

Poprvé ve fitness centru

GRADA

Martin Hojda



40 minut
DVD
posilování

sport
eXtra

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Martin Hojda

Poprvé ve fitness centru



Grada Publishing

Poděkování

Autor a nakladatelství děkují ze poskytnutí prostorů SB Centra panu Janu Pecháčovi a panu Vladimíru Bekovi. Autor dále děkuje Jirkovi Jiroušovi, Petře Brachtlové, Davidu Sládečkovi, Daně Sochové, Štěpánce Kuchařové, Kristýně Strnadové, Dáše Měchurové, Aleně Jiráskové a Pavlu Poštulkovi, bez nichž by tato kniha nikdy nevznikla.

Martin Hojda

Poprvé ve fitness centru

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3057. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Hana Teimerová
Grafická úprava a sazba Grafické studio Hozák
Fotografie Miroslav Šneberger, sportovní služby – Dr. Pavel Svoboda
Ilustrace Monika Wolfová
Návrh obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 188
První vydání, Praha 2007

Vytiskla tiskárna PBtisk,
Prokopská 8, Příbram VI

© Grada Publishing, a.s., 2007

Tato kniha s DVD byla vypracována s velkou pečlivostí. Přesto však jsou všechny údaje bez záruky. Ani autor, ani nakladatelství nemohou ručit za případné újmy nebo poškození na zdraví, které vyplnou ze cvičení a informací z této knihy a DVD.

Žádná část této knihy a DVD nesmí být reprodukována nebo přenášena v jakékoli formě, jakýmikoli prostředky elektronickými, chemickými nebo mechanickými včetně fotokopíí, ani nesmí být zařazena do informačního systému rešerší bez písemného souhlasu majitelů práv. V recenzích je dovoleno citovat krátké pasáže, pokud je to nezbytné.

ISBN 978-80-247-2152-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6551-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Předmluva	7
Úvod	8
1. Motivace ke cvičení	9
1.1 Splněné předsevzetí	11
1.2 Nejčastější překážky	13
2. Vstupní diagnostika	15
2.1 Šíjové svaly	19
2.2 Pohyblivost v ramenním kloubu	20
2.3 Břišní svaly	21
2.4 Pohyblivost páteře	24
2.5 Svaly působící v kyčelním a kolenním kloubu	25
2.6 Svaly působící v kolenním a hlezenním kloubu	29
3. Strečink	31
4. Posilování	41
4.1 Ramena a prsa	43
Ramena	44
Prsa	53
4.2 Triceps a biceps	70
Triceps	71
Biceps	85
4.3 Vzpřimovače páteře a vnější rotátory paží	92
Vzpřimovače páteře	93
Vnější rotátory paží	97
4.4 Mezilopatkové svaly a dolní fixátory lopatek	100
Mezilopatkové svaly	101
Dolní fixátory lopatek	107
4.5 Břicho, pánevní dno a hýždě	115
Břicho	116
Pánevní dno	134
Hýždě	139
4.6 Stehna, přitahovače vnitřní strany stehna, lýtka	148
Stehna	149
Přitahovače vnitřní strany stehna	156
Lýtka	159
5. Tvorba a příklady tréninkových plánů	163
6. Stravovací plány	179
Literatura	185

Předmluva

Cvičení je něčím více než jen sílením svalů a honbou za pěknou postavou. Cvičení je doslova a do písmene sociálním fenoménem doby. Cvičení je protíváhou způsobu života, který vedeme, je dostupné prakticky všude a je stále více vyhledávané. Cvičit chodí děti, dospívající, muži i ženy a také senioři. Každý má svou vlastní motivaci a všechny motivace jsou správné. Chceme být zdraví, silní, štíhlí, chceme zapomenout na problémy a v neposlední řadě chceme také něčeho při cvičení dosáhnout.

Prakticky každý, kdo ve svém životě alespoň 2–3× zašel do posilovny, zná ten zvláštní pocit lehkosti, uvolněnosti a pohody, který si cestou z tělocvičny odnáší. O co více se mu tam nechtělo, o to více je rád, že nevěli překonal a cvičit byl. Kniha cvičitele a trenéra fitness Martina Hojdy vám může pomoci v tom, aby tento krásný pocit nebyl v dalších dnech vystřídán pocitem bolesti, omezením a frustrací.

