

KONDIČNÍ TRÉNINK PRO BOJOVÉ SPORTY

ROZVOJ
SPECIÁLNÍ SÍLY

Radim Pavelka, André Reinders

 GRADA®



KONDIČNÍ TRÉNINK PRO BOJOVÉ SPORTY

ROZVOJ
SPECIÁLNÍ SÍLY

Radim Pavelka
André Reinders

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 **trestně stíháno**.

Poděkování

Děkujeme našim figurantům: Jaromíru Ježkovi a Jakubu Holému (judo); Adamovi Zdobinskému (karate); Michalu Stibůrkovi (MMA); Karlu Hanákovi a Janu Žižkovi (zápas).

Radim Pavelka, André Reinders

KONDIČNÍ TRÉNINK PRO BOJOVÉ SPORTY

rozvoj speciální síly

Odborná recenze Bc. Zdeněk Ledvina, Mgr. Jan Hrabík

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 5905. publikaci

Fotografie Miroslav Šneberger

Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová

Jazyková úprava Gabriela Janů

Grafická úprava a sazba Jan Löffelmann

Návrh obálky Jakub Náprstek

Počet stran 168

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © Miroslav Šneberger

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Tato kniha vznikla v rámci Programu rozvoje vědních oblastí na Univerzitě Karlově č. P38 Biologické aspekty zkoumání lidského pohybu.

Tato kniha vznikla za podpory SVV 2015 – 260236.

ISBN 978-80-247-9830-1 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9831-8 (ve formátu ePub)

ISBN 978-80-247-5416-1 (print)

Obsah

ÚVOD	7
FUNKČNÍ TRÉNINK	9
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	11
DÝCHÁNÍ	11
SÍLA V BOJOVÝCH SPORTECH	13
KLIKY	14
SHYBY	22
DŘEPLY	32
VÝPADY	38
LEHY SEDY	49
JINÁ CVIČENÍ	51
KETTLEBELL	64
JEDNORUČKY	79
VELKÁ ČINKA	86
KOTOUČ	106
GUMOVÁ LANA A EXPANDERY	109
BALANČNÍ POLOKOULE	124
BALANČNÍ BŘEMENA	131
GYMBALL	138
TRX	146
MEDICINBAL	154
ZÁVĚR	164
LITERATURA	165
SUMMARY	166

ÚVOD

Člověk v celé své evoluci prožil život převážně pohybem. Jeho přežití ovlivnila schopnost umět se vyhnout nebezpečí a zároveň mu čelit, někdy i bojem. Posledních 50 let sedí člověk za stolem s počítačem, jezdí automobilem apod. Už tolik neběhá, neskáče, neleze po stromech a dostane-li se do situace, kdy musí bojovat, nedostatečně rozvinuté dovednosti mu to nedovolí. Hypokineze (nedostatek pohybu) je v současné době civilizační chorobou.

Pohyb ovlivňuje srdečně-cévní soustavu, krevní tlak, hladinu cholesterolu, množství tělesného tuku apod. Posiluje celkovou tělesnou zdatnost, odolnost organismu a usnadňuje zvládnutí běžných činností.

Sportovní trénink je proces, během něhož je organismus specifickým způsobem vystavován stresu a jehož cílem je dosažení žádoucího druhu adaptace. Stresorem je vždy fyzická zátěž. Cílem sportovního tréninku je zvýšení kondice, která se skládá z následujících faktorů:

Síla je schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit odpor svalovou kontrakcí při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti. Síla může být:

- maximální: schopnost vyvinout volní kontrakcí nejvyšší úroveň síly při dynamické nebo statické činnosti,
- rychlá a výbušná (dynamická): schopnost překonávat nemaximální odpor s vysokou až maximální rychlostí,
- vytrvalostní: schopnost odolávat únavě při opakovaném vyvíjení síly při statické nebo dynamické činnosti.

Rychlost je schopnost konat pohybovou činnost bez odporu nebo s malým odporem co nejrychleji. Rychlost se dělí na:

- rychlost reakce: co nejrychlejší zahájení pohybu na určitý podnět (zrakový, sluchový, taktilní),
- rychlost akce: buď jednotlivého pohybu, nebo komplexního pohybového projevu.

