičení 3 a 4. Postavíte se proti sobě a zaklesnete ruce tak, že jedna vaše ruka je nahoře a druhá dole a tlačíte jednou rukou směrem dolů a druhou směrem nahoru. Partner působí proti vašemu tlaku. Opět vydržíte nejméně 1 min. Cvik můžete i vícekrát opakovat.

Cvik 6

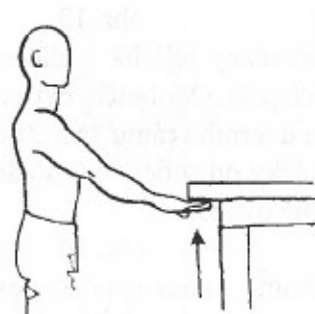
obr. 12

Dáte ruce za záda tak, že se dotýkají dlaněmi. Váš partner přistoupí za vás a stiskne vám ruce k sobě. Vy se snažíte ruce tlačit od sebe, partner naopak tlačí ruce k sobě. Toto cvičení provádějte pouze po dobu jednoho výdechu člověka, který se snaží dát ruce od sebe.

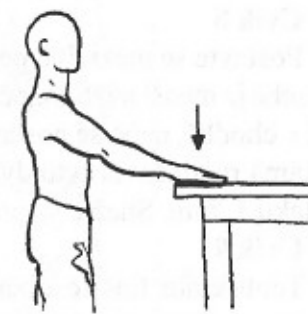
Cvik 7

obr. 12

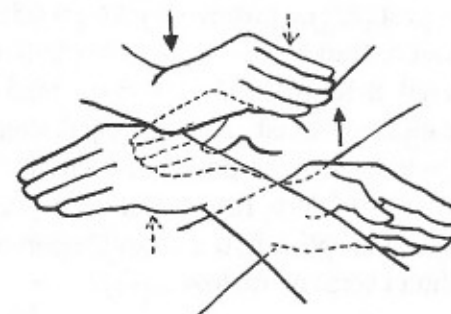
Je opačný nežli cvičení předcházející. Vy se snažíte dát ruce za zády k sobě, kdežto váš partner vám je drží od sebe.



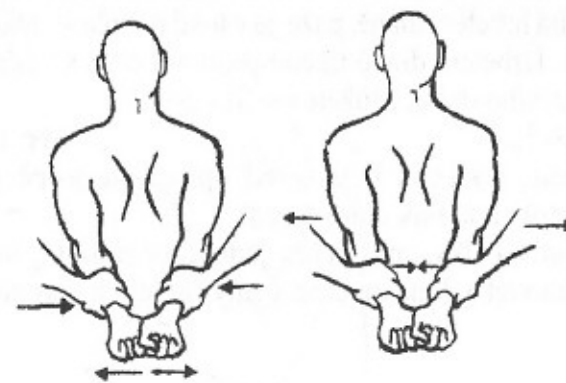
obr. 9



obr. 10



obr. 11



obr. 12

Cvik 8

obr. 13

Postavte se mezi dvě pevné překážky, jejichž vzdálenost od sebe je menší nežli rozpětí vašich paží. (Mohou to být např. zdi v chodbě, nebo se postavíte do dveřního rámu.) Snažte se rukama roztlačovat tyto dvě překážky od sebe. Opět vydržte v tlaku 1. min. Snažte se pravidelně dýchat!

Cvik 9

obr. 14

Tentokrát tlačíte oběma rukama nahoru, proti pevné překážce. Opět zde platí stejné zásady jako u předcházejících cvičení.

Cvik 10

obr. 15

Postavíte se proti zdi do postavení jako při úderu a tlačíte pěstí proti překážce. Toto cvičení můžete rozdělit na tři druhy podcvičení. Jednak máte ruku již nataženou, jako v konečné fázi úderu, dále můžete stát tak, že ruka je pokrčená, vy jste v prostřední fázi úderu, nebo se postavíte těsně ke zdi a vaše ruka je v počáteční fázi úderu. Toto cvičení je výbornou kontrolou postavení těla při úderu a prověří správnou polohu vašich zad i nohou i správné rozložení síly.

Cvik 11

obr. 16

Zůstanete v postavení u zdi, ale ruku otočíte tak, že se o zeď opírá hřbetem dlaně, paže je v lokti pokrčená, loket směřuje dolů. Hřbetem dlaně tlačíte proti zdi opět s výdrží 1 min. maximálního tlaku. Můžete cvičit i déle.

Cvik 12

obr. 17

Otočíte ruku tak, že se o zeď opírá dlaní a opět provádíte stejný cvik, tzn. tlak dlaní do zdi.

S těmito cviky, imitujícími jednotlivé techniky můžete experimentovat a donekonečna vymýšlet jejich varianty.



obr. 13



obr. 14



obr. 15



obr. 16



obr. 17

Skupina 3. Posilování prostřednictvím dynamických cviků

Pozn. U těchto cviků je potřeba pracovat s představou překážky, proti které vaše síla působí.

Cvik 1

Postavte se tak, že jedna noha je mírně vpředu, ale převážná většina váhy je na zadní noze. Tělo držíte zpřímá. Ruce máte před tělem, mírně pokrčené, dlaně jsou ve výšce hrudníku a směřují dovnitř proti sobě. Z tohoto postavení opakovaně prudce rozpažujete směrem do strany a vzhůru, jakoby jste se snažili něco roztrhnout. Snažte se o maximální sílu i o maximální rychlost v tomto pohybu. Opakujte toto cvičení v průběhu minimálně 1 min., a to co nejrychleji.

Cvik 2

Postavíte se do závěrečné polohy předcházejícího cviku, tzn. že postavení nohou i těla je stejné, pouze ruce máte rozpažené, mírně pokrčené, dlaně jsou zhruba ve výšce ramen. Prudce pažemi švihete směrem před tělo, jakoby jste stlačovali nějakou překážku (gumový míč). Paže se zastavují ve vzdálenosti cca 10 cm od sebe a opět švihem rozpažíte. Cvik neustále opakujte minimálně po dobu 1 minuty a snažte se o maximální sílu a rychlost v pohybu.

Cvik 3

Opět stojíte ve stejném postavení nohou i těla. Ruce máte nataženy před sebe, ale nejsou úplně propnuty. Dlaně směřují směrem dolů a jsou ve výšce ramen. Z tohoto postavení prudce přidřepáváte a paže strháváte směrem šikmo dolů k vašemu břichu. Pohyb rukou se zastaví těsně před břichem a opět švihem vrátíte paže do výchozí pozice a cvik opakujete. I zde se snažíte o maximální sílu a rychlost pohybu. Cvik opakujte po dobu jedné minuty.

Cvik 4

Postavíte se do závěrečného postavení z předchozího pohybu, tzn., že vaše ruce jsou před vaším břichem vpředu a odsud se snažíte co nejrychleji a co nejsilněji švihem zvedat vaše ruce dopředu před vaše tělo, tak, abyste paže měli paže ve výšce ramen. Odsud paže švihem vrátíte zpět do výchozí pozice a cvik opakujete. Dodržujte stejné zásady jako v předcházejících cvicích.

Cvik 5

Postavíte se do základního postavení, kdy nohy jsou na šířku ramen. Obě ruce máte pokrčené před tělem ve výšce ramen, jakoby jste něco drželi v náruči a snažíte se co nejsilněji trhnout oběma rukama do jedné strany, a pak hned na stranu druhou. Tento cvik opakujete opět po dobu jedné minuty, a to co nejsilnějším a nejrychlejším pohybem.

Všech pět výše uvedených cviků nerozvíjí pouze svalstvo paží, ale většinu svalových skupin celého těla.

Cvik 6

Propracováváte jednotlivé techniky, úderové či blokované a to tak, že je provádíte co nejrychleji do vzduchu, bez přerušení, minimální počet opakování je 50x po sobě.

Skupina 4. Shyby

Jedná se o všem jistě dobře známé cviky, které je možno provozovat v mnoha variantách. Základem je možnost cvičení s hrazdou či odpovídající náhradou. Jednotlivé cviky nebudeme důkladně, pro jejich všeobecnou známost, rozebírat. Pouze upozorníme na některé důležité informace při cvičení.

Cvik 1

obr. 18

S úzkým úchopem - podhmatem

Při tomto cvičení posilujete ramenní svaly, ale také bicepsy. Nesnažte se o co největší počet provedení v co nejkratším čase, ale střídejte rychlé provádění s pomalým. Variantou je i cvičení statické, kdy provádíte výdrž v některé fázi cviku nebo rozfázujete pohyb do částí s výdrží v jednotlivých polohách.

Cvik 2

obr. 19

S úzkým úchopem - nadhmatem

Pro toto cvičení platí totéž, co pro předchozí cvik. Rozdílem je, že se zde, kromě ramenních svalů, posilují výrazně tricepsy.

Cvik 3, 4

obr. 20, 21

Shyby s širokým úchopem - podhmatem, nadhmatem

I u těchto cviků platí totéž co u výše uvedených shybů s úzkým úchopem. Při cvičení jsou namáhány jiné partie uvedených svalů.

Při cvičení shybu nadhmatem vám doporučujeme provádět střídavě přitažení jak před hrudník, tak i za hlavu. Nezapomeňte, že pokrok přichází pomalu a není vhodné se první den cvičení unavit tak, abyste další týden nemohli cvičit vůbec. Základem úspěchu je pravidelnost cvičení.



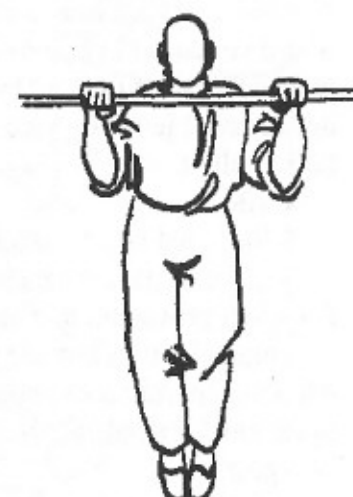
obr. 18



obr. 19



obr. 20



obr. 21

Skupina 5. Kliky

Domníváme se, že tyto cviky není třeba zvláště představovat, vždyť je každý jistě mnohokrát ve svém životě zkusil a cvičil. Kromě známých uvádíme i některé méně známé varianty kliků.

Při cvičení je vhodné střídat tempo i způsob provádění. Rychlé kliky střídejte s pomalými a vložte i statické výdrže v jednotlivých fázích kliku (budete překvapeni fyzickou náročností této zdánlivě jednoduché obměny). Také obměňujte zdůraznění spodní fáze kliku (tj. části, kdy je tělo těsně nad zemí) a horní fáze. Při každém způsobu namáháte jinou část procvičovaných svalů.