Cvičit je správné, ale cvičme správně! Pokud už překonáme stereotyp a investujeme čas i prostředky, abychom něco změnili a začali pravidelně cvičit, přiberme do své sportovní tašky i tuto knihu. Najdete zde návody na procvičování všech svalových skupin, budete upozorněni na nejčastější chyby a můžete si sestavit i vlastní cvičební plán. Opomenuta není ani strava. Dozvíte se jak cvičit pro základní zlepšení kondice a jak to dělat, pokud chcete nadále formovat postavu. Příložené DVD vám pomůže názorně a obrazově.

Více než 20 let se snažím pomáhat nemocným v oblasti pohybové soustavy a speciálně těm, kteří trpí bolestí v zádech. Mohu odpovědně říci, že po správném vyšetření a zavedení správného léčení kvalifikovaným trenérem se bolesti mohou nejen zmírnit, ale také trvale vyléčit. Mnozí nemocní, kteří byli nejprve léčení v naší ordinaci a pak se stali klienty autora této knihy, by to jistě mohli potvrdit.

MUDr. Pavel Pošťulka

Úvod

„Lidské tělo je unikátní stroj vytvořený přírodou a je jen na nás, jak se o něj budeme starat.“

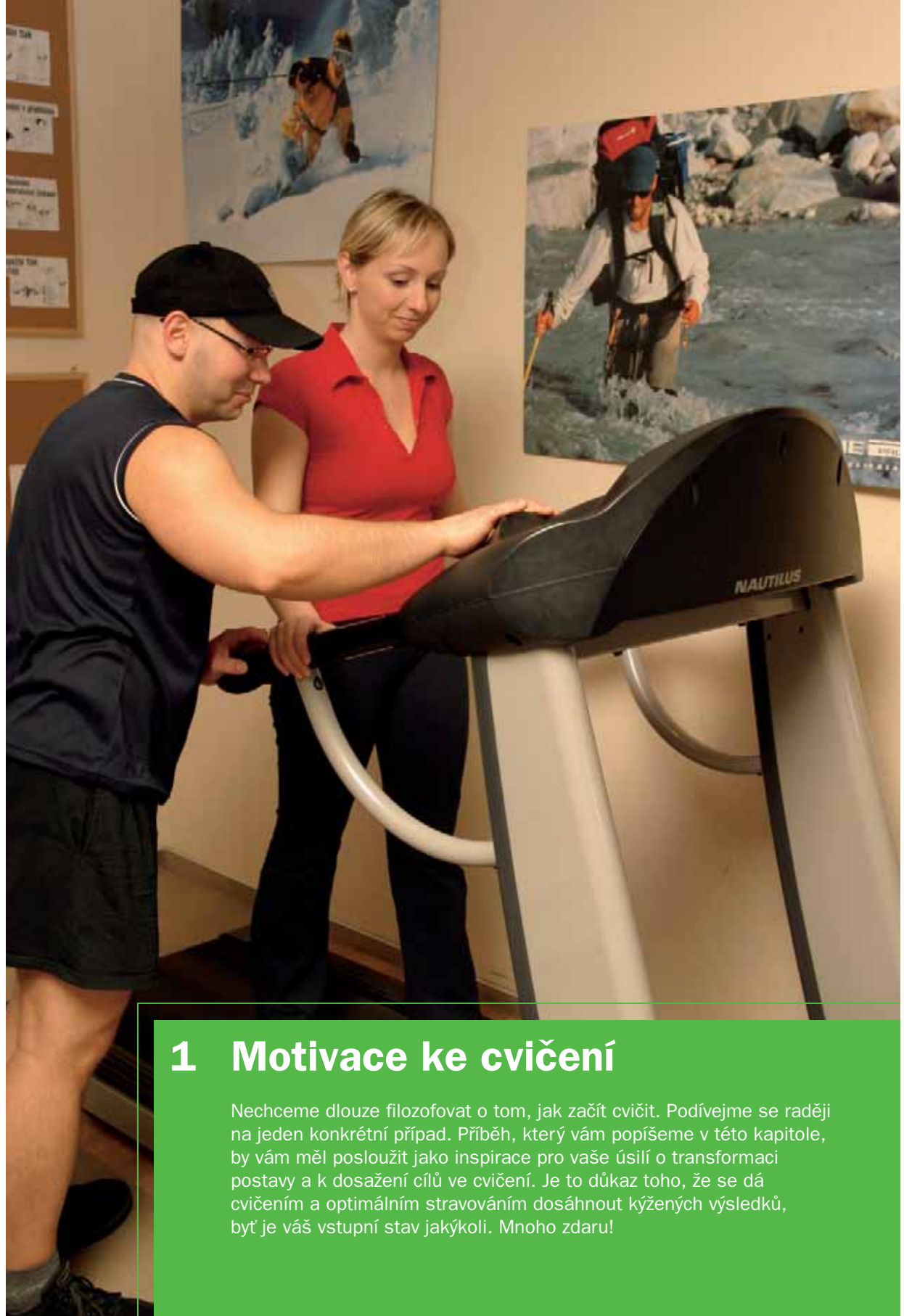
Dostala se vám do ruky kniha s DVD o cvičení ve fitness centru jak pro úplné začátečníky, tak i pro pokročilé, kteří si chtějí rozšířit své znalosti. Jejím cílem je poskytnout vám dostatek informací, abyste byli schopni začít samostatně a pravidelně cvičit a zlepšit si tak svůj vzhled, tělesnou i duševní kondici, případně relaxovat svou mysl. Uvádím zde své dlouholeté zkušenosti se svými klienty a cvičenci při tréninku. V knize najdete přesné popisy cviků srozumitelným a jednoduchým jazykem, doplněné o fotografie úvodní a konečné fáze cviku. Na DVD je zachyceno provedení všech cviků v podobě videosekvencí, umožňujících lepší osvojení pohybových návyků při cvičení.