Vytrvalost je schopnost provádět déletrvající pohybovou činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou po stanovenou dobu nebo vzdálenost. Rozlišujeme tyto typy vytrvalosti:

- rychlostní: udržení maximální intenzity bez přerušení co nejdéle,
- krátkodobá: udržení nejvyšší možné intenzity po dobu 2–3 minut,
- střednědobá: udržení nejvyšší možné intenzity po dobu 8–10 minut,
- dlouhodobá: udržení nejvyšší možné intenzity déle jak 10 minut.

Koordinace je komplex schopností lehce a účelně koordinovat pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby.

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby v plném kloubním rozsahu.

Cílem této knihy není nabídnout tréninkový program ani návod, jak lze rozvíjet všechny složky kondice, to je úkolem zkušeného trenéra. Ten musí na základě specifčnosti sportu, trénovanosti jedince a sportovního období nakládat s tréninkem svého svěřence. Kniha nabízí cviky, které jsou převážně vhodné pro rozvoj silových schopností a které se hodí do tréninku cvičence bojových sportů. Silová příprava je v bojových sportech velice důležitá. S rozvojem síly se rozvíjejí i další části kondice. Bez dynamické síly není rychlost, bez svalové výdrže není vytrvalost, bez správného zapojení svalů není koordinace apod. Síla svalů není efektivní, pokud ji nedokážete zkoordinovat do pohybu. Vytrvalost a rychlost se k nim přidávají s narůstající výkonností.

V bojových sportech dochází vždy k překonávání fyzického odporu soupeře. Odpor soupeře není konstantní a břemeno se chová různorodě. Proto do silového tréninku nezařazujeme pouze izolované cviky, ale pokud možno cviky, při kterých se zapojují svaly celého těla nebo alespoň dochází ke zpevnění středu těla. Pro svou komplexnost lze tyto cviky zařadit i do tréninku jakéhokoliv jiného sportu či pro udržování kondice.

Trenér by měl umět dále manipulovat s objemem a intenzitou. **Objem** je množství tréninkové práce, která je vypočtena jako použitá hmotnost násobená počtem provedených opakování. **Intenzita** vyjadřuje náročnost tréninkové práce. Je většinou vyjádřena procentuální hodnotou k maximálnímu odporu nebo použitou hmotností odporu v kg.

Během tréninku se svaly adaptují na určitý odpor a cílem je, aby se tato adaptace nadále zvyšovala. To znamená zvyšovat zátěž. Ideální přírůstek zátěže je formě pomalejších přírůstků zátěže po delší časové období. Vzhledem ke cvikům s vlastní vahou těla to nejde, proto v knize doporučujeme zátěž ve formě činek.

Pro kvalitní a účinný trénink je zapotřebí samozřejmě i **odpočinek**. Nemusí se jednat o pauzu, ale o cvičení s nízkou intenzitou. Svaly se adaptují právě během odpočinku. Doba nutná pro úplné obnovení energetických rezerv závisí na intenzitě a objemu tréninku. Zpravidla jsou to 2 až 4 dny. Pokud jsou stimuly od sebe hodně vzdáleny, superkompenzace se vytrácí. Pokud jsou stimuly blízko sebe, na superkompenzaci není prostor a dochází k poklesu síly.

Variabilita je další podmínkou účinného tréninku. Tělo se velmi rychle adaptuje na konstantní stresor, proto se cviky musí obměňovat. Z toho důvodu v knize ukazujeme několik způsobů

cviků se stejným svalovým zaměřením. Převážně začátečníci se dokáží za začátku tréninku zlepšovat se stejným tréninkovým programem, ale po delší době nastoupí stagnace. Nezapomeňte tedy na variabilitu tréninku, která je důležitá u dětí, v přípravném a regeneračním období.