U cvičení kliků je velice důležitá kontrola postavení zad, které by měly být v křížové oblasti a oblasti lopatek rovné a nehrbit se vzhůru ani by neměli být prohnuté dolů. Ani zadek by neměl být vystrčen vzhůru či viset pod tělem.

Pokud budete u cvičení tvořivě přemýšlet, jistě také přijdete na nové způsoby provádění kliků. Nebojte se je vyzkoušet, pouze velice pečlivě pozorujte reakce svého těla, zda není namáháno nesprávným a spíše škodlivým způsobem. Pamatujte, že méně je někdy více a cílem cvičení je tělu prospět, nikoliv ublížit.

Cvik 1

obr. 22, 23

Kliky s úzkým rozpažením

Je při nich namáhán zejména triceps a svaly kolem lopatek. Při jejich provádění můžete střídat postavení rukou na:

- dlaních - u těchto, ale i u následujících kliků můžete střídat položení rukou na podložce. Vaše prsty nemusí pouze, jak bývá tradičně uváděno, směřovat vpřed, ale i do stran či dovnitř.
- pěstech
- kloubech zápěstí
- prstech - zde se snažte držet prsty pevně tak, aby se neprolamovaly (Můžete dělat kliky na pěti, čtyřech, třech či dvou

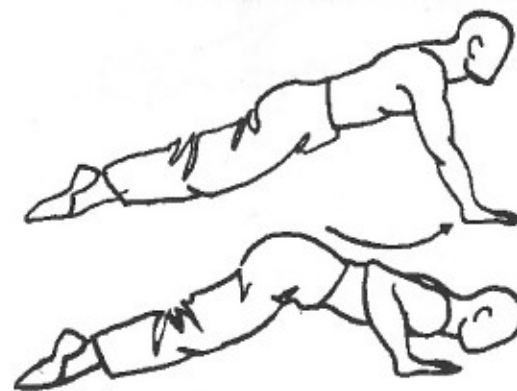
prstech, ale také jen na palci.)

- kočičí hřbety v obou směrech - jedná se o méně známou variantu cviků, jejíž provedení vidíte na obr. Je vhodné tento cvik provádět pomalu a pečlivě vykreslovat jednotlivé pozice těla. Cvik se dá provádět na pěstech, dlaních i na prstech. Pečlivě si hlídejte postavení zad - obr. 23.

Variantou kliků s úzkým rozpažením je i postavení rukou těsně u sebe, kdy se dlaně dotýkají. Toto provedení je mimořádně náročné, ale i mimořádně účinné.



obr. 22



obr. 23

Cvik 2**obr. 24**

Kliky s širokým rozpažením

Pro ně platí ty samé varianty co pro kliky s úzkým rozpažením.

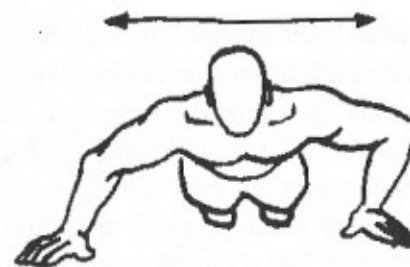
Možností obměny těchto kliků je přenášení váhy z ruky na ruku. Obvykle se provádí na dlaních, ale můžete si ho zkusit i třeba na prstech. Výhodou a ztížením cviku je, dokážete-li přenášet váhu ze strany na stranu těsně nad zemí. Také zde zkuste střídat tempo provedení a rychlé přesuny obměňovat s pomalými.

Cvik 3**obr. 25**

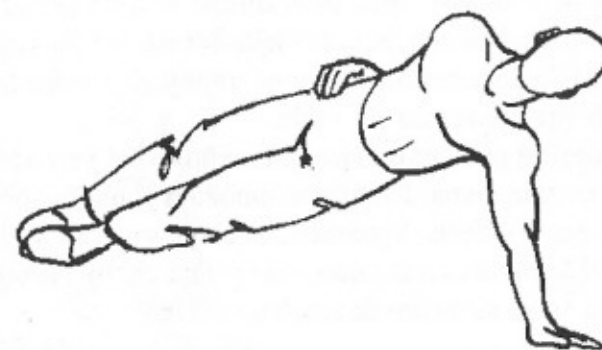
Kliky na jedné ruce

Obvykle se provádí s rukou před tělem s postavením těla hrudníkem dolů, ale můžete zkusit i variantu, která je poeticky nazývána "leopard podpírá jeskyni", kdy jste k zemi vytočeni bokem a o zem se opírá pouze vnější hrana chodidla a ruka. Můžete cvičit na dlani, ale i na pěsti či prstech.

Uvědomte si, že je potřeba mít rovnoměrně posíleny obě strany těla a proto neupřednostňujte při cvičení jednu z paží. Cvičilo by se vám sice snadněji, ale určitě by se tento způsob po čase projevil vadným držením vašeho těla.



obr. 24



obr. 25

Cviky na posílení zádočných svalů

Svaly na zádech jsou mimořádně důležité pro vaše tělo. Vždyť se výrazně podílí na správném držení těla a chrání vaši páteř. Pro lidi, kteří mají potíže s bolestmi zad, je důležité posilovat tuto tělesnou partii společně s břišním svalstvem, ale doporučujeme jim, aby se s výběrem vhodných cviků obrátili na specializovaného lékaře. Každý může trpět jinými problémy a zde je individuální přístup k tělu základní podmínkou zdraví.

Cvik 1

obr. 26

K cvičení je vhodné používat švédskou bednu, ale postačí i lavička či dostatečně dlouhý stůl.

Lehněte si na břicho tak, že horní polovina těla přesahuje přes okraj. Je zde nezbytná pomoc partnera, který vám přidrží spodní polovinu na bedně, abyste nepřepadávali. Poté předkloňte tělo tak, aby viselo dolů zhruba pod úhlem 45 stupňů. Odsud pomalým pohybem zvedejte horní polovinu těla vzhůru, aby se tělo dostalo do vodorovné roviny. K provádění pohybu používejte pouze zádočné svaly.

Důležité při tomto cvičení je neprohýbat se v zádech, ale držet je stále rovná. Jen to vám umožní vyhnout se případným bolestem v zádech. Využívejte svého partnera i k tomu, aby vás při každém cvičení upozorňoval na chyby při provádění. Tím se stane aktivním účastníkem cvičení.

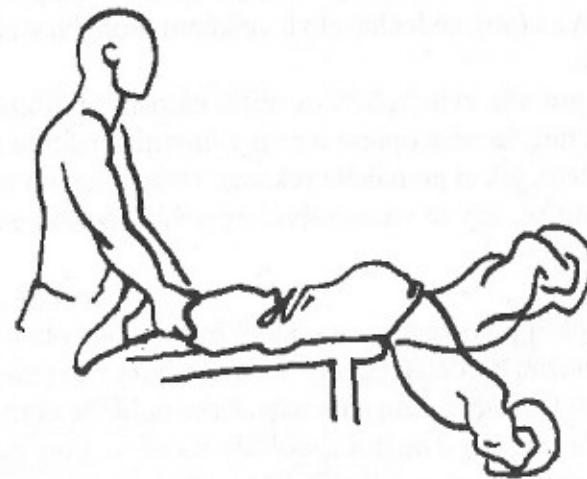
Cvik 2

obr. 27

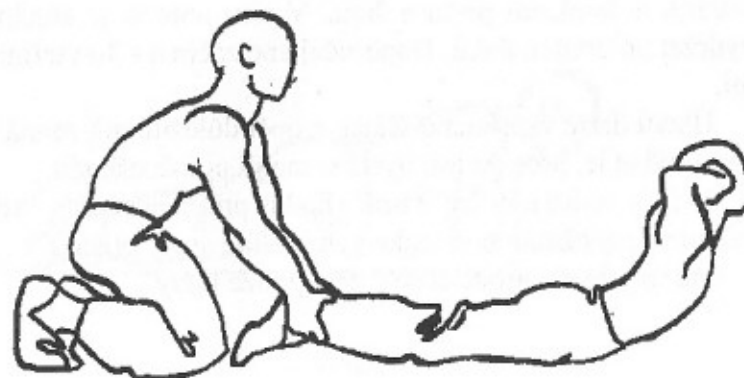
Je vlastně variantou předchozího cvičení. Na rozdíl od něj se provádí na zemi, takže je vám snáze dostupný.

Lehněte si na zem na břicho, ruce složte pod hlavou, nebo je položte na záda. Pomocník vám zatíží spodní polovinu těla tak, aby pevně spočívala na zemi.

Poté již pouze nadzvedávejte horní polovinu těla silou zá-



obr. 26



obr. 27

dových svalů. Pozor, cvik provádějte pouze s malým rozsahem pohybu (aby nedocházelo k velkému prohybu v zádech) a pomalu.

Je-li pro vás cvik zpočátku příliš náročný, můžete si jej usnadnit tím, že ruce opřete o zem v úrovni hrudníku a když zvedáte tělo, tak si pomáháte rukama. Ovšem jenom natolik, kolik je nutné, aby se vaše cvičení nezvrhlo ve špatně prováděné kliky.

Cvik 3

obr. 28

Nemáte-li po ruce partnera, který by vám pomohl s cvičením, je možno předchozí cviky nahradit jinou variantou.

Opět si lehnete na zem na břicho. Ruce položíte šikmo vzad podél těla tak, aby dlaněmi spočívaly na zemi. Poté nadzvedáváte s pomocí rukou horní polovinu těla ze země.

Cvičení je velice náročné a mimo zádočných svalů rozvíjí i svaly paží a prsní svalstvo.

Cvik 4

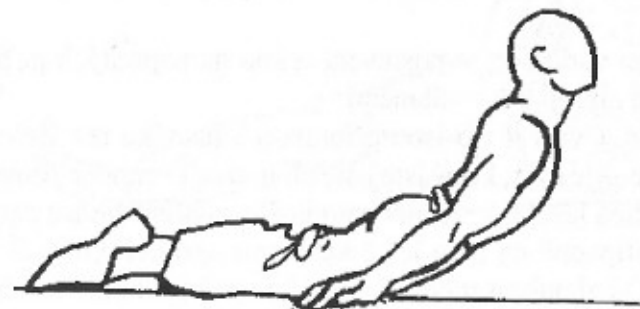
obr. 29

Lehněte si na zem tak, abyste se opírali o zem pouze předloktími a špičkami prstů nohou. V této poloze se snažíte vydržet po určitou dobu. Doporučujeme začínat s 30 vteřinami.

