

Posilování

na anatomických
základech

sport
eXtra



Bret Contreras

 GRADA®

Posilování

na anatomických
základech



Bret Contreras

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Bret Contreras

Posilování na anatomických základech

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Kniha byla přeložena z originálu **Bodyweight strength training anatomy** vydaného nakladatelstvím Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL 61825-5076, USA
Copyright © 2014 by Bret Contreras
Illustrated by Jen Gibas

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5615. publikaci

Překlad Daniela Stackeová
Jazyková úprava Pavla Králová
Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová
Sazba Jakub Náprstek
Návrh a příprava obálky Jakub Náprstek
Počet stran 232
První vydání, Praha 2014
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Translation © Grada Publishing, a.s., 2014

ISBN 978-80-247-5075-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9378-8 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9379-5 (ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluva	6
Poděkování	8
1 ÚVOD	9
2 PAŽE.	13
3 RAMENA A KRK	26
4 HRUDNÍK	43
5 SVALY STŘEDU TĚLA – CORE	62
6 ZÁDA	98
7 STEHNA	116
8 HÝŽDĚ.	156
9 LÝTKA	171
10 KOMPLEXNÍ POSILOVACÍ CVIKY	180
11 TVORBA TRÉNINKOVÝCH PROGRAMŮ	201

Předmluva

Držíte-li v ruce tuto knihu, mohu se téměř s jistotou domnívat, že máte zájem naučit se, jak získat sílu a kondici pomocí cvičení s hmotností vlastního těla. Pokud tomu tak skutečně je, je to skvělé – zvolili jste správnou cestu!

Za posledních dvacet let jsem nikdy nevynechal více než pár dní posilovacího tréninku. Přestože jsem trénoval ve stovkách úžasných posiloven a fitness studií, občas jsem neměl k dispozici nic jiného než to, co jsem měl doma nebo v hotelovém pokoji. Když jsem s posilováním v mých patnácti letech začal, nerozuměl jsem tomu, co dělám a proč. Vzpomínám si na nepříjemné pocity a vnímání vlastní „nekoordinovanosti“ při mnohých cvičeních. Přesněji řečeno, vyhýbal jsem se některým komplexním cvikům, protože jsem u nich necítil takový účinek jako při provádění cviků izolovaných. Zpětně si uvědomuji, že jsem byl velmi hubený a měl jsem špatnou stabilitu a pohybovou koordinaci. Navíc jsem cvičil bez cíle a jakéhokoliv plánu, nahodile jsem střídal různé cviky.

Neměl jsem sílu na provádění kliků, a tak jsem se o ně ani nepokoušel. Vlastně jsem nezládal ani shyby, kliky na bradlech a obrácené veslování (viz popis v dalším textu). Když jsem se pokoušel udělat dřep pouze vahou vlastního těla, záda se mi ohnula a kolena „propadla“, protože jsem měl neuvěřitelně slabé hýžděové svaly a neměl jsem ani tušení, jak tento cvik provádět správně. Trvalo mi pět let, než jsem zvládl udělat shyb a klik na hrazdě.

Posledních dvacet let jsem strávil studiem toho, jak zvýšit sílu a kondici. Kdybych tehdy věděl to, co vím teď, dosáhl bych stejných výsledků o několik let dříve, protože bych si dovedl daleko lépe sestavit tréninkový plán. Troufám si tvrdit, že bych zvládl shyby i kliky na bradlech již v prvním roce tréninku, a to právě proto, že bych dovedl zvolit správný postup, optimálně dávkovat intenzitu tréninku a postupně zvyšování zátěže a lépe bych zvládal celkovou koncepci tréninkové jednotky. Chtěl bych se vrátit v čase, abych mohl pomoci svému mladšímu zmatenému (ale odhodlanému) „já“. Přál bych si, aby mé současné „já“ mohlo radit mému tehdejšímu „já“ a naučit ho co a jak.

Nyní, po dvaceti letech, se cítím výborně, klouby mám rovněž ve výborném stavu, má svalová síla je na vysoké úrovni a svalová koordinace také. Jsem schopen zvládnout náročný trénink s hmotností vlastního těla a s jednoduchým domácím vybavením. Zakláním se na sedačce, abych posílil hýžděové svaly. Visím na stolech a židlích, abych posílil svaly zad a dolních končetin. A k posílení svalů hrudníku, ramen, nohou a svalů středu těla (pro které se dnes užívá označení core) mi stačí pouhopouhá podlaha.

Domnívám se, že všichni, kdo začínají s posilováním, by měli nejdříve zvládnout posilování s hmotností vlastního těla, než začnou s posilováním se zátěží či s dalšími formami posilovacích cvičení. Posilování s vlastním tělem je dobrým základem budoucích tréninkových úspěchů a je skvělé v tom, že klade vyvážené požadavky na dynamický pohyb, stabilitu a pohybovou koordinaci. S tím, jak se zvyšuje vaše svalová síla, je možné volit náročnější trénink, více stimulovat svaly, a zvyšovat tak zdatnost.

Je ale nutné se cviky učit a stále mít na zřeteli „místo na mapě“, na kterém se zrovna nacházíte.