Bojové sporty se vyznačují tím, že u nich nelze dopředu předvídat pohybový vzorec. Proto by mělo docházet k obměnám cviků i během kondiční přípravy. **Specifičnost** je důležitá u pokročilých cvičenců, v předzávodním a závodním období. Síla může být nabyta jakýmkoliv obecným cvičením, ale pokud se neshoduje se silovým projevem dané bojové specializace, není její přenos tak efektivní. Svalová kontrakce se musí shodovat se svalovou kontrakcí uplatněnou v dané sportovní činnosti. Většina úderů zahrnuje jak koncentrickou, excentrickou, tak i izometrickou kontrakci. Rychlost pohybu je také důležitá. V bojových sportech jsou zapotřebí rychlé pohyby, ale i síla v pomalém provedení. Pohybový vzorec se navíc musí podobat tomu finálnímu v bojovém sportu. Např. vzpěračské cviky, jako je přemístění a trh, jsou svalovou aktivitou a timingem zapojení jednotlivých svalů do pohybu podobné samotným pohybům v bojových sportech.

FUNKČNÍ TRÉNINK

Poslední dobou je fenoménem přirozený funkční trénink. Je to kondiční trénink, který propojuje přirozené formy pohybu s principy tréninku.

Komplexní zaměření je pro rozvoj silových schopností v bojových sportech nejlepší. V bojových sportech neexistuje izolovaný cvik, měl by tomu tedy odpovídat i silový trénink. Navíc se tento způsob tréninku soustředí i na správné držení těla a koordinaci.

Funkční posilování rozkládá zátěž do celého těla, a tím nepřetěžuje jeho jednotlivé části. Zaměřuje se na správné svaly a práci mezi ně rozděluje v optimálním poměru. Vykonávají se cviky, které se vyskytují v běžném životě – předklon, dřep, krok, výskok, tah atd. Zároveň se posilují svaly zajišťující zpevnění středu těla, jež je centrem stability a v bojových sportech především zdrojem energie. Tyto svaly zahrnují oblast pánve, beder, břicha, hýždí, páteře a lopatek. Všechny tyto svaly jsou svou funkcí spojeny a v pohybu se chovají jako svalový řetězec.

V bojových sportech jde především o pohybovou stabilitu – zpevnění středu těla před viditelným pohybem a v jeho průběhu. Zamezení pohybu v oblasti středu zajišťuje účinný přenos energie mezi končetinami. Čím stabilnější střed, tím větší sílu končetina umožňuje. Jde o pohybovou koordinaci svalových řetězců.

U všech uváděných cviků jde především o kvalitu provedení. Nejlepším prostředkem pro rozvoj bojových technik jsou cviky, které se jim podobou blíž. V bojových sportech nedochází ani k cyklickým pohybům, ani k pohybům izolovaným, ale naopak k **pohybům komplexním**. Každý úder začíná zpevněním těla, oporou nohy o podložku, rotací trupu, protilehlou prací ruky až výsledným balistickým pohybem úderové končetiny. Je tedy velice vhodné např. stimulovat výbušnou sílu napodobivým cvičením – např. odhod medicinbalu z výpadu. Každé opakování cviku pomáhá vytvářet a posilovat pohybový návyk, proto je nutné vykonávat cviky podobné cviku cílenému.

Nejedná se o izolované posilování svalů středu těla, ale o jejich komplexní zapojení. Pokud cvičíme komplexní pohybové vzorce, mozek si je ukládá jako komplexní vzorce, nikoliv jako sled malých pohybů. Toto se potom i odráží ve vykonávání specifické bojové techniky, která je vždy také cvikem komplexním.

Zásady komplexních cviků:

- Vědomé provádění cviku.
- Kontrolovaný vedený pohyb.
- Cvičte do udržení koncentrace na pohyb.

V první řadě je zapotřebí zvládnout cvičení s vlastním tělem. Potom přicházejí na řadu cvičení s činkami a pro zvýšení zatížení a variabilitu působení cviku následují cvičení s balančními pomůckami, jako jsou vodní vaky, pytle s pískem, kettlebells apod. Žádná pomůcka necvičí za vás, jen zvyšuje účinnost cviku.