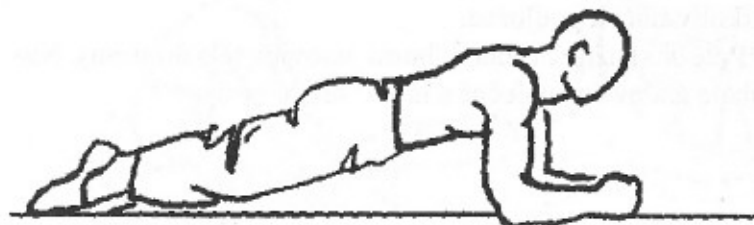
Hlavu držte vzpřímeně. Záva je opět důležité mít rovná a neprohýbat je, protože tím byste si mohli pouze uškodit.

Cvik je velice náročný a není vhodný pro začátečníky. Procvičujete při něm, mimo zádočných svalů, i svaly břišní.

Varianta je, opíráte-li se o zem pouze lokty.



obr. 28



obr. 29

Cvik 5

obr. 30

Je protikladem k cvičení předchozímu.

Lehněte si na zem na záda. Poté nadzvedněte tělo na loktech tak, abyste se o zem opírali pouze předloktími a patami nohou. Tělo držíte v jedné rovině. Bradu přitáhněte k hrudníku.

Jinou variantou je postavení rukou na napnutých pažích, které se opírají o zem dlaněmi.

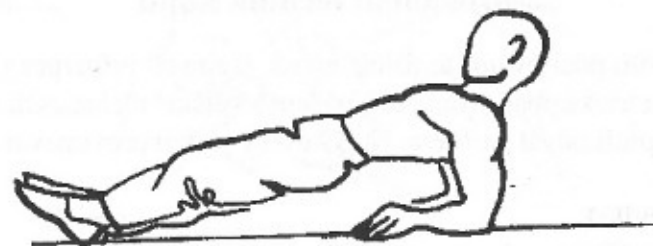
Pozn. Cviky 4 a 5 jsou přípravou k nácviku tzv. Železné desky, což je cvik, který jste jistě obdivovali v mnoha filmech, kde hrdina ležel tak, že měl o podložky zapřené pouze paty a krk a případně na něm ještě kladivem rozbíjeli cihly či kamení. Od zkoušení tohoto kungu (umění) bychom vás chtěli odradit, protože je určeno skutečně jen velmi vyspělým cvičencům a musí mu předcházet mnoho let tvrdého a pravidelného cvičení.

Cvik 6

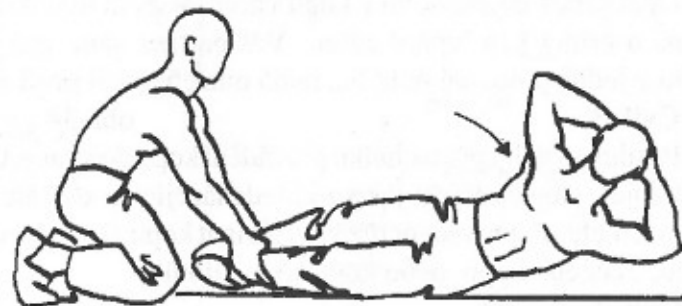
obr. 31

Lehněte si na zem na bok tak, aby celé vaše tělo bylo v jedné rovině. Váš partner vám přidrží nohy u kotníků tak, aby se nemohly zvednout od podložky. Zdůrazňujeme, že přidrží a nikoliv tlačí k podložce.

Poté se snažíte zvednout horní polovinu těla do strany. Namáháte zádové a společně s nimi i břišní svaly.



obr. 30



obr. 31

Cviky na posílení dolních končetin

Skupina 1. Izometrické posilování, vycházející z provádění technik kopů

Toto posilování je založeno na stejných principech jako izometrické posilování paží, ovšem k většině těchto cviků budete potřebovat partnera, i když cviky se dají provozovat i bez něj.

Cvik 1

obr. 32

Postavíte se do stoje spojného a budete provádět kop vpřed po oblouku nahoru. Váš partner se postaví proti vám a drží vám nohu v jedné čtvrtině pohybu. Můžete toto cvičení rozdělit na varianty, a to tak, že buď zvedáte celou nohu napnutou nebo máte nohu pokrčenou v kolenu a snažíte se napnout pouze předkolení.

Cvik 2

obr. 33

Opět procvičujete nohu v kopu vpřed, ovšem tentokrát se jedná o přímý kop vpřed patou. Váš partner vám opět drží nohu v jedné polovině pohybu, nebo můžete tlačit proti zdi.

Cvik 3

obr. 34

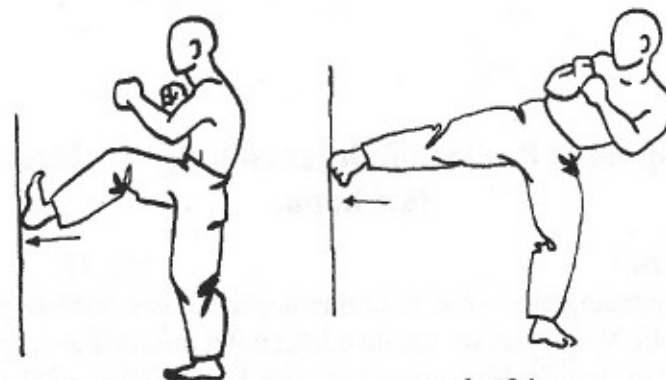
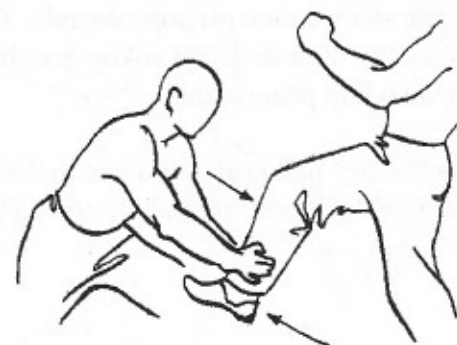
Posilujete nohu pro techniku provádění kopu do strany. Opět dodržujete stejné zásady jako při předcházejících cvičeních a procvičujete při provádění různých variant kopu (kyvadlového kopu, trčeného kopu, nebo kopu šikmo dolů).

Cvik 4

obr. 35

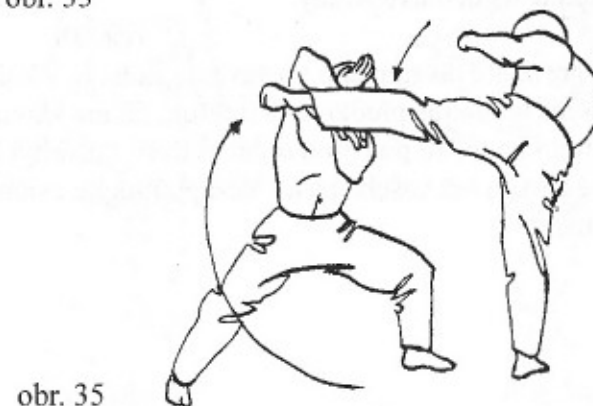
Opět stejné principy. Provádíte kop po oblouku vpřed.

obr. 32



obr. 33

obr. 34



obr. 35

Cvik 5

obr. 36

Procvičujete svaly nohou při kopu dozadu. Zde opět rozlišujete dvě varianty. Zda se jedná o kop po oblouku nahoru (švihový), nebo o kop přímo vzad.

Cvik 6

Procvičujete svaly nohou při kopu šikmo dolů, tzv. došlápnutí. Opět můžete tlačit proti překážce nebo vám partner tlačí proti noze.

Skupina 2. Posilování držením nohy v některé fázi kopu.

Cvik 1

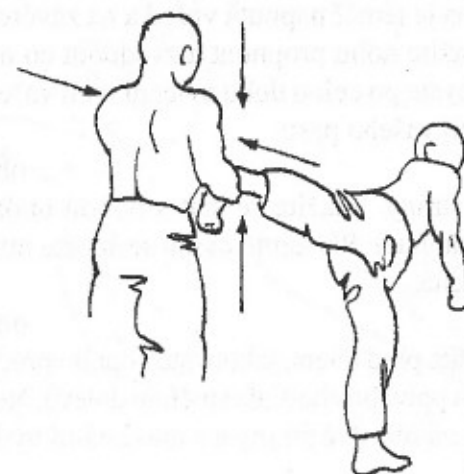
obr. 37

Zvednete nohu v koleni ohnutou, předkolení směřuje přímo dolů. V této fázi se snažíte udržet nohu minimálně 1. min. Po celou dobu cvičení musí být vaše koleno výše nežli váš pas. Procvičujte na obě dvě strany.

Cvik 2

obr. 38

Opět se postavíte do stejného postavení - noha je v koleni ohnutá, ovšem tentokrát předkolení směřuje šikmo dovnitř. Opět pamatujte na to, že po celou dobu cvičení musí být koleno výše než je úroveň vašeho pasu. Nezapomínejte cvičit na obě dvě nohy.



obr. 36



obr. 37



obr. 38

Cvik 3

obr. 39

Vaše noha je téměř napnutá vpřed a na závěrečných 10-15 vteřin se snažíte nohu propnout a zvednout co nejvýše. Opět se snažte, abyste po celou dobu cvičení měli vaše koleno výše než je úroveň vašeho pasu.

Cvik 4

obr. 40

Kop do strany. Snažíte se stát s nohou unoženou. Noha není úplně napnutá. Při tomto cviku se snažte mít tělo co nejvíce vzpřímené.

Cvik 5

obr. 41

Nohu držíte před tělem, jakobyste kopali vpřed po oblouku, tzn. že špička pravého chodidla směřuje doleva. Nezapomínejte procvičovat na obě dvě strany a s maximální výdrží v co nejvyšší poloze.

Cvik 6

obr. 42

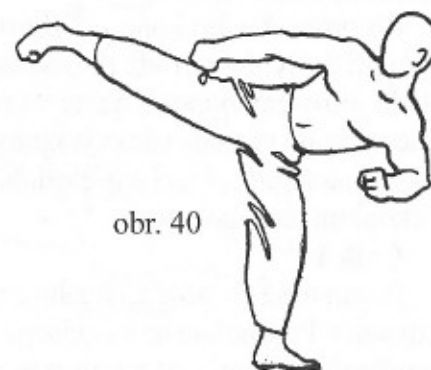
Opět stejné principy jako u předcházejících cvičení, pouze procvičujete při kopu vzad.