Tato kniha byla napsána pro několik kategorií cvičenců:

- pro začátečníky, kteří se potřebují dozvědět základní informace o posilování s hmotností vlastního těla. Každý zná kliky a dřepy, ale ne každý zná zvedání pánve, výdrž ve vzporu s oporou o předloktí či obrácené veslování. Tato cvičení by měla tvořit základ vašeho cvičebního programu;
- pro ty, kdo chtějí tvarovat své tělo, ale nechťejí přitom navštěvovat fitness centrum. Jestliže jste to právě vy, buďte si jisti, že budete vždy schopni perfektně odtrénovat nezávisle na tom, kde právě jste;
- pro fitness nadšence, kteří hodně cestují. Je samozřejmě příjemné, když máte dostupné fitness vybavení za tisíce dolarů, ale pokud jste často na cestách, nemůžete ho využít;
- pro všechny stoupence silového tréninku. Bez ohledu na to, zda jste jen víkendovým cvičencem, výkonnostním sportovcem, vzpěračem, trenérem nebo jeho svěřencem, nebo terapeutem, jestliže obor vaší činnosti zahrnuje fitness, pak potřebujete rozumět posilovacím cvičením s využitím hmotnosti vlastního těla. Nadšenci pro silový trénink mohou mít specifické cíle, jako je rozvoj funkční síly, nabírání svalové hmoty, rýsování nebo zlepšování postury (držení těla), a cvičení s vlastním tělem vám může pomoci dosáhnout každého z nich.

Tuto knihu jsem koncipoval následujícím způsobem. V kapitole 1 vám vysvětlím, oč jde při posilování s vlastním tělem. Kapitoly 2 až 9 obsahují funkční anatomii, popisují její význam pro sport a estetiku a rozbor nejlepších cviků s využitím hmotnosti vlastního těla pro tyto svalové skupiny: paže, krk a ramena, hrudník, střed těla (core neboli jádro), záda, stehna, hýždě a lýtka. V kapitole 10 jsou popsány komplexní silové cviky pro celé tělo a vysvětlují zde jejich význam. A nakonec, v kapitole 11, nejdůležitější ze všech, jsou vysvětleny zásady pro vytváření cvičebních programů včetně příkladů. Tato kniha obsahuje kresby, instruktaž a popis osmdesáti cviků a jejich variací. Jak se bude časem zvyšovat vaše síla, budete moci postupně zařazovat do svého cvičebního programu náročnější cviky. Abych vám pomohl lépe se orientovat, pro určení stupně náročnosti jednotlivých cviků jsem použil jednoduchou škálu, kterou najdete u každého popisovaného cviku:



Jednou z předností této knihy jsou detailní obrázky, které vám pomohou pochopit, které svalové skupiny nebo části svalů jsou při jednotlivých cvicích zapojovány. Výzkumy ukázaly, že je možné se zaměřit na konkrétní část svalu, ale k tomu je nezbytné znát, jak se svaly či jejich části při jednotlivých cvicích zapojují. Primární a sekundární svaly aktivované při provádění jednotlivých cviků jsou na anatomických ilustracích barevně rozlišeny tak, aby vám to názorně pomohlo získat představu o jejich práci a podpořit tak propojení mysl-sval.



primární svaly



sekundární svaly

Po přečtení této knihy budete dobře znát svalové skupiny lidského těla a seznámíte se s mnoha cviky rozvíjejícími pohybové vzory a konkrétní svaly. Budete vědět, jak správně provádět ty cviky s využitím hmotnosti vlastního těla, které jsou účinné. Budete vědět, jak začít a jak pokračovat, a díky tomu budete rozvíjet flexibilitu i sílu a mít motivaci stále pokračovat dál. Budete vědět o významu stability středu těla a síly hýžďových svalů pro základní pohyby a budete schopni vytvořit efektivní tréninkový program odpovídající vaší individualitě a vašim cílům. Jsem si jist, že pak pochopíte význam cvičení s hmotností vlastního těla a bude vám jasné, že to je ta nejpraktičtější forma silového tréninku.

Poděkování

Rád bych poděkoval svému dobrému příteli Bradu Schoenfeldovi. Nejenže to byl on, kdo mě doporučil vydavatelství Human Kinetics, ale byl také tím, kdo poskytl odbornou záruku, když jsem pracoval na vydání své první knihy. Také bych rád poděkoval své rodině za stálou podporu.

ÚVOD



O posilování s hmotností vlastního těla bylo napsáno mnoho knih. Většina z nich uvádí seznam posilovacích cviků s hmotností vlastního těla. Zásobník cviků ale není všechno. Výsledky, kterých dosáhnete, jsou závislé na více faktorech. Důležité je, abyste prováděli ty nejlepší cviky a váš tréninkový program byl vyvážený.

Přestože se věnuji posilovacímu tréninku již dvacet let, teprve posledních deset let jsem strávil podrobným studiem a zkoumáním silového a kondičního tréninku. Učil jsem se od nejlepších světových trenérů, biomechaniků, fyzioterapeutů a výzkumníků. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že když se této problematice věnujete dlouhou dobu, můžete pak jedním letmým pohledem na daný tréninkový program okamžitě odhadnout, zda bude účinný a přinese optimální výsledky.

Z hlediska sestavování tréninkového programu by se trenéři neměli zaměřovat jen na zvyšování svalové síly a kondice, ale měli by vnímat jako zásadní věc také zdraví kloubů. Jejich cílem by mělo být sestavení takového programu, který přinese sportovní výsledky, ovšem bez nežádoucích maladaptace.