Účinný kondiční trénink podporuje pohybové zdraví a i výkonnost všeobecnou. Uvedené cviky se nemusejí cvičit pouze v bojových sportech. Lze z nich, pro jejich komplexnost a práci celého těla, vycházet i v jiných sportech. Ve výkonnostním sportu se využívá přechod od obecného ke specifickému. Ale často se obecný základ podceňuje.

Tréninkem komplexních cviků získáváme návyky pro reálné situace v boji. Silné břicho ke zkracovačkám neznamená, že bude silné během úderu. Komplexní cvik učí nabytou sílu využívat ve specifickém pohybu. Výkonnost potom roste díky zlepšení kvality pohybu.

„Nejlepší pohyby pro zdraví a výkonnost jsou ty, které člověk odjakživa používá a ve kterých se lidské tělo vyvíjelo.“

Nejprve by se měly cvičit jednoduché a účelné pohyby (dřepy, kliky, výpady), aby bylo možné co nejvíce se věnovat cítění pohybu a pohybové stabilitě. Tyto cviky se potom modifikují na balančních pomůčkách, případně s činkami. Z těchto cviků se v bojových sportech vychází, jelikož bojování je svým způsobem přirozená lidská činnost, stejně jako chůze, dřep či výskok.

Nejllepší motivací je přenášet pohyby do praxe. Trénujeme lépe, když známe smysl tréninku. Proto u většiny cviků uvádíme v knize jejich paralelní využití v bojových sportech. Některé techniky jsou s posilovacím cvikem totožné, jiné se mu jen zdánlivě podobají.

Doporučujeme provozovat cviky, při kterých se zapojuje více svalů, dochází k udržení rovnováhy a zlepšuje se koordinace. Využívejte hodně pomůcky a pro děti hry – to odstraní stereotyp a cvičení je hned zábavnější.

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Ve funkčním tréninku je nejdůležitější začínat cvik ze správné polohy a zase se do ní vrátit. Obecně správné držení těla zvyšuje výkonnost a pozitivně ovlivňuje psychiku. Při správném (fyziologickém) držení těla jsou klouby v centralizované poloze. Je to postavení, v kterém klouby zvládnou největší zatížení. Kyčelní kloub, kolenní i kotník jsou během pohybu v jedné ose. Správné držení těla vyžaduje svalovou rovnováhu. Je to stav, kdy každý sval v pohybovém vzorci plní správně svoji funkci. Pozor na zkrácený sval – vychyluje kloub z centralizované polohy a nedovoluje správný průběh pohybu, ochablý sval – dostatečně nezpevňuje vzájemné postavení částí těla.

Většina cviků v této knize vychází z normálního stoje:

- Postoj na šíři ramen, váha rovnoměrně rozložena mezi obě nohy a na celou plochu chodidel.
- Kolena a chodidla jsou v jedné ose (někdy mírně vytočeny vně).
- Pánev je v neutrálním postavení.
- Páteř je vzpřímená.
- Dolní úhly lopatek jsou přitisknuty k hrudnímu koši.
- Hlava je v prodloužení páteře vytažená nahoru, brada mírně zasunutá.

DÝCHÁNÍ

Dýchání je součástí pohybu. Souhra dechových svalů zajišťuje při nádechu a výdechu nitrobrášní tlak, který podporuje stabilitu páteře. Dýchání je základem pohybové stability těla – ovlivňuje pohyb hrudníku, páteře, pánve, a tím celé držení těla. Proto je správné dýchání důležité i při provádění cviků, aby nedocházelo např. k přetěžování vzpřimovačů páteře.

Dechové svaly:

- bránice, vnější mezižeberní svaly (nádechové),
- břišní svaly, vnitřní mezižeberní svaly (výdechové),
- většina svalů trupu (pomocné).

Svaly pánevního dna a příčný sval břišní svazují dutinu břišní zespodu a ze stran. Příčný a šikmé svaly břišní udržují polohu hrudníku proti pánvi (brání záklonu v bedrech, udržují postavení pánevního dna a bránice rovnoběžně). Bránice uzavírá dutinu břišní shora, pánevní dno zespoda a břišní ze stran. Svaly pánevního dna a břicha zůstávají v napětí, svírají dutinu břišní a pracují tak proti bránici. Vytvářejí nitrobřišní tlak, který podpírá páteř zepředu.