Cvik 7

Je dobrým cvičením na propracování správné techniky kopů, na zlepšení rovnováhy i na posílení svalů. Provádíte jednotlivé kopy velice pomalu, se snahou o maximální přesnost pohybu. Lépe je kopnout nízko a technicky přesně, nežli vysoko, ale tak, že byste u toho neudrželi rovnováhu.



obr. 39



obr. 40



obr. 41



obr. 42

Skupina 3. Posilování svalů nohou s využitím expanderu

Expanderem rozumíme gumový provaz, který je možno s vynaložením jisté námahy natáhnout. Bývá k sehnání v obchodech se sporovními potřebami a je lacinou a všestranně využitelnou pomůckou.

Při procvičování kopů je výbornou letní náhradou expanderu při cvičení v přírodě provádění kopů ve vodě. Voda vám klade přirozený odpor a navíc vám ulehčuje držení stability. Nácvič kopů ve vodě vám výrazně pomůže i ke zlepšení techniky, protože při cvičení můžete dobře pozorovat aerodynamiku a ekonomičnost pohybů.

Cvik 1

obr. 43

Postavte se do stoje spojného a kolem kotníku si upevněte expander. Poté nohou provádějte pomalu jednotlivé kopy. Postupně můžete zvyšovat rychlost provádění, ale buďte při tom velice opatrní. Náhlé "škubnutí" v kolenním kloubu při rychlém výpadu vám může nejen na čas přerušit váš trénink, ale i způsobit celoživotní problémy.

Při této příležitosti bychom se rádi dotkli problematiky provádění kopů se zátěží upevněnou na kotníku. Rozhodně toto cvičení nedoporučujeme začátečnickům a i u pokročilých je velice vhodné začínat pouze s minimální zátěží a teprve velice pomalu zvyšovat hmotnost zátěže.

Cvik 2

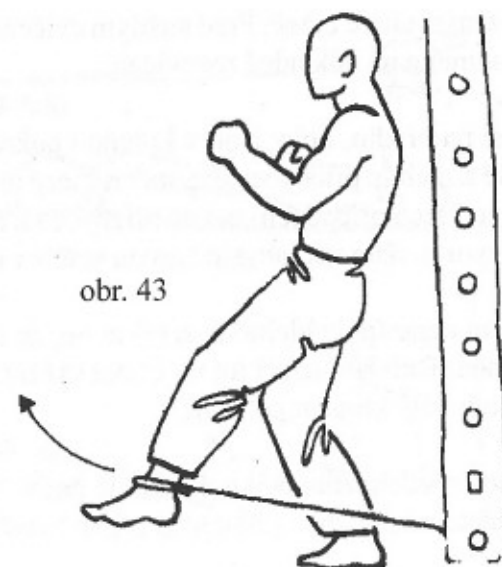
obr. 44

Postavte se do stoje spojného s expanderem upevněným kolem kotníku jedné nohy, stejně jako v předchozím případě.

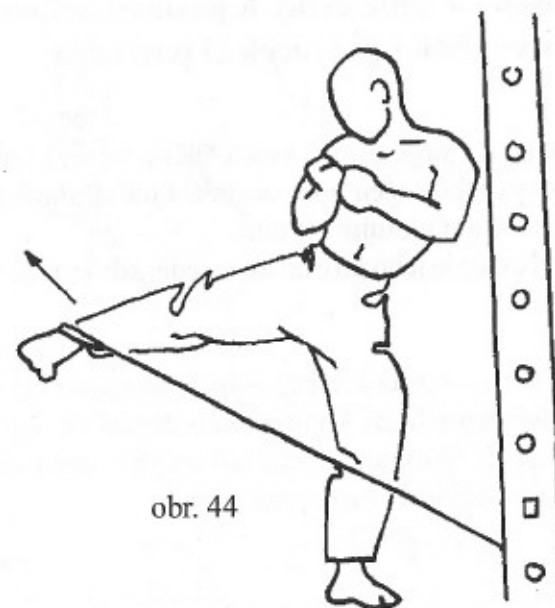
Poté pomalu unožte nohu do strany.

Variantou je provádění unožení do protisměru tak, abyste namáhali svaly na vnitřní straně steh.

Obě cvičení provádějte raději pomalu a snažte se vyhnout trhavým pohybům, díky nimž by mohlo dojít k mikroskopické



obr. 43



obr. 44

kému poškození svalové tkáně. Před každým cvičením tohoto typu nezapomínejte na důkladné rozcvičení.

Cvik 3

obr. 45

Lehněte si na břicho, nohy jsou v kolenou pokrčeny a ke kotníku jedné z nich je přichycen expander, který je na druhé straně (jako ve všech případech) pevně přichycen k nějakému pevnému úchytu. Ležíte tak, abyste hlavou směřovali k bodu úchytu.

Pomalou napínejte (pokládejte na zem) nohu, na níž je expander upevněn. Důležité je při tomto cviku vybrat si místo, kde vám nebude tělo klouzat po zemi.

Cvik 4

obr. 46

Je variantou předchozího cviku. Rozdíl je pouze v tom, že hlavou směřujete od úchytu a nohu pokrčujete k hýždím.

Skupina 4. Jiné cviky k posílení nohou s využitím pomůcek či partnera

Cvik 1

obr. 47

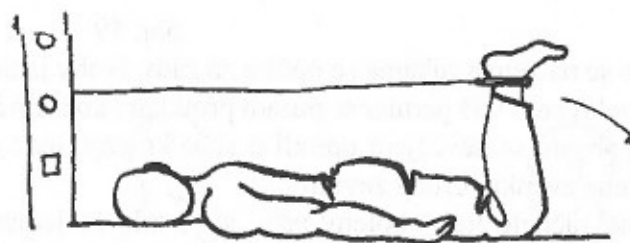
Postavte se do stoje mírně rozkročeného a mezi kolena si vložte gumový (nebo kožený) kopací míč. Poté střídavě tlačíte kolena k sobě a povolujete sevření.

Varianta cviku je jeho provádění v sedě, kdy se ruce opírají za zády o zem.

Cvik 2

obr. 48

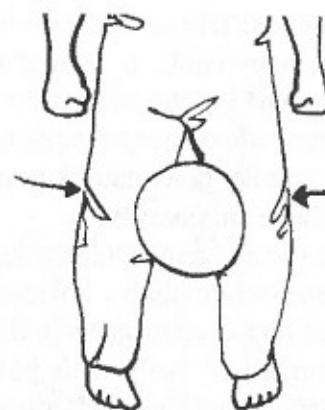
Lehněte si na zem na břicho, nohy jsou mírně od sebe a pokrčeny v kolenou. Mezi kotníky umístěte již známý míč a tlačte nohy k sobě. Usilujte o to, aby kolena při cvičení zůstávala na místě a svírali jste pouze podkolenní.



obr. 45



obr. 46



obr. 47

obr. 48



Cvik 3

obr. 49

Posadíte se na zem a rukama se opřete za zády. Nohy jsou v kolenou pokrčeny. Váš partner se posadí proti vám do stejné pozice tak, abyste se navzájem opírali o sebe kolena. Jeden má obě kolena zvenku, druhý zevnitř.

Současně začnete tlačit kolena proti sobě tak, že jeden posiluje svaly na vnější a druhý na vnitřní straně stehen.

Tlak neprovádějte trhnutím, ale postupným zvyšováním síly. Cvik je možno provádět i tehdy, je-li jeden z dvojice výrazně silnější. Stačí, dá-li kolena, pokud má nohy uvnitř, až k sobě a musí poté překonávat mnohem větší odpor. Obdobně, v případě že má nohy zvenku, stačí dát na začátku cvičení kolena více od sebe.

Pamatujte si, že při cvičení s partnerem je vaším cílem vzájemně si pomáhat a nikoliv jeden druhému předvádět, jak jste již silní a jak snadno svého partnera zdoláte.

Cvik 4

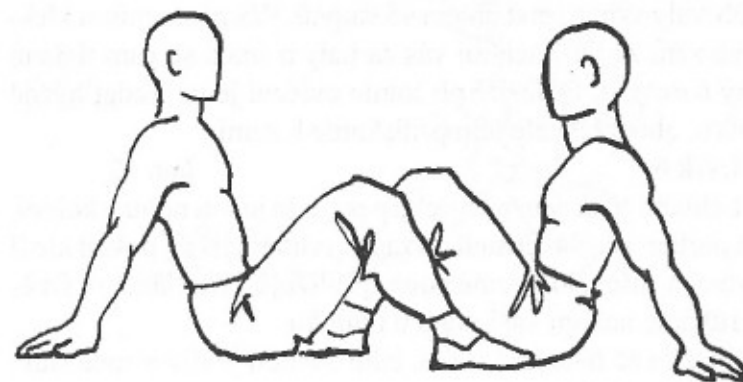
obr. 50

Klekněte si na zem tak, aby vaše tělo od kolen vzhůru bylo vzpřímené. Váš partner vám přichytí nohy u kotníků a drží je pevně u země. (Vhodnější je pevně je držet nežli tlačit k zemi. Proč? To poznáte jednoduchým, ale opatrným odzkoušením. Při tvrdším tlaku vás budou kotníky bolet natolik nesnesitelně, že na žádné cvičení nemůžete ani pomyslet.)

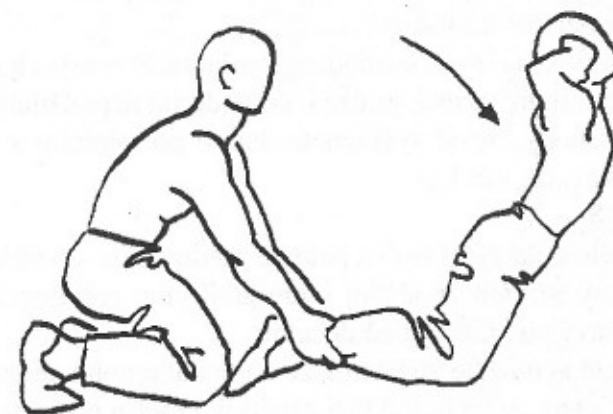
Poté pomalu sklápějte tělo vpřed k zemi. Důležité je, abyste celé tělo drželi stále vzpřímené (mimo ohyb v kolenou).

Při zkoušení tohoto cviku buďte opatrní. Doporučujeme mít připravené ruce před tělem, kdyby svaly náhle povolily.