Tlaky a tahy

Je důležité pochopit, že při posilování s vlastním tělem výrazně převažují cviky, při kterých je prováděn tlak, nad těmi, při kterých je prováděn tah. Je to proto, že díky působení gravitace tyto cviky vyžadují nejdříve spouštění těla k zemi a pak jeho zvedání (neboli tlačení) směrem vzhůru. To je typické pro dřepy, výpady, kliky nebo kliky prováděné ve stoji na rukou. To jsou skvělé tlakové cviky, které byste měli určitě provádět. Jaké jsou ale cviky tahové? Není přece možné opřít se o podlahu a přitahovat se.

Tahové posilovací cviky s využitím hmotnosti vlastního těla vyžadují použití hrazdy, závěsných systémů nebo masivnějších částí nábytku, pokud zrovna nemáte nic jiného k dispozici. Můžete je využít k posílení svalů provádějících tah a zajistíte si tak svalovou rovnováhu, protože působí proti posturálním svalům, které se více posilují při cvičích tlakových.

Téměř všechny domácí programy posilování s využitím vlastního těla, které jsem viděl, obsahovaly více tlakových cviků. Přestože jsou tlakové cviky velmi účinné, tréninkový program by měl být stejnou měrou zaměřen, co se týká pořadí i počtu cviků, sérií a opakování, také na cviky tahové. V opačném případě vznikne strukturální i funkční svalová nerovnováha. Dominance kvadricepsu a bolesti kolenního kloubu, protrakce ramen a bolesti ramenního kloubu, zvýšená antevertze pánve a bolesti beder – i to jsou problémy, které můžete na vlastní kůži zažít, pokud bude váš tréninkový program v tomto směru špatně sestaven.

Využil jsem možnosti napsat tuto knihu ze dvou důvodů. Za prvé, kvalitní odborná kniha zaměřená na výběr vhodných cviků a správnou tvorbu tréninkových programů v tomto oboru chyběla. Za druhé, jsem vášnivým nadšencem pro posilování s využitím hmotnosti vlastního těla. Nevěřím, že by se někdo jiný věnoval posilovacím cvikům s využitím hmotnosti vlastního těla zaměřeným na svaly na zadní straně těla více než já. Jak jsem již psal, posilování svalů na přední straně těla je snazší, protože se jedná o svaly, které provádí tlakové pohyby. Ale sportovci potřebují posilovat také svaly na zadní straně těla a tahové pohyby, při kterých se tyto svaly zapojují, nejsou tak lehce dostupné. Vyžadují kreativitu.

Závěsné hrazdy a závěsné systémy

Pohodlnější je provádění shybů a různých variací veslování s využitím závěsné hrazdy a závěsných systémů namísto použití masivních dveří, trámů a stolů. Zvažte, zda si hrazdu či závěsný systém vyrobíte sami, nebo zda si je koupíte. K dispozici je dnes spousta modelů, jako je třeba Iron Gym nebo TRX, které jednoduše nainstalujete na dveře. Umožní vám provádět cviky různým úchopem, a pohyb tak může být přirozenější.

Výhody posilování s využitím hmotnosti vlastního těla

Mnoho lidí jednoznačně preferuje možnost efektivně trénovat v pohodlí vlastního domova. Většina nadšenců pro fitness má klubové členství v oblíbeném fitness centru a jsou závislí na cvičení na trenažérech a s volnou zátěží. Já jsem zastáncem využití všech typů posilovacího tréninku, nicméně posilování s využitím hmotnosti vlastního těla je bezpochyby tou nejpraktičtější variantou. Vše, co k němu potřebujete, je vaše vlastní tělo a nikdy se neocitnete v situaci, kdy byste neměli k dispozici potřebné zařízení ani vás nebudou obtěžovat pohledy jiných lidí.

Jinými slovy, pokud se naučíte používat vlastní tělo podobně jako třeba činku, pak budete mít vždy „po ruce“ možnost absolvovat skvělý trénink. Můžete díky progresivnímu posilovacímu tréninku s využitím hmotnosti vlastního těla dosáhnout skvělého

stupně funkční zdatnosti ve smyslu síly, rovnováhy a vytrvalosti a současné výzkumy ukazují, že můžete tímto cvičením zvýšit i flexibilitu, a to stejně nebo dokonce ještě více než při provádění klasického strečinku.

Rád sleduji postupy různých sportovců. Jako trenér posilování jsem sledoval tisíce sportovců, jak pracují se zátěží nebo s odporem. Sportovci dvou sportovních disciplín vynikají z mého pohledu mimořádnou svalovou kontrolou, a to gymnasté a kulturisté. S úžasem sleduji gymnastu na kruzích nebo na koni našíř, jak ovládá s dokonalostí své tělo. Sleduji kulturistu, jak napíná svaly proti odporu s naprostou koncentrací. Když posilujete s vlastním tělem, můžete se od těchto sportovců učit a rozvíjet ono fascinující propojení mysl–svaly, které vám zprostředkuje odcvičení skvělého tréninku, ať jste kdekoliv.