Správné dýchání se dá lehce zautomatizovat v klidu, ale těžší to je pochopitelně během cvičení, které je na souhru dechových svalů náročnější. Zvýšený nitrobřišní tlak dodává díky větší stabilitě těla větší sílu do provedení pohybu.

Obecně platí, že při pohybu se provádí výdech. V bojových sportech současně s technikou (úder či kop) dochází i ke zpevnění břišních svalů. Tím se zpevní nejen střed pro správnou práci těla, ale současně se do úderu dává větší síla a břišní svalstvo je připraveno na případný zásah. Ve východoasijských bojových sportech se oblasti břicha a dýchání věnuje velická pozornost. Ne nadarmo se tvrdí, že v této oblasti (hara) se nachází duše. Je to zároveň místo těžiště těla a centrum energie (tanden). Japonské přísloví tvrdí: „**dokonale se podaří jen to, co je vykonané s hara**“. Z fyziologie navíc víme, že nádech doprovází nabuzení organismu, s výdechem přichází relaxace.

Následující uvedené cviky berte jako návod, inspiraci. Cviků existuje veliké množství a tato kniha nemůže všechny obsahově pojmut. Autoři se zaměřili na ukázkou cviků vhodných k rozvoji silových schopností v bojových sportech. Tyto přirozené cviky se dají později ztížit přidáním balančních pomůcek, jejichž zařazení ještě více zdůrazní stabilitu středu těla. V neposlední řadě, kdy už vlastní tělo nestačí, se dají využít břemena v podobě činek. Uvedené cviky **provádějte na obě strany**. Vždy začínejte slabší stranou. Snažte se postupně dosáhnout rovnováhy mezi oběma stranami. Při většině cviků pracují obě ruce či nohy současně, a to může přispívat k svalové nerovnováze, jelikož vždy pracuje jedna strana víc než druhá. V bojových sportech takové zatížení najdeme těžko, proto jsou unilaterální cviky vhodné k procvičení každé strany zvlášť stejným odporem. Tím lze dosáhnout silové rovnováhy a odstranit případné svalové dysbalance.

SÍLA V BOJOVÝCH SPORTECH

Karate, druhy kickboxu, apod. jsou sporty, ve kterých se nejvíce uplatňuje rychlost. V soutěži jde o to, abychom co nejrychleji zasáhli soupeře kontrolovanou technikou. Ve většině těchto sportů není povolené KO, tudíž se preferuje maximální rychlost před maximální silou do úderu. Jsou zde vysoké požadavky na výbušnou sílu dolních končetin, maximální rychlost horních končetin a je kladen velký důraz na správné dýchání.



Box, thaibox apod. jsou sporty, ve kterých je povoleno KO. Údery musí být tudíž prováděny maximální rychlostí, ale i silou, aby došlo k silnému úderu do soupeře.

Judo, zápas, brazilské jiu-jitsu apod. jsou sporty více silové. Kromě nároků na výbušnost je zde kladen i důraz na maximální sílu. Zapotřebí jsou nejen silné končetiny, ale především i síla trupu, krku a zad. Zápasník se musí umět dostat z pozice na zemi a často musí např. širšími svaly překonat odpor soupeře.



MMA* je kombinací výše zmíněného. Ze silových požadavků jsou zapotřebí jak výbušná síla, tak i rychlost a vzhledem k zatížení i silová vytrvalost. Zaměření je nejen na končetiny, ale i na sílu trupu. Proto v knize autoři uvádějí u většiny cviků právě podobnost v MMA.