Následuje zase stejně pomalé napřímení těla do výchozí pozice a opakování cviku.



obr. 49



obr. 50

Cvik 5

obr. 51

Lehněte si na břicho a pokrčte nohy v kolenu tak, aby směřovaly vzhůru pod úhlem 45 stupňů. Váš pomocník si klekne na zem za vás, uchopí vás za paty a snaží se vám tlakem nohy narovnat. Důležité při tomto cvičení je nezvedat hýždě vzhůru, ale držet celé tělo přitisknuté k zemi.

Cvik 6

obr. 52

Lehněte si na zem na břicho a pokrčte jednu nohu v kolenu. Váš partner se vám posadí na zadek (vhodnější je, pokud klečí na zemi a vaše tělo u země pouze přidržuje protitlakem). Oběma rukama uchopí vaši nohu u kotníku.

Snažíte se narovnat nohu, jeho snahou je držet ruce stále na stejném místě.

Hlídejte si, aby vaše koleno stále zůstávalo na zemi.

Cvik 7

obr. 53

K tomuto cviku potřebujete obyčejnou kuchyňskou židli nebo vyšší lavičku. Postavte se před ni a provádějte výstupy nahoru a zase se vracíte zpět do výchozího postavení.

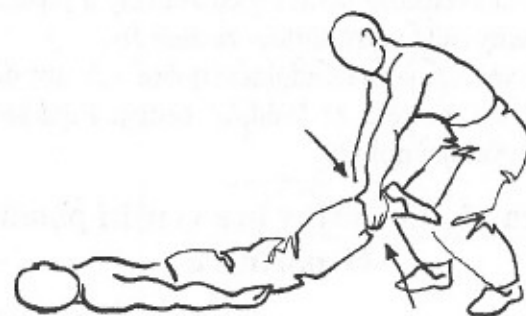
Při cvičení si nepomáhejte opíráním rukou o koleno nohy, kterou používáte k výstupu.

Tento cvik má i svou každodenní variantu, kterou je chození do schodů. Je to snadné, pouze k cestě domů nepoužijete výtah, ale schody prostě vyšlápnete. Jste-li po tréninku a vaše tělo je unavené, tím lépe.

Cvik 8

Sedněte si na vyšší židli a pomalu přednožujte. Uvidíte, že cvik, který se vám zpočátku bude jevit jako jednoduchý a nenamáhavý po krátké době doceníte.

Cvičení si můžete ztížit tím, že napínanou nohu nadzvednete ze židle a ve vrcholné fázi napětí ji 5 vteřin podržíte.



obr. 51



obr. 52



obr. 53

Cvik 9

obr. 54

Posuňte si švédskou bednu před žebřiny a posaďte se na její kraj. Zachytněte nohy nártami za žebřiny.

Nyní provádějte pomalé napínání nohou tak, aby docházelo ke zvedání vašeho těla ze švédské bedny. Poté se pomalu vraťte do výchozí polohy.

Skupina 5. Jiné cviky bez využití pomůcek či partnera

Cvik 1

obr. 55

Lehněte si na zem na bok tak, aby vaše tělo bylo v jedné rovině. Provádějte unožení horní nohou směrem vzhůru.

Dávejte pozor, aby se jednalo o čisté unožení, tedy aby se noha nevychylovala od přímého směru vzhůru vpřed ani vzad.

Cvik 2

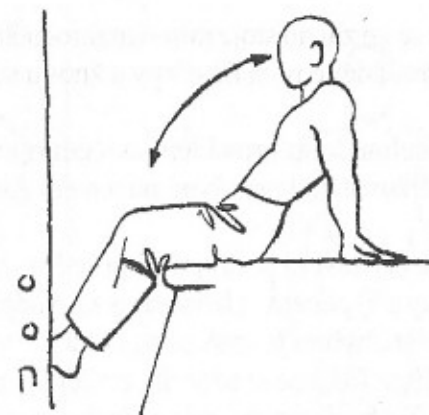
obr. 56

Lehněte si na zem stejně jako v předchozím případě.

Horní nohu nadzvedněte zhruba do úhlu 45 stupňů. V této poloze ji držte a spodní nohu k ní přitahujte a opět ji spouštějte a zvedejte bez položení na zem.

Hlídejte si, aby vaše tělo bylo stále v jedné rovině.

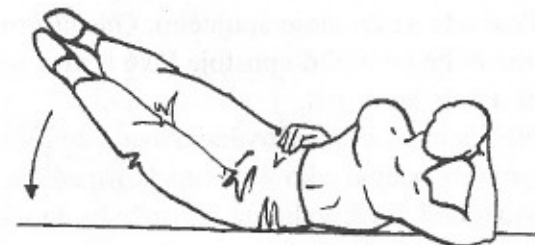
obr. 54



obr. 55



obr. 56



Cvik 3

obr. 57

Postavte se ke zdi do stoje mírně rozkročné, záda se opírají o stěnu. Provádějte pomalé dřepy a znovu se pomalu narovnávejte.

Záda se celou dobu provádění cvičení opírají o stěnu, což vás nutí dodržovat stále správné postavení zad.

Cvik 4

obr. 58

Zaujměte postavení v dřepu či polodřepu. Odsud provádějte výskoky s výponem celého těla a zase dopadejte do dřepu.

Nejčastější chybou je, pokud se nejdříve vztyčíte a teprve poté vyskočíte. Také se snažte při cvičení o měkký výskok i dopad. Ten (dopad) nesmí být v žádném případě na paty, protože byste si je mohli snadno narazit a na dlouhou dobu se připravit nejen o možnost cvičení, ale i příjemné chůze.

Cvik 5

Postavte se do stoje mírně rozkročné s pokrčenými koleny. Odsud provádějte výskok s otočením ve vzduchu o 180, 270 nebo 360 stupňů. Při cvičení je, mimo vysokého výskoku, důležité zachovat si orientaci a zvládnou měkký doskok.

Cviky 4 a 5 můžete zkombinovat tak, že začínáte z dřepu a ve výskoku provádíte otočení.

Cvik 6

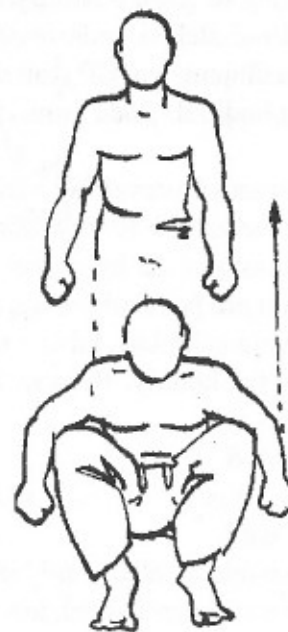
obr. 59

Postavte se do stoje spojného. Odsud provádějte výpady jednou nohou vpřed do postoje luku a zase se rychle vracejte jedním pohybem zpět.

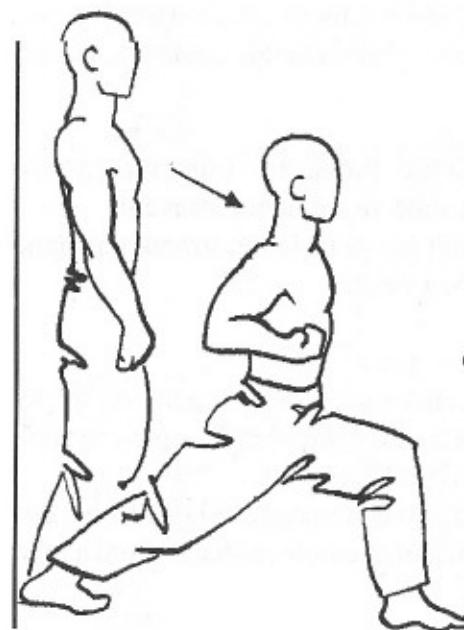
Někdy bývá doporučováno užívání činky, držené na rami, ovšem, stejně jako v ostatních případech, je naším cílem se používání činek vyhnout, protože by to mohlo mít špatný vliv na stav páteře.



obr. 57



obr. 58



obr. 59

Cvik 7

obr. 60

Postavte se do postoje jezdce na koni. Správné provedení je, máte-li stehna vodorovně se zemí. Vnější hrany chodidel (zdůrazňujeme vnější) jsou rovnoběžné a kolena jsou nad plochou chodidel. Záda jsou vzpřímená a rovná, nepředkláníte se.

V tomto postavení se snažte vydržet stát delší dobu. Doporučujeme začít s 30 vteřinami a postupně cvik prodlužovat.

Tomuto cviku byl vůbec v historii přikládán mimořádný význam pro posílení nohou, uvolnění beder a získání stability. Nebývalo výjimkou, když v něm adeпти bojových umění museli stát dvě hodiny. Věříme, že sami po chvíli doceníte jejich výkony.

Cvik 8

obr. 61

Stejně postavení jako v předchozím případě - postoj jezdce na koni.

Provádějte lehké kmity tělem nahoru a dolů - rozsah pohybu 20 až 30 centimetrů, kdy střední osou je postavení stehen rovnoběžně se zemí.

Cvik 9

obr. 62

Stejně postavení jako výše. Provádějte prudký pohyb do strany a zase zpět. Tělo je stále ve stejném postavení.

Nejdříve provádějte kmit pouze na jednu stranu, postupně můžete spojit kmity do obou stran.

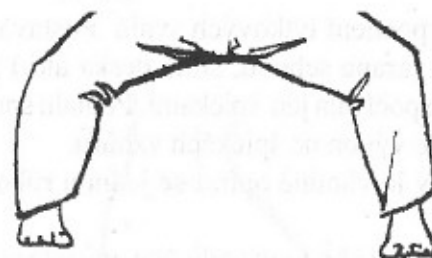
Cvik 10

Opět postavení jezdce na koni.

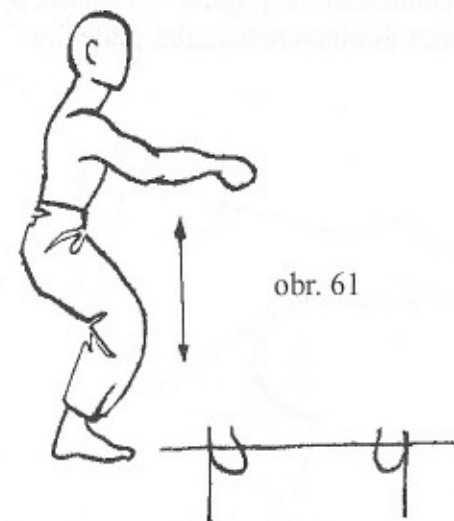
Nadzvedněte paty ze země a provádějte výpony na špičky a opět se spouštějte dolů. Ale pozor, nepokládejte paty na zem.