V úvodní fázi vašeho úsilí by mělo být cílem obnovení základní funkčnosti pohybové soustavy, odstranění nežádoucích svalových dysbalancí a zpevnění svalového korzetu okolo páteře. Až poté se můžete pustit s plnou vervou do formování své postavy jak na strojích, kladkách, s činkami, s vlastní vahou, na kardio strojích, tak s důrazem na všestrannost tréninku, včetně protahování svalů. Váš trénink může mít charakter převážně kondiční, zpevňovací, tvarovací, vytrvalostní a redukční. Na první místě by mělo být precizní provedení cviku. Až po určitém období můžete přejít k rozumnému budování svalové hmoty bez zbytečného přetěžování pohybové soustavy, zejména páteře, kloubů, šlach a úponů svalů, jež bývají zpravidla nejslabšími články v procesu budování mohutnosti.

Předkládám vám stručného průvodce, jakýsi manuál ke cvičení a návod, jak se učit přemýšlet o svém těle a o svém vlastním fitness programu. Cvičení je hodně emotivní záležitost, a hlavně emoce rozhodnou o tom, zda ve cvičení vytrváte. Je nezbytné, abyste viděli výsledky, ale nekladli si příliš nerealistické cíle v podobě: „Za měsíc musím mít o pět centimetrů v pase méně, jinak to vzdám“. Držím palce vaší snaze a hlavně vaší houževnatosti a trpělivosti, ty jsou v tomto procesu asi nejdůležitější.

Autor





1 Motivace ke cvičení

Nechceme dlouze filozofovat o tom, jak začít cvičit. Podívejme se raději na jeden konkrétní případ. Příběh, který vám popíšeme v této kapitole, by vám měl posloužit jako inspirace pro vaše úsilí o transformaci postavy a k dosažení cílů ve cvičení. Je to důkaz toho, že se dá cvičením a optimálním stravováním dosáhnout kýžených výsledků, byť je váš vstupní stav jakýkoli. Mnoho zdarů!



Splněné předsevzetí

1.1

Alena (*1965) v roce 1993 vážila okolo 65 kg. Pak přišlo období velkého pracovního zatížení, kdy znala jen práci v sedu u počítače. Pracovala přes deset hodin denně, nepravidelně a nevhodně se stravovala, neměla dostatek pohybu (všude jezdila jen autem), a tak její hmotnost rapidně stoupala. V lednu 2005 už vážila 126 kg. Začaly se dostávat bolesti zad a kloubů, které byly vysokou hmotností velmi přetěžovány. Potom přišel zlom, kdy po dvanácti letech enormní obezity řekla razantní „stop“.

Zpočátku trpěla pocitem méněcennosti a ostychu začít navštěvovat nějaké fitness centrum. Měla představu, že začne cvičit doma a posléze přidá i cvičení ve „fitku“ a upraví si životosprávu. Jedenkrát týdně začala navštěvovat jedno malé fitness centrum, které bylo naprosto ideální pro její cvičení, téměř bez dalších cvičících.