* Mixed Martial Arts – smíšená bojová umění

KLIKY

Klik patří do základních cviků posilování s váhou vlastního těla. Důležité je dbát na správné provedení, aby nevznikaly svalové dysbalance a nedocházelo ke zbytečnému poškozování zdraví. Hlava by měla být v prodloužení těla, obličejem k zemi. Ruce širší než ramena (lze modifikovat) a nohy mírně od sebe. S nádechem dochází k flexi v loketním kloubu a přiblížení hrudního koše k zemi bez prohnutí dolní části zad. Následuje zpevnění a odtlačení s extenzí v loketním kloubu. Na konci cviku je výdech. Ramena a trup se musí pohybovat současně nahoru a dolů vůči podložce. Je nutné zapojení fixátorů lopatek a předního pilovitého svalu, aby při cvičení nedocházelo k „odlepení“ lopatek od hrudníku. Dále by nemělo docházet k nadměrnému přiblížení lopatek a k elevaci ramen. Dlaně zůstávají v zápěstním kloubu pokrčeny. Správné provádění kliků vyžaduje i zvýšenou aktivitu břišního svalstva. Někteří fyzioterapeuti doporučují vtáčet prsty dovnitř z důvodu ochrany loketního kloubu před hyperextenzí. Tento způsob ale na druhou stranu způsobuje rotaci a namáhání ramenního kloubu.

Hlavní zapojené svaly při kliku:

- m. pectoralis major (velký sval prsní),
- m. triceps brachii (trojhlavý sval pažní),
- m. serratus anterior (pilovitý sval přední),
- m. deltoideus (deltový sval – převážně přední část),
- m. rectus abdominis (přímé svaly břišní),
- m. trapezius (trapézový sval – převážně dolní část).

Provedení kliku s různým postavením dlaní vede k vyšší aktivaci určitých svalových partií. Jedná se převážně o stabilizátory lopatky a jednotlivé části velkého prsního svalu. Přední pilovitý sval se zapojuje nejvíce při širokém postavení dlaní během kliku. Naopak dolní část trapézu se nejvíce zapojuje při úzkém provedení kliku. Stejně tak se horní část velkého prsního svalu nejvíce zapojuje při provádění úzkého kliku, kdy je nutné tuto nepřírozenou polohu udržet svalovým napětím.

Modifikace kliků na jedné ruce nebo statické výdrže v nepřírozených variantách kliku podporují unilaterální zapojení svalů a zapojení svalů trupu těla.

V některých bojových sportech (např. karate) se používá klik na pěstech nebo na prstech. Cvik slouží ke zpevnění zápěstí a prstů a otužování těchto úderových ploch (při cvičení na tvrdé podlaze).



Klik v pomalé formě provedení



Výchozí pozice: Vzpor ležmo, hlava v prodloužení těla obličejem k zemi, nohy mírně od sebe, ruce širší než ramena a lokty v úhlu 45° od těla.



Provedení:

- S nádechem krčte lokty až do polohy hrudi u země.
- S výdechem následně odtlačte tělo do výchozí pozice.



Účel: Pomalu provedený cvik zvyšuje sílu, která se využívá při odtlačování soupeře v jakékoliv pozici. Posiluje trojhlavý sval pažní, svaly prsní a sval ramenní.



Upozornění:

- Rovná záda – nesmí docházet k propadnutí v bederní části ani k nahrbení v oblasti hrudní.
- Lopatky jsou u hrudního koše – nesmí docházet k jejich „odlepení“.
- Dlouhodobé špatné zatěžování může mít za následek nerovnoměrné zakřivení páteře a bolesti zad.

Pohybů, ve kterých je zapotřebí maximální síla v extenzi loketního kloubu, je v bojových sportech mnoho. Už jen pouhé odtlačení držícího soupeře vestoje nebo na zemi vyžaduje velkou sílu horních končetin.





Výchozí pozice: Vzpór ležmo, hlava v prodloužení těla obličejem k zemi, nohy mírně od sebe, ruce širší než ramena a lokty u těla.



Provedení:

- S nádechem krčte lokty až do polohy hrudi u země.
- S výdechem následně odtlačte tělo do výchozí pozice.
- Proveďte maximální rychlostí, vzhledem k odporu lze dosáhnout odrazu od země.



Účel: Dynamické provedení kliku simuluje samotný úder a zvyšuje výbušnou sílu do provedení.