Hlídejte si stále správné postavení těla.

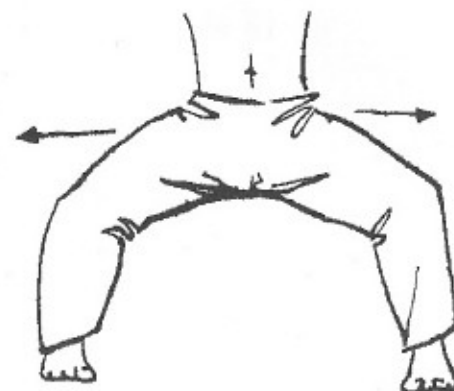
Pozn. Je až neuvěřitelné, jakého rozvoje nohou můžete dosáhnout pouhým procvičováním postoje jezdce na koni a jeho variantami.



obr. 60



obr. 61



obr. 62

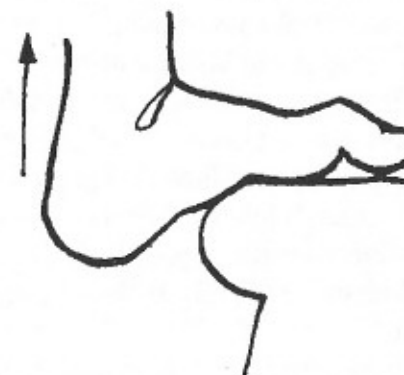
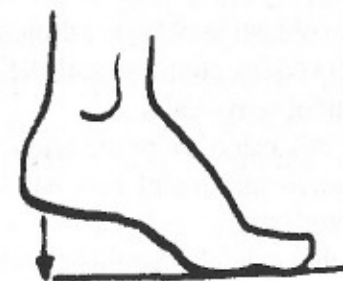
Cvik 11

obr. 63

Cvik je zaměřen na posílení lýtkových svalů. Postavte se na kraj vyšší podložky (hrana schodu, silná deska atd.) tak, aby vaše chodidla na ní spočívala jen špičkami. Pomalu spusťte paty dolů a provádějte výpon na špičkách vzhůru.

Pro zlepšení stability je vhodné opírat se jednou rukou o stěnu.

Pokud nemáte k dispozici vhodnou podložku, můžete cvičit na rovné zemi, ovšem budete muset provést vyšší počet opakování, pokud budete chtít dosáhnout stejného výsledku.



obr. 63

Posilování břišního svalstva

Posilování právě této oblasti je věčným zdrojem problémů a dohadů. Na trénincích většiny oddílů se stále dělají obligátní vzklapovačky či tradiční sedy-lehy.

Ovšem je již dávno dokázáno, že právě tyto cviky mají a rozvoj břišního svalstva vliv minimální a co se týče vztahu ke zdraví, tak jsou spíše škodlivé.

Ptáte se proč? Při těchto cvicích pracuje nejvíce psoas, což je sval, který normálně pomáhá při pohybech páteře. Ovšem to, že je namáhán on, má za následek, že nepracují dostatečně břišní svaly, které chceme přece posilovat.

Takže, jak správně posilovat břišní svalstvo?

Jedinou cestou jsou cviky, při nichž je prováděna pouze kontrakce (stažení) břišního svalstva s vyloučením práce psoasu. Příklady těchto cviků Vám uvádíme v programovém oddíle, kde máte i sestaven jeden tréninkový program. Ten ovšem není závazný. Cviky můžete obměňovat podle sebe, protože i zde platí, že na určitý druh cviku si svaly zvyknou a je potřeba je ošidit změnou cviku.

Dalším, často debatovaným problémem je hubnutí prostřednictvím posilování břišního svalstva. Samozřejmě není možné se zbavit tukového polštáře kolem pasu jenom tím, že budete posilovat svaly v této oblasti. Tuk se totiž odbourává rovnoměrně z celého těla. Nejspolehlivější cestou, jak se zbavit přebytečného tuku, je kombinace aerobního cvičení (viz výše) a úpravy stravy.

TRABSY COMPACT systém posílení břišních svalů

Postupy v TRABSY COMPACT jsou výsledkem čtyřletého výzkumu, během kterého výzkumný tým studoval stovky kulturistů, gymnastů, cvičenců bojových umění a zápasníků.

Efektivnost systému

Devadesát pět procent všech začátečníků zaznamenává zvýšení tonusu břišního svalstva již po dvou týdnech jeho praktikování. Kulturisté dokonce objevili, že výsledky dosažené při každodenním 30 min. posilování obvyklým způsobem jsou totožné s výsledky 6 min. cvičení podle TRABSY COMPACT - čtyři dny v týdnu.

Poznámka: Tajemství programu není ve cvičeních samotných, ale v jejich vzájemné spolupráci. Toto spolupůsobení se projevuje v programu jako celku. Možná, že jste již prováděli některá z těchto cvičení. Jestliže ano, budete moci posoudit, oč efektivnější je jejich kombinace přesně podle doporučení. Program je charakteristický úrovněmi, pořadím, načasováním cviků s nejvyšší známou progresivitou. To jej činí významným nástrojem pro utužování kondice.

Velkým rozdílem mezi těmito cvičeními a tradičními je, že všechny TRABSY COMPACT cviky vynechávají zapojení ostatních svalů, takže pomocí polohy těla na ně nemusíte ani myslet. Navíc tato cvičení rozvíjejí harmonicky všechny břišní svaly a to i šikmé.

V cvičebních sériích je vždy typická posloupnost, která poskytuje maximální prospěch všem zapojeným svalům. V této posloupnosti jsou provedena cvičení efektivnější než jsou-li prováděna v jiném pořadí či jednotlivě.

(Spolupůsobení je kombinování částí pro vytvoření celku, který je víc než součtem jednotlivých částí.)

Při posilování často dvě nebo více svalových skupin spolupracují. Potom je možné, že funkci unavených svalů převzme jiná skupina. V našich cvičeních se tomu snažíme preventivně zabránit.

Programový oddíl

Prohlédněte si nejprve obrázky cvičení, abyste se s nimi povrchně seznámili. Nebuďte překvapení, jestliže shledáte některá cvičení známá. Jsou částmi celku, jehož seřazením vznikne rozdílný účinek oproti prováděním jednotlivých cviků.

Cvik 1. Vznosy obr. 64

Pro toto cvičení potřebujeme hrazdu. Hrazda do dveří je dobrá, avšak ideální je, pokud se nedotýkáte nohama země.

Pověste se do nadhmatu tak, aby vaše tělo tvořilo přímku. S kolena lehce ohnutými zvedejte nohy do úrovně hrudníku.

Začněte cvičení s lehce ohnutými kolena a to pohybem hýždí dopředu. Hýždě držte po celou dobu cvičení podsazeny. Jestliže dojde k tomuto prvotnímu podsunutí hýždí, záda se prohne a pohyb vedou břišní svaly.

Vydržte 1 sec., než povolíte.

Provádějte vznosy pomalu, aby se vaše tělo nehoupalo. Udržujte vrchní část těla co nejvíce relaxovanou, abyste neztráceli energii nutnou pro cvičení.

obr. 64



Cvik 2. Poloviční vznosy obr. 65

Toto cvičení je totožné s předešlým. Liší se v tom, že konečná fáze je prováděna s pokrčenými kolena přitaženými k hrudi.

obr. 65



Cvik 3. HFL - poloviční vzklapovačky (varianta I.)

obr. 66

Je to cvičení vydatně posilující spodní část břišního svalstva. Ležíte na zádech na měkké podložce. Podložte svoji pánev po obou stranách pěstmi s dlaněmi směrem k podložce. Výsledkem této pozice bude, že vaše bederní páteř bude přitlačena k zemi.

(Vaše bederní páteř **musí** být na začátku přitisknutá k zemi. Pozice rukou vám to usnadní a preventivně vás uchrání před špatným používáním svalů.)

Pomocí krčních svalů zvednete hlavu a ramena až kam to půjde. To je další preventivní opatření proti prohýbání zad, které vám zajistí maximální zapojení břišních svalů. Nyní bude prohnutí v zádech téměř nemožné.

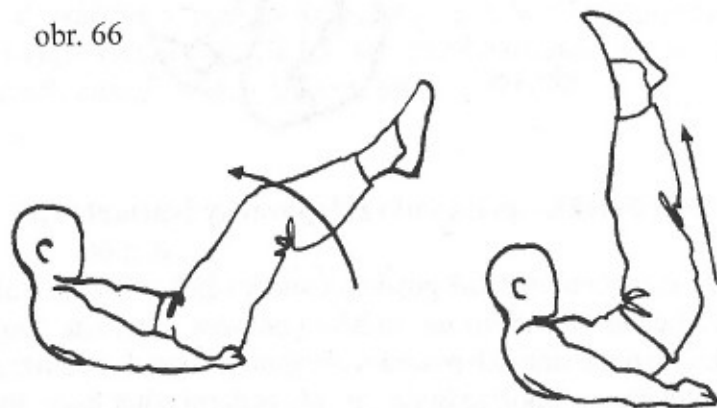
Jestliže nemáte dost síly zvednout hlavu i ramena, začněte postupně. Zvedněte pouze hlavu a dělejte malé pohyby. 5 malých cviků je lepších než 50 velkých se špatným držením.

Počáteční pozice: Zvednete pokrčené nohy od podlahy tak vysoko, abyste cítili, že bederní páteř je přitlačena k zemi. Pomalu zvedejte nohy. Jestliže cítíte jakýkoliv náznak prohnutí v zádech, ohněte více kolena.

Provedení: Jakmile dostanete nohy do kolmé polohy s trupem, tak tento pohyb zastavte a zvedejte nohy i s trupem směrem přímo vzhůru ke stropu. Poté se vraťte po stejné dráze do výchozí pozice. Cvik musíte cítit jako dvousložkový pohyb:

1. Zvedání nohou do kolmice.
2. Zvedání trupu od země, zpět naopak.

obr. 66

**Cvik 4. Břišní lis**

obr. 67

Ležíte ve standardní pozici s pokrčenými nohama a velmi pomalu zvedáte hlavu i s rameny asi do výše 30 cm od země. Zde se zastavíte na zhruba 30 sec. a poté vrátíte tělo do výchozí pozice.