Od ledna do dubna 2005 sice sama zhubla 6 kg, ale stále nebyla spokojená se svou hmotností a zejména s pomalými úbytky. Chtěla se rychleji vrátit do plnohodnotného života. Její bezradnost ji přiměla požádat mě o pomoc. Od dubna 2005 začaly cvičební a stravovací „galeje“. Za 13 měsíců zhubla ze 120 kg na neuvěřitelných 68 kg!

Začátky byly velmi obtížné. Neměla naprosto žádnou kondici a její svaly nedokázaly provést ani základní testovací cviky. Nejdříve jsem si s ní nevěděl moc rady, ale nakonec jsme vyzkoušeli cviky s malou obtížností, které zvládala. Za těch několik pasivních let ztratily břišní svaly svou základní funkčnost, byly naprosto povolené a neschopné provádět jednoduché posilovací cviky,

jež zvládne většina i necvičících lidí. A tak vznikl následující rozpis cviků pro každodenní domácí cvičení.

1. Spodní část přímého břišního svalu – v lehu podsazování pánve s chodidly opřenými o stěnu – 3× 30 opakování.
2. Spodní část přímého břišního svalu – v lehu podsazování pánve se zvedáváním jedné nohy s chodidlem opřeným o druhou – 3× 30 opakování.
3. Příčný a přímý břišní sval – v sedu vtahování a podsazování pánve – 3× 30 opakování.
4. Šikmé břišní svaly – metronomy s pokrčenými nohama přes fitball – 3× 30 opakování.
5. Velký sval hýžďový – zvedání pánve v lehu na zádech – 4× 10 opakování (pozor na možnou vystřelující bolest v křížové oblasti).
6. Střední a malý sval hýžďový – v lehu na boku s unožováním, pánev je stabilizovaná opřením hýždí o fitball – 4× 10 opakování (pozor na možnou vystřelující bolest v křížové oblasti).
7. Strečink šjových vzpřimovačů páteře – předkyvy hlavy v lehu s pokrčenými nohama – 2× 15 opakování pomalým tempem.
8. Strečink horní části trapézového svalu – úklon hlavy v sedu – 2× 15 s výdrží.

Tento trénink měl obnovit základní stabilizační funkce pohybové soustavy ve stoji a při chůzi a též připravit na obtížnější cviky. Pravidelně cvičila každý den asi hodinu. Zprvu po tréninku pocítovala velkou únavu a vysílení, ale boj nevzdávala. Její tělo začalo pozitivně reagovat na přiměřenou námahu a na přísun pravidelné a optimální stravy dle

stravovacího plánu. První měsíce se její hmotnost snižovala měsíčně až o 7 kg. Se zvyšující se výkonností se měnila i náplň jejího tréninku. Výsledky ji dále motivovaly k dalšímu cvičení. Postupně nahradila domácí cvičení za cvičení ve fitness centru, které navštěvovala v místě bydliště a ještě jedenkrát týdně cvičila se mnou. Jako aerobní aktivitu zařadila spinning. Po roce pravidelného cvičení byla schopná zvládat i následující seznam cviků:

1. Spodní část přímého břišního svalu – v lehu na lavičce s negativním sklonem zvedání nohou jen do pravého úhlu v kyčli (pozor na bedra – zkrátit spodní fázi cviku) – 5× 10 opakování (velmi striktní provedení).
2. Horní část přímého břišního svalu – lehy-sedy na zemi bez pokládání trupu, ruce jsou překřížené na hrud-

níku, bez fixace nártů – 5× 10 opakování (velmi striktní provedení).

3. Šikmé břišní svaly – metronomy bez držení, nohy jsou téměř propnuté – 5× 30 opakování.
4. Hýždě/stehna – výpady do stran – 5× 20 opakování na každou stranu.
5. Hýždě/stehna – hluboké dřepy s chodidly ve vnější rotaci (ve spodní fázi cviku nedávat kolena k sobě) – 5× 30 opakování.
6. Vnitřní stehno – v lehu na boku přinožování pod ohnutou druhou nohou (pata je výš než špička, koleno je max. propnuté) – 5× 30 opakování na každou stranu.

Přes veškeré překážky (a nebylo jich málo) ve cvičení vytrvala a její cíl zhubnout během jednoho roku o 50–60 kg se vyplnil. Dosažené míry z 28. 4. 2006 si drží dodnes (březen 2007).