Upozornění:

- Cvičte až po zvládnutí správné techniky držení těla v pomalém provedení.
- Špatně naučené pohybové stereotypy se pak obtížně odbourávají.
- K většímu dynamickému provedení se využívá klik s odrazem, kdy se dlaně v určitý moment nedotýkají podložky.
- Dynamické kliky lze provádět i mezi lavičkami, s odrazem dopadneme na lavičky a pak zpět.

Ke zvýšení náročnosti provedení kliku lze využít tlesknutí dlaněmi.





Výchozí pozice: Vzpor ležmo, hlava v prodloužení těla obličejem k zemi, ruce ve větší šíři než ramena, nohy více od sebe kvůli udržení rovnováhy. Poté zdvihněte od země jednu nohu nebo jednu ruku dle náročnosti a zaměření cviku.



Provedení:

- S nádechem krčte lokty až do polohy hrudi u země.
- Zpevněte se a vraťte se do výchozí pozice, v konečné fázi vydechněte.
- Střídejte strany.



Účel: Unilaterální cviky jsou nejen náročnější, ale více se zaměřují na stabilitu a celkové posílení svalů středu těla, dále potom dvojhlavého svalu pažního, svalu ramenního a prsního. Unilaterální cviky se navíc více přibližují situacím v bojových sportech. Klik na jedné ruce v pomalém provedení simuluje odtlačení soupeře na zemi v pozici guardu, zatímco druhá ruka kryje hlavu.



Upozornění:

- Kliky provádějte pomalu.
- Cvičte až po perfektním zvládnutí normálního kliku.
- Rovná záda – hlava je v prodloužení páteře.

Klik s jednou nohou ve vzduchu zvyšuje zároveň stabilitu na třech opěrných bodech.



Klik na jedné ruce a opačné noze je náročný na provedení. Během cvičení se zapojují kontralaterálně zádové a břišní svaly.



Přeskakované kliky

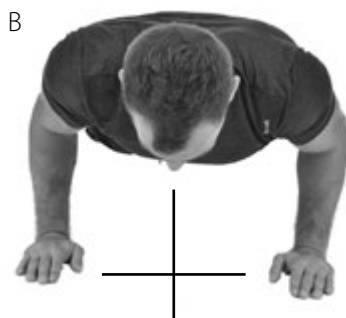
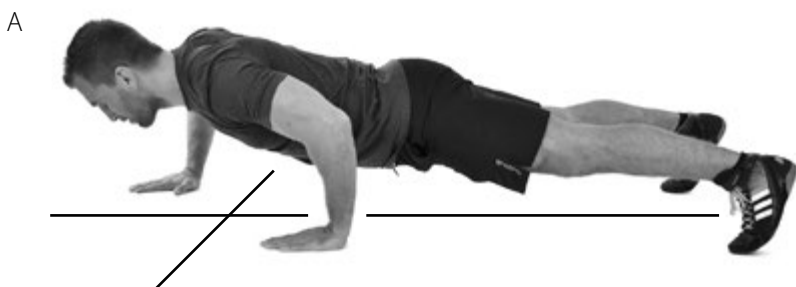


Výchozí pozice: Vzpor ležmo, hlava v prodloužení těla obličejem k zemi, nohy mírně od sebe, jedna ruka více vpředu a druhá více vzadu (A) nebo na šíři ramen (B).



Provedení:

- S nádechem krčte lokty až do polohy hrudi u země.
- A – s výdechem dynamicky odtlačte tělo a vyměňte pozici dlaní.
- B – s výdechem dynamicky odtlačte tělo a změňte šíři pozice dlaní.



🎯 **Účel:** Zvyšuje rychlost a sílu paží do úderu po změně těžiště a zároveň stabilitu, která je nesouměrným postavením dlaní narušena.

⚠️ **Upozornění:**

■ Neprohýbejte se v bedrech.

Cvik je vhodný pro zvýšení stability a síly v side controlu (v kříži), kdy je nutné udržet soupeře na zemi a ruce jsou přitom v nesouměrném postavení. Varianta B slouží k rozvoji výbušné síly do úderu.