V této knize vás naučím ty nejlepší posilovací cviky s využitím hmotnosti vlastního těla a ukážu vám tu nejúčinnější cestu, jak je kombinovat, abyste vytvořili kompaktní program odpovídající vašim cílům. Naučíte se, jak postupovat od nejjednodušších cviků k těm náročnějším. Naučíte se, jak používat vaše břišní a hýžděové svaly, abyste zafixovali správnou polohu středu těla a vytvořili pevnou oporu, když provádíte pohyby končetinami. Vytvarujete si postavu, bude štíhlá a atletická a vaše tělo bude mrštnější. Kliky a shyby vás už nebudou děsit. Vaše hýžděové svaly budou pracovat lépe než kdykoliv předtím a sebedůvěra, kterou díky cvičení získáte, se bude odrážet ve všech oblastech vašeho života.

Nikdy už se nebudete bát, že kvůli dovolené budete muset přerušit trénink, protože budete schopni efektivně trénovat i v hotelovém pokoji. Uvědomíte si, že již nepotřebujete činky ani expandéry. S vynikající znalostí biomechaniky posilovacích cvičení s vlastním tělem se naučíte vyvíjet ve svalech takovou sílu, jako kdybyste cvičili s využitím pomůcek.

A co víc, ušetříte tisíce, které jste utráceli za klubové členství ve fitness centrech, aniž by došlo ke snížení kvality vašeho cvičení. Ušetřené prostředky můžete investovat do kvalitnější stravy, a tak dosáhnout ještě lepších tréninkových výsledků. A to všechno v pohodlí vašeho vlastního domova!

Nedávno se mě ptali, zda věřím, že je možné udržet si množství svalové hmoty a úroveň kondice jen využitím cvičení s vlastním tělem. Bez zaváhání jsem odpověděl, že ano. S tím, jak budete postupně přecházet k náročnějším cvikům a zvyšovat počet jejich opakování, budete neustále stimulovat váš nervosvalový systém. Vaše tělo na to bude reagovat vyšší tvorbou bílkovin a svalové hmoty. V zásadě se bude vaše tělo adaptovat „stavbou většího stroje“. Poslední vědecké studie ukázaly, že vyšší počet opakování je silným impulsem pro tvorbu svalové hmoty, silnějším, než se většina odborníků domnívala. Jsem rád, že jste se rozhodli reagovat na výzvu, kterou posilovací cvičení s využitím hmotnosti vlastního těla je, a naučit se, jak nakládat s vlastním tělem a dosáhnout prvotřídního tréninku. Jsem rád, že jste se rozhodli již nebyť otroky fitness center. Nyní je pro vás fitness centrem celý svět a vaše tělo je tím nejdostupnějším cvičebním nářadím.

Bezpečnost především!

Přestože vás budu učit, jak provádět mnohá cvičení s využitím běžného vybavení bytu, nerad bych, abyste se zranili při uklouznutí židle nebo když se dveře uvolní z pantů. Mějte na paměti, že standardní fitness vybavení jako závěsná hrazda nebo posilovací lavice plní svou funkci lépe. Jestliže se rozhodnete využít vybavení bytu, pak vám důrazně připomínám, že každý kus nábytku, který budete používat, musí být bezpečný a stabilní. Zajištěním nábytku ke stěně nebo jeho umístěním na neklouzavý koberec předejdete jeho podklouznutí. Zaklíněním knihy pod otevřené dveře zajistíte lepší oporu. Jestliže hrozí riziko, že byste mohli uklouznout a spadnout, provádějte cvičení na měkkém povrchu, jako je koberec či trávník. Bezpečnost cviku otestujte jedním nebo dvěma opakováními daného cviku před začátkem tréninku. Pokud by se daný cvik nezdál bezpečný, vyberte jiný nebo hledejte bezpečnější alternativu jeho provádění.

PAŽE



Pokud hovoříte s kterýmkoliv dospívajícím chlapcem, který začíná s posilováním, většinou jedna z prvních věcí, na kterou se vás zeptá, bude trénink svalů paží. Mezi muži patří dobře rozvinutý biceps a triceps k nejvíce ceněným svalům těla. Je tomu tak nejspíše proto, že jsou nejnápadnější. Košile, kalhoty, šortky a ponožky zakrývají většinu trupu a nohou, ale paže jsou obvykle ostatním lidem na očích jako první.

Těžko byste našli jinou svalovou skupinu, kterou si muži všude na světě na sobě častěji v koupelně prohlížejí, než jsou svaly paží. Jistě i v tuto chvíli stojí tisíce mužů v koupelně před zrcadlem a zatínají biceps. Máte-li slabý a šlachovitý biceps, uděláte téměř cokoliv, abyste vyplnili rukávy své košile svalnatými pažemi.

Cviky zaměřené na posilování paží nejsou ale určeny jen mužům, jsou důležité i pro ženy. První dáma USA Michelle Obamová vyvolala svými svalnatými, hezky tvarovanými pažemi mediální rozruch. Když mluvíte s kteroukoliv nevěstou nebo družičkou, která chce mít šaty na ramínka, také vám potvrdí, jak důležité jsou pro ni hezky tvarované svaly paží. Mnoho žen má velmi špatné pocity kvůli vzhledu svého tricepsu a od cvičení očekávají zpevnění této části těla nárůstem svalové hmoty.