Měřitelné výsledky, tělesná výška 158 cm

Datum	Hmotnost (kg)	Tuk (%)	Tuk (kg)	Pas (cm)	Boky (cm)	Paže (cm)	Stehno (cm)
23.04.05	118						
25.05.05	110			119	140	45	84
22.06.05	104			112	136	41	79
28.07.05	96			106	132	40	77
28.08.05	92			103	127	39	75
28.09.05	87	39,7	34,5	99	124	39	72
26.10.05	84	37,4	31,4	95	120	37	70
28.11.05	79	35,4	28	90	118	34	67
28.12.05	76	34,5	26,2	86	114	33,5	65
28.01.06	74	32,9	24,3	85	113	33	65
28.02.06	71	31,2	22,2	84	111	32	64
28.03.06	69,5	30,3	21,2	82	110	31	63
28.04.06	68			80,5	109	31	62

Nejčastější překážky 1.2

Zejména v začátcích cvičení ve fitness centru se budete potýkat s mnoha překážkami, které vás budou odrazovat od cvičení. Tyto překážky můžeme rozdělit na opodstatněné a neopodstatněné. Mezi opodstatněné překážky patří zejména nemoc, případně neočekávané události, na které musíte zareagovat. Neopodstatněné jsou zejména: nespokojenost s vlastním tělem, absence viditelných výsledků ze cvičení, chmurná nálada, únava, špatné počasí, hádka s přítelem nebo přítelkyní, poškozené auto (nevyžadující odtah či okamžitou návštěvu servisu) atd.

Pokud má mít cvičení smysl a jste rozhodnutí se svým tělem dosáhnout určitého konkrétního cíle, musíte být alespoň částečně připraveni překážky rozpoznat a zejména je překonat. Jejich překonání

vám zvýší sebevědomí a také po tréninku zlepší vaši náladu. Opodstatněné překážky se musí vydržet a jakmile bude vše alespoň „z nejhoršího“ pryč, můžete se opět pustit do budování svého nového vzhledu. Po nemoci nechvátejte příliš rychle za sportem, neboť se vám může opět vrátit, mnohdy v horší podobě.

Pokud si ještě nevíte rady s nějakou překážkou v pravidelném cvičení, zvažte její opodstatněnost. Je-li vážná, odložte cvičení na později. Pokud stále bojujete sami s sebou, ujasněte si svůj cíl a cestu za ním, pokud ani to nepomůže, obraťte se na někoho, kdo vám podá pomocnou ruku.

Ve většině případů ideální podmínky nenastanou nikdy. Jakmile byste odložili jeden trénink, podruhé by se mohlo



„vyskytnout“ opět něco, co by vás nepustilo do fitness centra. Úvodní období cvičení, obvykle jeden až dva měsíce, je nejkritičtější. Úplně první návštěva nového prostředí ve fitness centru, zejména u naprostých začátečníků může způsobit ztrátu motivace. V této chvíli si jistě kladete otázky: „Budou se na mne všichni dívat? Budu cvičit správně? Budu zvedat jen malé zátěže? Jsem příliš tlustá? Mám malé svaly?“ Není tomu tak! Každý si cvičí to, co umí a může. Nejsou žádné předpisy na to, kolik má kdo zvedat, jaká je ideální postava nebo co si vzít na sebe. Vše jsou jen předsudky. Pokud se budete potýkat s úvahami typu: „Jsem pořád stejná/ý, má vůbec veškeré to úsilí smysl?“ hledejte v takovém případě odpověď tam, kde byste ji nečekali. Zpravidla to bývá malá intenzita cvičení! Překážkou ve zlepšování může být i nepravidelné stravování, někdy dokonce i minimální přísun potravin a nedostatečný pitný režim. Ani nespokojenost v partnerském vztahu nebo konflikty v zaměstnání ne-

jsou přínosné pro naplnění cíle – změny postavy, neboť tělo a mysl by měly být v harmonii.

Každé fitness centrum vyzařuje určitou atmosféru, která by vám měla být příjemná. Většina cvičících tvoří jádro fitness centra, s nímž se budete pravidelně setkávat. Poznáte tam i nové přátele. Ale pozor, cvičení je na prvním místě! Někdy je fitness centrum přeplněné a vy se tam nechcete tísnit. Zejména večery tím bývají charakteristické. Přicházejte na tréninky v jiných hodinách a buďte schopni při tréninku improvizovat a změnit cvik za jiný s obdobným účinkem.