Poznámka: Ruce máte spojeny za hlavou, avšak na pohybu se nepodílejí, mějte je maximálně uvolněné. Netlačte s nimi na hlavu. Tlak rukou pohyb neusnadní, pouze si budete zbytečně ohýbat a namáhat krk.

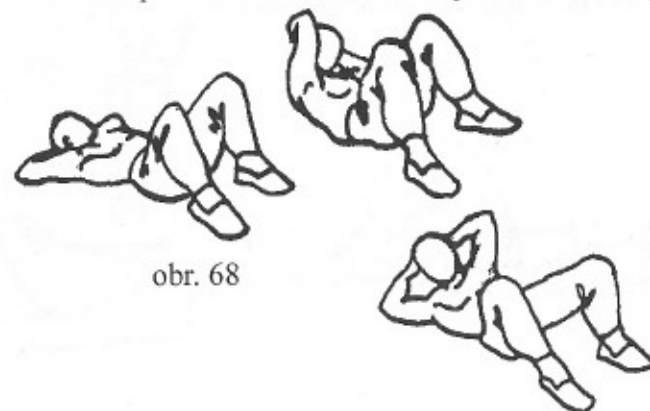
obr. 67

**Cvik 5. Břišní lis s rotací**

obr. 68

Ležte na zádech s pokrčenými kolena a pomalu zvedejte hlavu, ramena i horní část zad směrem doprava. Vaše levé rameno by mělo mířit na pravé koleno. Měli byste cítit stažení svalů na pravé straně břicha. V konečné fázi vydržte 1 sec. a pak se vraťte pomalu do lehu. Provádějte na obě strany.

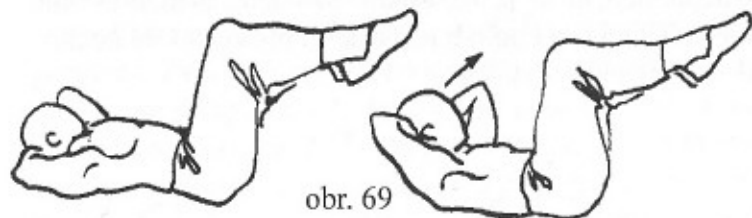
obr. 68



Cvik 6. 1/4 sed - leh

obr. 69

Ležte na zádech s pokrčenými koleny ve vzduchu tak, že vaše stehna a lýtka svírají pravý úhel. Lýtka jsou vodorovně se zemí. Odsud se předkláníte, to jest zvedáte horní část zad, ramena a hlavu ze země směrem vzhůru do výšky asi 30 cm.



obr. 69

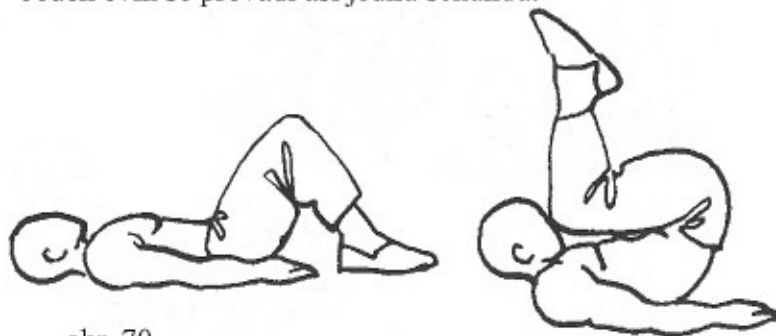
Cvik 7. Poloviční vzklapovačky (varianta II.)

obr. 70

Ležíte ve stejné pozici jako při normálních vzklapovačkách na zemi. Ruce jsou natažené, dlaně proti podložce formují pozici zad stejně jako u HFL vzklapovaček. Pomalu zvedejte pokrčené nohy, dokud se kolena nedotknou hrudi a bederní páteř se musí odlepit od země. Odsud se vraťte zpět do výchozí pozice.

Takto provádějte cvik nahoru a dolů. Abyste během cvičení udrželi břišní svaly v kontrakci, nepokládejte chodidla na zem.

Jeden cvik se provádí asi jednu sekundu.



obr. 70

Cvik 8. Cviky s expanderem

obr. 71

Toto cvičení není povinné. Používané náčiní se najde všude a je používáno pro soutěžní nebo velmi nápadité kulturisty, kteří si přejí zlepšit stav svých břišních svalů.

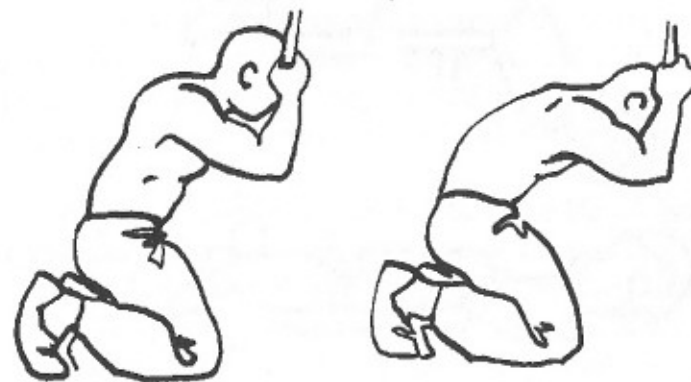
Obtočte expander kolem pevné překážky tak, abyste oba konce drželi v rukou.

Klekněte si před náradí držíce oba konce expanderu v rukou. Pěsti jsou umístěny u čela. Buďte dosti daleko od náradí, aby expander nebyl kolmo k zemi.

S držením pěstí u čela táhněte, dokud se vaše lokty nedostanou do 1/4 cesty k vašim kolům. Nepouštějte se dál, než je ukázáno. Pohyb pod touto pozicí není veden břišními svaly.

Zadržte své tělo v krajní pozici na jednu sekundu a potom se vraťte do výchozí pozice.

Při cviku se soustřeďte na stažení svalů od hrudníku až po bránici. To zvýší zapojení břišních svalů.



obr. 71

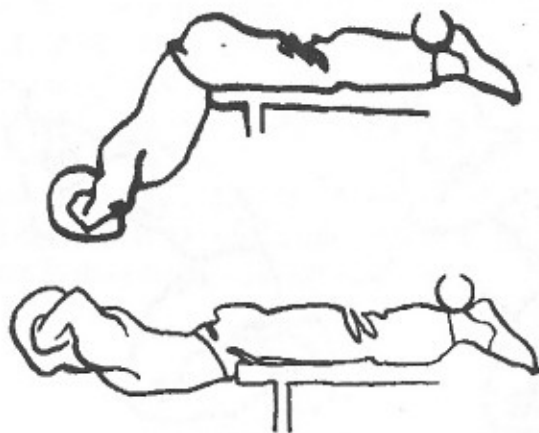
Cvik 9. Hyperextenze

obr. 72

Svalové skupiny pracují vždy ve dvojicích, aby udržovaly rovnováhu těla. Z těchto důvodů k posilování břišních svalů též přiřazujeme cvičení zádových vzpřimovačů.

Následující cvičení není nezbytné pro posilování břišních svalů - je to však vyvažující cvičení pro dobré držení těla a harmonické rozdělení rovnováhy v denním životě.

Hyperextenze je jedna z nejlepších metod, která se provádí na konci švédské bedny či lavičky, popř. s pomocí jiného cvičence. Visíte hlavou dolů přehnutím přes konec lavičky. Pomalu zvedáte trup až do výše prodloužení nohou. Nezvedejte trup výše než je nakresleno. Nezkoušejte spínat prsty za hlavou či krkem, to vyloučí mezilopatkové svaly a posílí spodní zádové svaly. Vaše prsty se mohou opírat o zátylek.



obr. 72

Postup při cvičení a postupný rozvoj

Jestliže jste začátečníci, začněte úrovní A (viz rozpis str. 71). Jestliže jste již dříve posilovali břišní svaly, ale špatnou technikou - začněte úrovní 1. Pro získání užítku z cvičení se musíte naučit perfektní techniku vnosů a správně je cvičit. Neuhýbejte dokonce ani když jste zkušený cvičenec, začněte od podlahy.

Pravdivě zjistíte, na jaké jste úrovni. Není žádnou výhodou přeskakovat úroveň, kterou jste ještě nezvládli. Takto budete posilovat déle se stejnými výsledky. A vzpomeňte si, že každý spěch za rychlými výsledky vede k zvýšenému riziku úrazu.

Přestup na další úroveň je vhodný, jestliže předchozí cvičení děláte již snadno a nepřináší vám svalový efekt. Přesto každý přechod pečlivě zvažujte.

Rychlostní klíč

Značky p (pomalu), s (středně), r (rychle) indikují rychlost provádění. V praxi rychlost jednoho cvičení nebude nikdy totožná s rychlostí jiného. Nejsou to žádné limity, slouží pouze k tomu, abyste měli představu, jaké úsilí do toho kterého cvičení máte vkládat.

Poznámka: Ilustračně uvádíme rychlosti, ve kterých jsou daná cvičení zamýšlena: r - 2 cviky/sec., s - 1 cvik/sec., p - 1 cvik/2 sec.

Níže uvedený rozpis pro spojování cviků do jednotlivých sérií podle stupně pokročilosti slouží k rychlejší orientaci. Vždy uvádíme název cviku, počet opakování, rychlost provádění a délku odpočinku mezi jednotlivými cviky.

Úroveň A je určena pro začátečníky, ale nebude chybou ani pro ty, kteří se o sobě domnívají, že jsou již zdatnější, aby si ji nejdříve vyzkoušeli.

Úroveň 1 je určena pro cvičence zdatnější, kteří však ještě nezvládli správné vznosy

Úroveň 2 již zahrnuje visové cviky, které daleko více působí na spodní břišní svaly. To znamená, že vaše břicho dostane již řádně zabrat. Vždy však dbejte na techniku provedení.

Úroveň 6 poprvé zařazuje vznosy úplné, které jsou těžší než 1/2 vznosy. Proto se snižuje počet opakování.

Zkušeni cvičenci mohou začínat na úrovni 7 pouze tehdy, jestliže provádějí vznosy správnou technikou. Pokud je dělali špatně nebo vůbec, upřímně vám doporučujeme začít na úrovni 1 pro dobré zformování svalových smyček.

Časový rozvrh - kolik a jak často

Začátečníci

Jestliže začínáte na úrovni A, provádějte program třikrát týdně, vždy s jedním dnem odpočinku (po / st / pá).