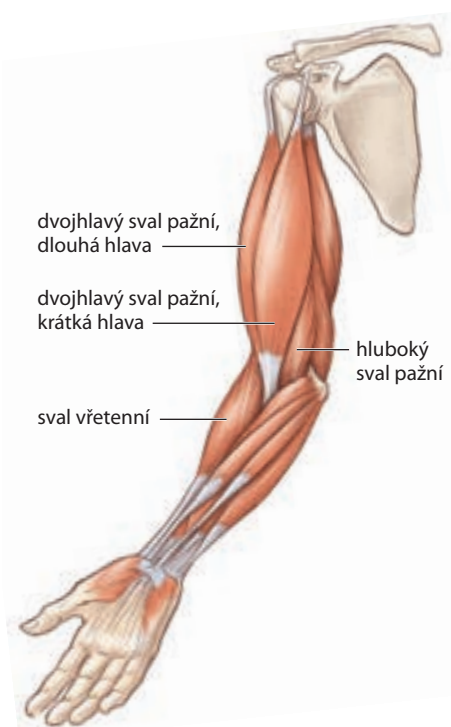
Svaly paží

Pro lepší pochopení toho, jak co neefektivněji posilovat svaly paží, se nejdříve seznámíme s anatomii této části těla. Na přední straně paže jsou flexory (ohybače) loketního kloubu. Flexe v loketním kloubu je pohyb, při kterém se díky ohnutí paže zápěstí přibližuje k rameni. Hlavním flexorem paže je dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii), který je tvořen dvěma hlavami, dlouhou (caput longum) a krátkou hlavou (caput breve) (obr. 2.1). Dalšími ohybači paže jsou hluboký sval pažní (m. brachialis) a sval vřetenní (m. brachioradialis). Tyto svaly se různou měrou podílejí na flexi v lokti podle toho, jak je pohyb prováděn. Obecně lze říci, že dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii) se zapojuje nejvíce tehdy, když je předloktí v supinační poloze (dlaň je otočena vpřed), vřetenní sval (m. brachioradialis) v neutrální poloze (dlaň je otočena k tělu) a hluboký sval pažní (m. brachialis) v pronáční poloze (dlaň je otočena vzad). Plyne to z páky, kterou mohou vyvinout uvedené svaly v jednotlivých polohách a z rozsahu jednotlivých pohybů.

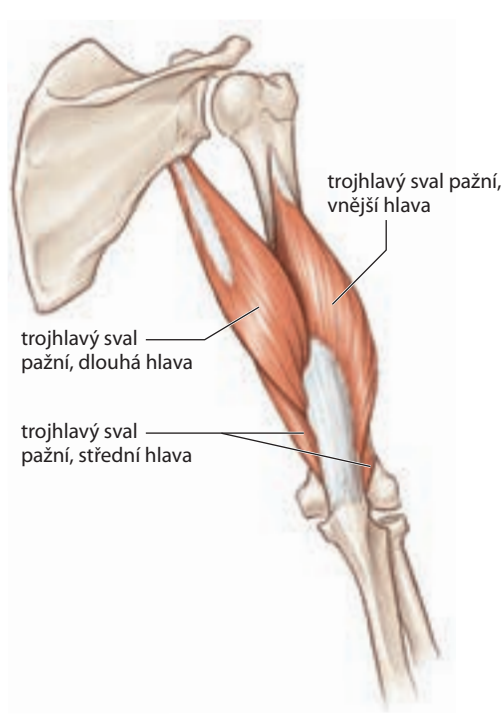
Na zadní straně paže se nachází extenzory (natahovače) loketního kloubu. Extenze v lokti je pohyb, při kterém dochází k oddálení zápěstí od ramene díky propnutí paže a vytvoření rovné spojnice rameno–zápěstí. Hlavním extenzorem loketního kloubu je trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*), který se skládá ze tří oddělených hlav – dlouhé, střední a vnější hlavy (obr. 2.2).

Svaly paží jsou důležité pro různé sportovní výkony. Natahovače loketního kloubu intenzivně pracují při použití baseballové pálky nebo golfové hole, když tlačíte soupeře vpřed při americkém fotbalu, při smeči ve volejbalu nebo když odhazujete míč nad hlavou při americkém fotbalu nebo baseballu. Tyto svaly se intenzivně zapojují také při hrudní přihrávce v basketbalu, při úderu v boxu nebo při vrhu koulí v lehké atletice.

Natahovače loketního kloubu přenášejí energii při použití tenisové rakety nebo při háku v boxu. Jejich práce je nezbytná pro sevření nebo při snaze vyhnout se arbaru v různých bojových sportech, při zákrocích v americkém fotbalu a při lezení na stěnu. A k tomu jsou ještě nezbytné při nesení těžkých břemen před tělem u strongmanských disciplín a také při veslování.