Před tím než si vyberete fitness centrum, uskutečňte jeho návštěvu nejlépe ve špičce a vyptejte se obsluhujícího personálu na všechno, co vás zajímá. Kvalitní fitness centrum mívá i kvalitní personál a zejména kvalitní vybavení a sociální zázemí.

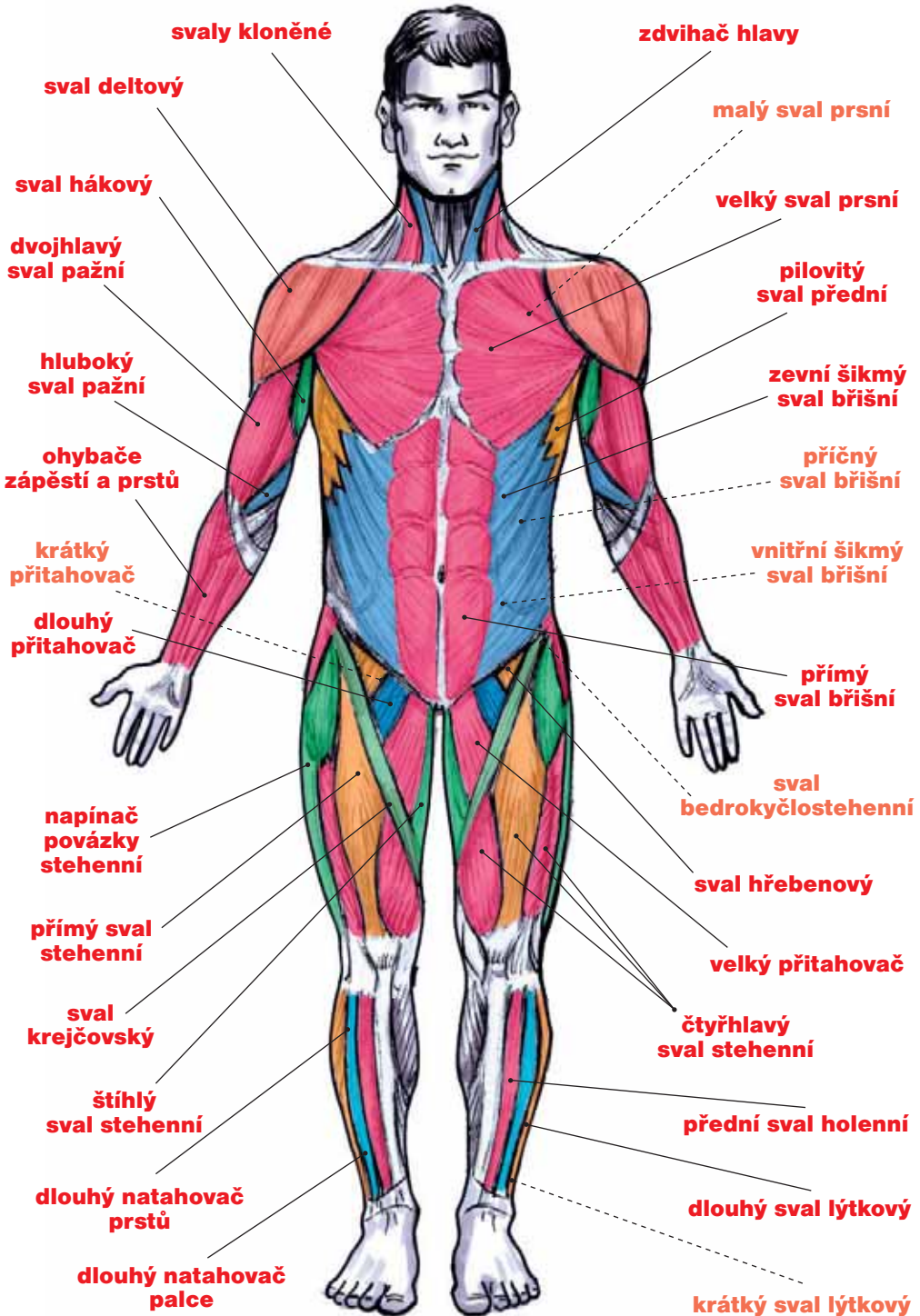


2 Vstupní diagnostika

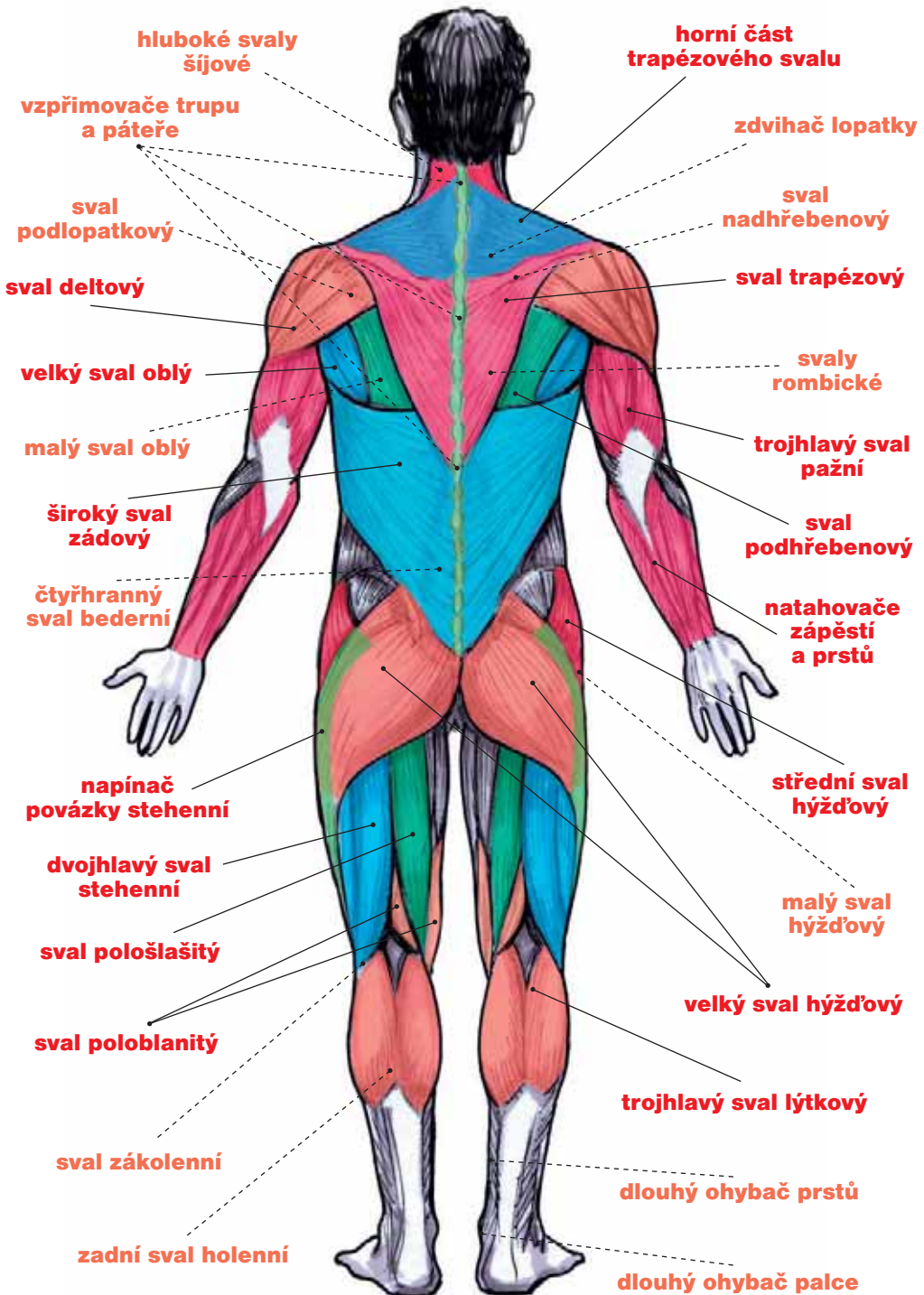
Diagnostika pohybové soustavy v rámci fitness slouží ke zjištění výchozího stavu cvičence, aby mohl být sestaven tréninkový program s vhodně uzpůsobenými a kompenzačními cviky. Ukážeme vám, jak se můžete sami otestovat.



SVALY – PŘEDNÍ STRANA TĚLA



SVALY – ZADNÍ STRANA TĚLA



•----- svaly uložené pod povrchem těla



Mezi nejčastější diagnózy cvičenců patří vadné držení těla ve stoji, při chůzi a v sedu. Při správném držení těla jsou ucho, rameno, kyčelní a hlezenní kloub v jedné přímce, jak je vidět na prvním obrázku. Na druhé fotografii jsou patrné následující prohřešky: předsunutí a záklon hlavy, ramena vytočená vpřed a zvednutá, předklon trupu s prohnutím v bedrech, vysazená pánev (horní část pánve překlopená vpřed) a vystrčené hýždě.