V případě, že vám to připadá příliš jednoduché - zvyšte zátěž na čtyřikrát týdně, vždy 2 dny po sobě (po / út / čt / pá), na vyšší úroveň pak budete schopni přejít asi za měsíc.

Jestliže chcete zařadit hyperextenze zádových svalů, dělejte 1 - 2 série po 10 - 12 cvicích, vždy po odcvičení TRABSY COMPACT programu.

Mírně pokročilí

Cvičte úroveň 1 třikrát týdně vždy s jedním dnem oddechu, později před přechodem na vyšší úroveň zvyšte na čtyřikrát týdně. Cvičení doplňte zádovou hyperextenzí 2 - 3 série 10 - 12 cviků po TRABSY COMPACT programu.

Pokročilí

Jestliže jste již dříve prováděli břišní posilování formou vznosů, začněte na úrovni 7 - 8 čtyřikrát týdně vždy 2 dny po sobě (po / út / čt / pá). Hyperextenzi po TRABSY COMPACT nedělejte, pouze ty dny, kdy není žádný trénink.

Vývoj cvičení v TRABSY - COMPACT

Úroveň A: HFL 15* (s), 1/4 sed leh 25* (s), 10 s pauza, HFL 10* (s), 1/4 sed leh 10* (r)

Úroveň 1: HFL 25* (s), 15 s pauza, HFL 20* (s), břišní lis 25* (p), 1/4 sed leh 10* (r)

Úroveň 2: pol. vznosy 10* (s), 15 s pauza, pol. vznosy 8* (s), břišní lis 25* (s), 15 s pauza, břišní lis 10* (r)

Úroveň 3: pol. vznosy 15* (s), 15 s pauza, pol. vznosy 10* (s), HFL 15* (s), břišní lis 20* (s), 1/4 sed leh 10* (s)

Úroveň 4: pol. vznosy 20* (s), 10 s pauza, pol. vznosy 15* (s), HFL 20* (s), 10 s pauza, HFL 15* (s), břišní lis 30* (p), 1/4 sed leh 10* (r)

Úroveň 5: pol. vznosy 25* (s), 10 s pauza, pol. vznosy 20* (s), HFL 20* (s), 10 s pauza, HFL 15* (s), břišní lis 35* (p), 1/4 sed leh 15* (r)

Úroveň 6: vznosy 5* (s), 10 s pauza, vznosy 5* (s), pol. vznosy 10 (s), břišní lis 35* (p), 1/4 sed leh 15* (r)

Úroveň 7: vznosy 10* (s), pol. vznosy 5* (s), 15 s pauza, vznosy 5* (s), pol. vznosy 5* (s), HFL 25* (s), břišní lis 35* (s), 1/4 sed leh 15 (r)

Úroveň 8: vznosy 10* (s), pol. vznosy 5* (s), 10 s pauza, vznosy 10* (s), pol. vznosy 5* (s), HFL 30* (s), 10 s pauza, HFL 25* (s), břišní lis 5* (p), 1/4 sed leh 15* (r), pol. vzklopovačky 15* (s)

Úroveň 9: vznosy 12* (s), pol. vznosy do maxima (s), 10 s pauza, vznosy 10* (s), pol. vznosy do maxima (s), HFL 30* (s), 10 s pauza, HFL 20* (s), břišní lis s rotací do maxima (p), břišní lis max. (s), 1/4 sed leh 15* (r), pol. vzklopovačky 20 (s)

Jiné cviky na posílení břišního svalstva

Pro ty, kterým výše uvedené způsoby posilování z nějakého důvodu nevyhovují, uvádíme zde i jiné cviky na posílení břišního svalstva.

(Můžete ovšem i provádět samostatně jednotlivé cviky z Trabsy - Compact.)

Cvik 1

obr. 73

Jedná se o tzv. metronomy. Lehněte si na záda, ruce jsou položeny dlaněmi na zemi v úhlu 45 stupňů od těla. Poté zvednete natažené nohy tak, aby byly (pokud možno) kolmo k podlaze. Rozhodujícím kritériem ovšem je, aby celá vaše záda spočívala na podložce, tj. abyste nebyli v zádech prohnutí ani ohnutí.

Nyní pomalu položíte natažené nohy do strany na podlahu, ovšem horní část zad zůstává na podložce, tj. neotáčíte se na bok. Poté nohy opět zvednete vzhůru do pozice kolmo k podlaze a položíte je na druhou stranu od těla. Snažte se vykonávat tuto činnost pouze za pomoci břišních svalů a nikoliv tlakem rukou proti podložce.

Cvik 3

obr. 74

Přitahování kolen v sedu

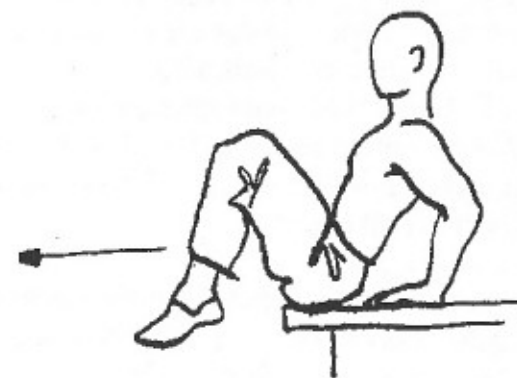
Sedněte si na kraj lavičky a rukama se chyťte za její okraje asi 20 cm za zadkem. Nakloňte trup dozadu pod úhlem 45 - 60 stupňů a přeneste většinu váhy na ramena. Nohy natáhněte vpřed a snažte se je držet rovnoběžně se zemí.

Poté s nádechem přitahujte kolena k hrudníku a přitom pokrčte nohy. S výdechem zase nohy natáhněte. Pokud chcete dosáhnout co nejvyššího účinku, snažte se přitáhnout kolena co nejbližší k tělu.

Při provádění cviku si hlídejte, aby záda zůstávaly ve fixované šikmé poloze.



obr. 73



obr. 74

Cvik 4

obr. 75

Je variantou předchozího cvičení. Úvodní postavení těla je úplně stejné.

Potom pouze natažené nohy zvedáte nahoru a zase spouštíte dolů. (Nebo můžete nohama opisovat osmičky, psát písmena)

K provádění tohoto cviku bez porušení správného postavení zad je ovšem již potřeba dostatečná síla břišních i zádočných svalů.

Cvik 5

obr. 76

Rotace trupu

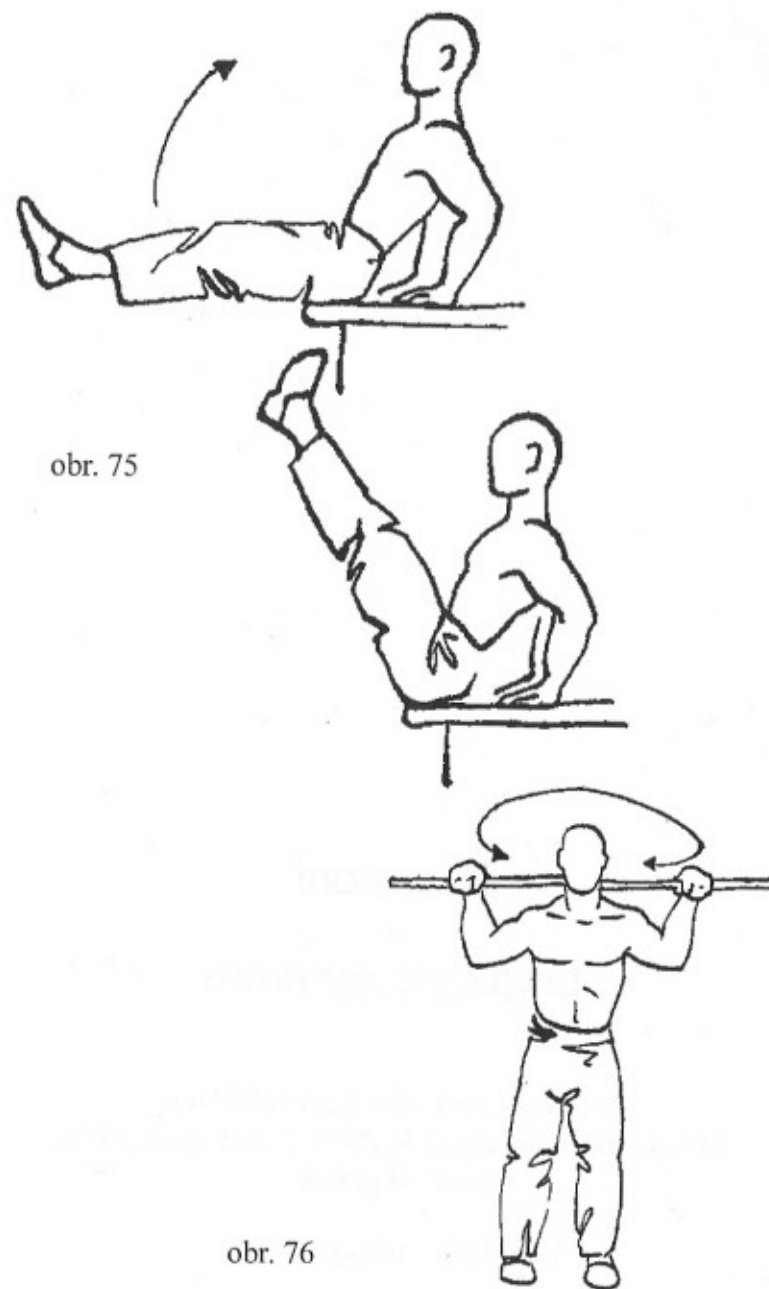
Postavte se do mírného stoje rozkročného se vzpřímeným tělem. Vezměte delší dřevěnou hůl a položte si ji na ramena za hlavou.

Nyní provádějte střídavé otáčení těla do stran tak, abyste přirozený pohyb těla byli nuceni zastavovat pouze silou břišních svalů. Pohyb může být plynulý, kdy zastavení pohybu v jednom směru plynule přechází v opačný pohyb. Nebo také můžete provádět zastavení těla do statické pozice a teprve potom znovu začít s pohybem do protisměru.

U tohoto cviku je důležité hlídat vzpřímené postavení těla, aby nedocházelo ani k předklánění ani k prohýbání v zádech.

Tentýž cvik můžete provádět v sedě na lavici nebo ve stoji mírně rozkročném s předklonem.

Na závěr knihy vám přejeme hodně štěstí a trpělivosti při cvičení. Ať se vám cvičení daří a dosahujete v něm hodně úspěchů a hlavně ať se vám vyhýbají zranění.



obr. 75

obr. 76