Obr. 2.1 Dvojhlavý sval pažní (*m. biceps brachii*), hluboký sval pažní (*m. brachialis*) a sval vřetenní (*m. brachioradialis*)



Obr. 2.2 Trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*)

Posilování svalů paží

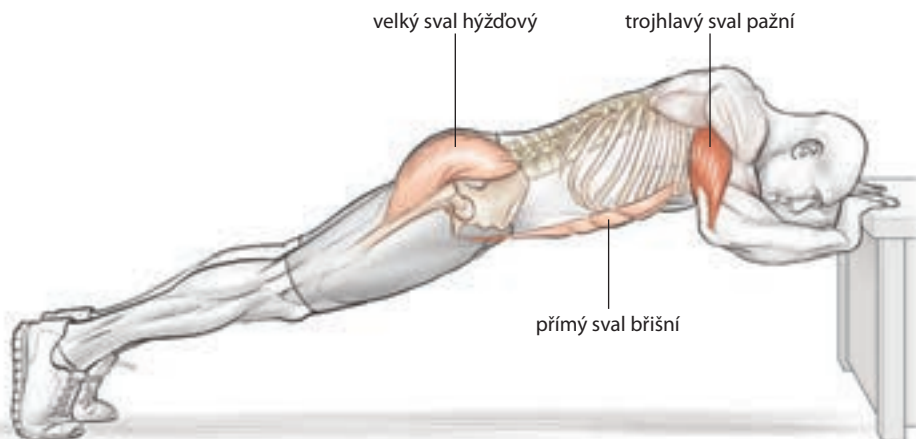
Svaly paží se intenzivně zapojují při cvicích zaměřených na horní polovinu těla, při kterých dochází k současnému pohybu ve dvou či více kloubech najednou. Všechny variace přitahů a veslování budou zároveň dostatečně posilovat flexory loketního kloubu a všechny druhy kliků budou dostatečně posilovat extenzory loketního kloubu. Proto pokaždé, když budete posilovat svaly hrudníku, ramen a zad, budete zároveň posilovat svaly paží.

Zapojení svalů paží při vícekloubových cvicích je důležité zejména z pohledu perspektivy dalšího posilování s využitím hmotnosti vlastního těla. Je snadné posilovat svaly paží izolovaně s využitím volných záležití či kladek. Jednoduše uchopíte náčiní a ohýbáte nebo natahujete horní končetinu v lokti. Pokud ale cvičíte s vlastním tělem, je to komplikovanější. Je těžké pohybovat s vlastním tělem okolo loketního kloubu. Nedá se říct, že by posilování svalů paží jednokloubovými pohyby bylo špatné. Je ale důležité pochopit, že vícekloubové cviky jsou efektivnější z pohledu účinku na funkční stav celého svalového systému.

Při provádění cviků zaměřených na svaly paží se soustředte na kontrakci procvičovaných svalů a nedovolte jiným svalům, aby nahrazovaly jejich funkci. Před těžkými sériemi posilovacích cviků zaměřených na flexory loketního kloubu si Arnold Schwarzenegger představoval svůj biceps jako velkou horu. Zaměřte se na pocity v kontrahovaných svalech, abyste vytvořili žádoucí pohyb. Kulturisté to nazývají propojením mysli a svalů, vytvoření tohoto spojení vyžaduje úsilí a čas. Trénink zaměřený na zlepšení sportovního výkonu a na zlepšení funkce svalů pracuje více s jednotlivými pohyby, zatímco trénink zaměřený na tvarování postavy a estetické cíle pracuje více s jednotlivými svaly. Proto přemýšlejte o tréninku paží jako o kontrakci svalů paží proti odporu. To vám pomůže dosáhnout při cvičení maximální kontrakce těchto svalů.

Přestože svaly předloktí patří také ke svalům paží, neprobíráme je na tomto místě zvlášť, protože k jejich posilování dochází při cvicích zaměřených na zádové svaly, kde plní úchopovou funkci (viz kapitola 6).

Tricepsové kliky



Tip pro bezpečné provedení

Vyberte si pro tento cvik stabilní a masivní stůl nebo židli či křeslo.

Provedení cviku

1. Rukama se opřete o okraj stolu nebo sedačky křesla či židle a nastavte záda do výchozí polohy cviku.
2. Držte tělo napnuté v jedné linii s propnutýma nohama, propněte paže, opírejte se o prsty u nohou. Stáhněte břicho a hýždě a spouštějte tělo dolů krčením paží v loketních kloubech.
3. Zvedněte tělo za použití tricepsů propnutím v loketních kloubech.

Procvičované svaly

Primární: Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii).

Sekundární: Přímý sval břišní (m. rectus abdominis), velký sval hýžďový (m. gluteus maximus).

Poznámky

Tricepsový klik je jeden z mála cviků, které jsou primárně zaměřeny na triceps. Je to proto, že tělo rotuje okolo loketního kloubu díky téměř čisté extenzi v lokti. Stabilní pozice dosáhnete silným tlakem do podlahy a stažením břišních a hýžďových svalů pro udržení pevné linie těla od hlavy až k prstům u nohou. Tuto pozici udržujte po celou dobu cvičení. Když neudržíte správnou polohu pánve, je to nejen chyba ze sportovního hlediska, ale může to být nebezpečné i pro oblast bederní páteře. Snažte se i ramena udržet bez pohybu, který by měl probíhat téměř výhradně jen v loketním kloubu. Pro spouštění a zvedání těla se snažte používat výhradně triceps.

Náročnost tohoto cviku můžete měnit výškou použité opory. Aby bylo cvičení méně náročné, použijte vyšší křeslo, židli nebo stůl. A naopak, pro vyšší náročnost cviku použijte nižší oporu.