Šíjové svaly 2.1

Testování šíjových svalů je třeba zejména u nových cvičenců, kteří převážnou část dne tráví u počítače nebo za volantem. Mnohdy bývá patrná svalová nerovnováha již na první pohled, aniž bychom museli šíjové svaly testovat. V každém případě bývá vhodné je podrobit následujícímu testování. Všechny čtyři testovací cviky mají výchozí polohu v sedu na konci

lavičky, nejlépe před zrcadlem. Velmi důležité je zasunutí hlavy vzad, zejména přitažení brady k ohryzku (často bývá v předsmunu a v záklonu vlivem častého sezení u PC) a její vycentrování tak, aby nebyla v úklonu a v rotaci. Ramena jsou stažená dozadu a dolů, paže volně visí, pánev je podsazená a tím se dorovná i bederní lordóza. Kolena jsou u sebe.

► TEST 1

K testování zkrácených šíjových vzpřimovačů páteře použijeme „předkyv“ hlavy. Krční páteř musí zůstat ve svislé poloze a pohyb do „předkyvu“ provede pouze hlava. Pokud jsou zkrácené šíjové vzpřimovače cítíme tah na přechodu lebky a krční páteře. Rovněž nedojde k zakulacenému předklonu této části krční páteře (zůstane v napřímeném stavu).



◀ TEST 2

Horní část trapézového svalu otestujeme úklonem hlavy (ucho směřuje k rameni), aniž bychom hlavu předsunuli, předklonili nebo rotovali. Optimální bývá dosažení úklonu v úhlu 45°. Pokud této polohy nedocílíme, nezvyšujeme úsilí.

TEST 3 ▶

Rotací hlavy testujeme zdvihač hlavy, který zpravidla nebývá až tak často zkrácený. Nejvýrazněji se napětí projevív v horní části trapézového svalu, která je nejnáchylnější na zkrácení ze všech šjíjových svalů.

◀ **TEST 4**

Testování zdvihače lopatky patří k nejnáročnějším. Zaujmutím polohy skládající se z několika předchozích pohybů (předkyvu hlavy, rotace hlavy a předklonu hlavy k protilehlému stehnu) se projevív zkrácený zdvihač lopatky nepříjemným napětím až bolestí v oblasti horního úhlu lopatky, případně v oblasti krční páteře (v blízkosti lebky). Mnohdy se však stává, že zkrácená vlákna horní části trapézového svalu tyto pocity přehluší.

2.2 Pohyblivost v ramenním kloubu▶ **TEST 5**

V lehu na rovné lavičce vzpažíme, palec směřuje dolů a pomalu připažujeme tak, aby paže byla stále vodorovně. Pozor na začátek tohoto pohybu, kdy dochází k proklouznutí hlavice pažní kosti v ramenním kloubu. Pokud paže „trčí“ nahoru ve vzpa-

žení, bývá nejčastěji zkrácený velký prsní sval a široký sval zádoový (cítíme napětí v oblasti prsou a lopatky). Naopak pokud ve vzpažení visí nadloktí pod vodorovnou polohu, je ramenní kloub hypermobilní. Mnohdy bývají i nepříjemné pocity v těsné blízkosti ramenního kloubu, což svědčí o tom, že je porušena kloubní vůle. ▶

TEST 5 ►



Břišní svaly 2.3

Testováním břišních svalů zjišťujeme funkčnost přímého břišního svalu. Nejprve jeho spodní části (dynamickým a statickým testem), a potom třemi mo-

difikacemi testovacího cviku jeho horní části, a to se zvyšující se obtížností. Ke zjištění síly šikmých břišních svalů postačuje jen jeden testovací cvik.

► TEST 6

Dynamický test začínáme v lehu na rovné lavičce, ruce máme za hlavou a nepomáháme si jejich zapojením. Zvedáme nohy kolmo vzhůru, aby došlo k mírnému podsazení pánve bez oddálení beder od podložky. Při testu nesmí docházet ke zmenšování pravého úhlu mezi stehny a břichem (viz obrázek). Nezvládnutí tohoto provedení znamená, že vaše břišní svaly (zejména dolní část) jsou slabé a měli byste jim v sestavování tréninkového plánu věnovat velkou pozornost, zejména na začátku tréninku.