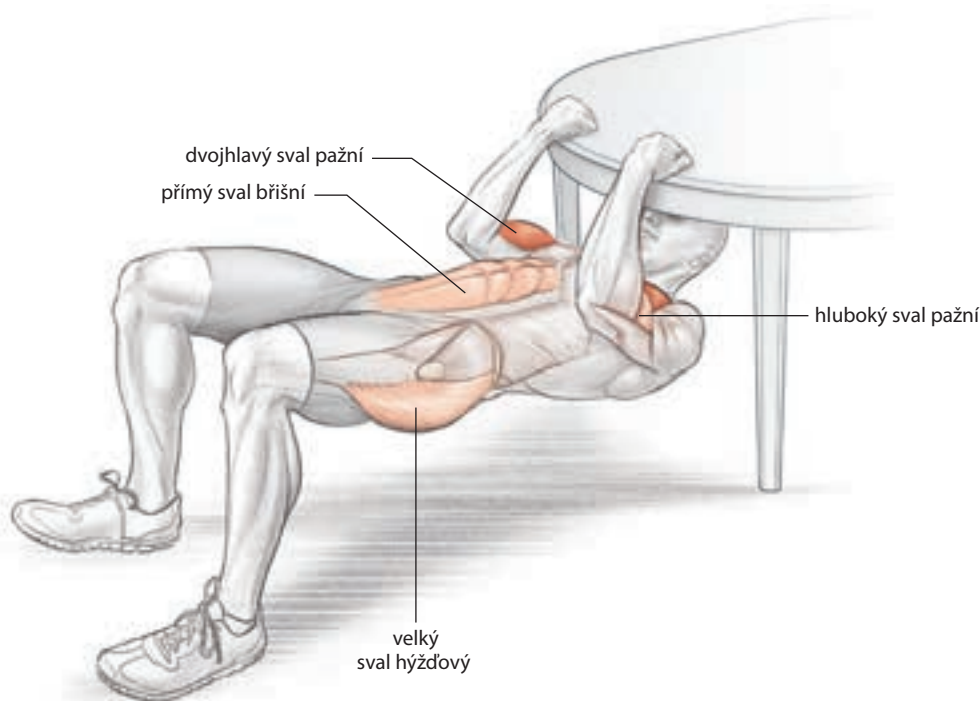


Variace

Tricepsový klik s oporou o kolena

Pro ty, kdo by tento cvik považovali za příliš náročný, je vhodná varianta s oporou o kolena, při které je hmotnost těla, kterou musíme zvedat, nižší. Pro tuto variantu použijte masivní křeslo, židli nebo konferenční stolek, klasický stůl by byl příliš vysoký.

Obrácený zdvih – varianta pro začátečníky



Tip pro bezpečné provedení

Vyberte si pro tento cvik masivní stůl nebo židli. Cvik provádějte na měkkém podkladě, jako je třeba koberec.

Provedení cviku

1. Lehněte si na záda pod masivní stůl nebo vyšší židli a uchopte ji za okraj, dlaně přitom otočeny k tělu.
2. Trup a stehna udržujte před i v průběhu cvičení v jedné linii, krk v neutrální poloze, kolena mějte pokrčena v pravém úhlu. Váhu přeneste na paty, břicho a hýždě držte stažené a zvedněte tělo krčením loktů. (Když je krk v neutrální poloze, hlava a krční páteř jsou ve své přirozené /fyziologické/ poloze a nepředklání se ani nezaklání).
3. Spouštějte se pomalu kontrolovaným pohybem, který probíhá pouze v loketním, a nikoliv v ramenním kloubu, do výchozí polohy cviku.

Procvičované svaly

Primární: Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii).

Sekundární: Hluboký sval pažní (m. brachialis), přímý sval břišní (m. rectus abdominis), velký sval hýžděový (m. gluteus maximus).

Poznámky

Obrácený zdvih je jeden z mála cviků, které jsou zaměřeny primárně na biceps. Při většině jiných cviků zaměřených na biceps dochází zároveň i k intenzivnímu zapojení svalů zad. V průběhu cvičení stále kontrolujte aktivaci svalů středu těla včetně hýžděových svalů tak, abyste udrželi trup a stehna v jedné linii. Udržíte tak stabilitu středu těla při pohybu v loketních kloubech a cvik bude zacílen skutečně jen na dvojhlavý sval pažní.

Tento cvik může být modifikován podle silových schopností cvičence. Pokud použijete vyšší stůl nebo židli, bude méně náročný na vyvinutou sílu, a naopak při použití nižšího stolu nebo židle bude silově náročnější. Záleží na typu stolu nebo židle, jak velký rozsah pohybu budete moci provést; pohyb skončí v okamžiku, kdy se hlavou dotknete nábytku. Pokud musíte z tohoto důvodu provádět cvik se zkráceným rozsahem pohybu, pak ve fázi maximální kontrakce pohyb zastavte a držte, nebo dělejte pohyb se zkráceným rozsahem a rychleji, abyste dosáhli co nejvyššího napumpování svalu. Je také možné provádět modifikaci tohoto cviku tak, že uchopíte konce ručnίκu, který přehodíte přes horní okraj dveří. Při cvičení použijte neutrální úchop, při kterém dochází k vyššímu zapojení hlubokého svalu pažního (m. brachialis) a svalu vřetenního (m. brachioradialis).

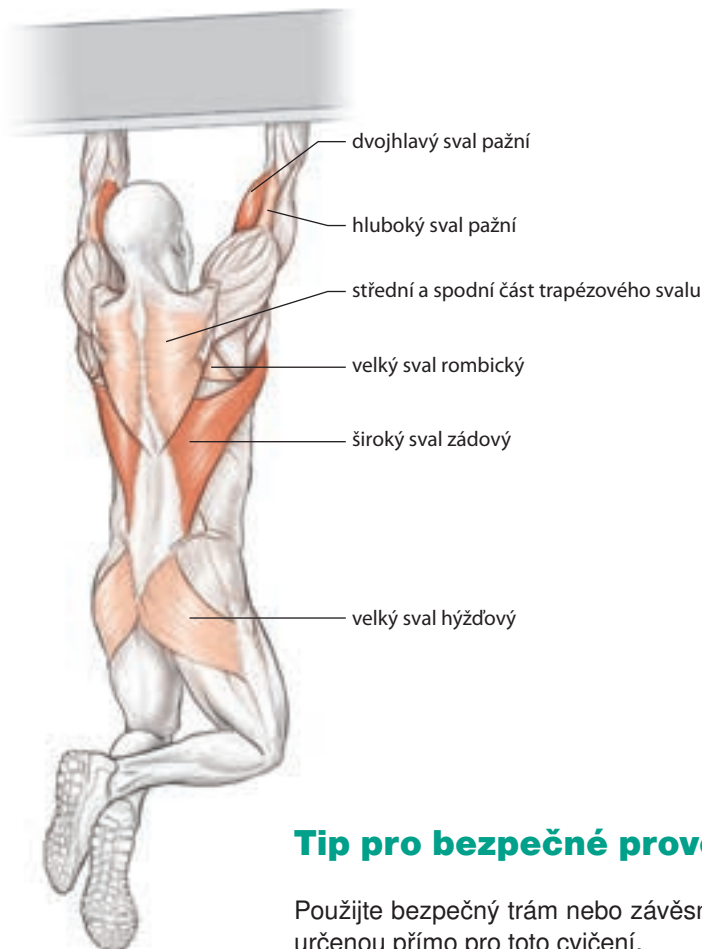
Variace



Obrácený zdvih – varianta pro pokročilé

Pro ty, pro něž by byl výše popsán cvik příliš snadný, je vhodná varianta s propnutýma nohama opřenýma o další židli nebo lavici, čímž se zvýší celková hmotnost těla, kterou musíte zvedat.

Bicepsové shyby



Tip pro bezpečné provedení

Použijte bezpečný trám nebo závěsnou hrazdu určenou přímo pro toto cvičení.

Provedení cviku

1. Začněte cvik provádět v poloze, kdy jsou svaly maximálně protažené, tělo je zavěšeno, paže jsou nataženy a jsou v poloze supinace – dlaně jsou otočeny k tělu. Chodidly se neopírejte o podložku, a pokud je vám to tak příjemnější, kolena můžete mít pokrčena.
2. Proveďte přítah. Pohyb končí v okamžiku, kdy je hrudní kost ve výši hrazdy. V průběhu provádění cviku držte zpevněný střed těla.
3. Pomalým kontrolovaným pohybem spouštějte tělo do výchozí polohy cviku.

Procvičované svaly

Primární: Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii), široký sval zádový (m. latissimus dorsi).

Sekundární: Hluboký sval pažní (m. brachialis), střední a spodní část trapézového svalu (m. trapezius, pars transversa a pars ascendens), rombické svaly (mm. rhomboidei), přímý sval břišní (m. rectus abdominis), velký sval hýžděový (m. gluteus maximus).

Poznámky

Shyby jsou klasickým posilovacím cvikem s využitím hmotnosti vlastního těla zaměřeným na biceps a zádové svaly. Při úchopu v poloze supinace, kdy jsou dlaně otočeny k tělu (neboli úchop podhmatem), dochází k nejvyššímu zapojení bicepsu, což je důvod, proč je cvik zařazen v této kapitole o posilování paží. Tento cvik ovšem vyžaduje, abyste měli k dispozici trám nebo závěsnou hrazdu, na které je možno cvičit ve visu podhmatem.

Řada cvičenců provádí tento cvik chybnou technikou, kdy nejčastěji neprovádí pohyb v celém rozsahu, co se týče výchozí i konečné polohy cviku, se souhybem dolních končetin a švihem, s prohýbáním beder a zvedáním ramen v konečné poloze cviku. V průběhu provádění cviku držte zpevněný střed těla. Celé tělo by mělo tvořit od ramen až po kolena jednu linii a hýždě by měly být v průběhu pohybu stažené. V konečné poloze cviku, kdy je brada nad úrovní hrazdy, si představte, že chcete lopatky „zasunout“ do kapes kalhot, tak je udržíte dole a vzadu. Pohyb provádějte v celém rozsahu a na začátku každého opakování pohyb zastavte; ukončete jej v poloze, kdy se hrudníkem dotknete hrazdy. Pokud budete tento cvik provádět výše popsanou správnou technikou, bude jeho efektem kromě posílení svalů paží také skvělé posílení svalů středu těla (core).