

Červen 2017

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

Milan Hybner, Ústřední škola ČOS

Úvod

Tento článek popisuje cvičení, včetně příkladu tréninkového plánu, která jsou zaměřena na rozvoj maximální síly a silové vytrvalosti. Jedná se o cvičení s vlastní vahou, na nářadí a dále s náradím a ve dvojici, kdy je nářadí, resp. druhá osoba využita jako zátěž.

Cvičení jsou široce využitelná, lze je tedy zařadit jako silovou část jakéhokoli tréninku v oddílech mužů či silově zaměřeného oddílu žen. Byla vybrána tak, aby vyžadovala jen nejnutnější nářadí – švédskou bednu, dále kruhy a žebříny, které lze v případě potřeby nahradit.

Při výběru cvičení byla brána v potaz potřeba rozvoje statických silových schopností využitelných při cvičení ve dvoj- a trojici, která se týká mužů, kteří se připravují na předvedení hromadné sletové skladby „borci“ na XVI. všesokolském sletu.

Výběr cviků vychází z konceptu funkčního tréninku. Pro hlubší vhled do principů, které se za tímto názvem skrývají, doporučuji nahlédnout do metodických listů – přílohy časopisu Sokol ze září 2016, kterou je možné nalézt online na adrese <http://ucebna.sokol.eu>. Přímý odkaz na soubor: [http://ucebna.sokol.eu/pluginfile.php/662/mod_resource/content/0/2016 III Metodické listy_Funkční trénink.pdf](http://ucebna.sokol.eu/pluginfile.php/662/mod_resource/content/0/2016%20III%20Metodické%20listy_Funkční%20trénink.pdf)

OBSAH

Podmínky rozvoje silových schopností ● Kompenzační cvičení ● Zahřátí ● Mobilizační cvičení ● Protahovací cvičení ● Posilovací cvičení ● Příklady tréninkového plánu

Podmínky rozvoje silových schopností

Živé organismy, včetně člověka, se adaptují na vnější podmínky. Provádění silových cvičení vyvolává za určitých podmínek u cvičence adaptační změny, které vedou k rozvoji silových schopností. Tyto změny zahrnují nárůst svalové hmoty a zlepšení řízení svalů nervovou soustavou.

Základní podmínky, které mají vliv na změnu, tedy rozvoj síly, jsou:

1. podnět – zátěž (intenzita) cvičení a frekvence, jak často cvičíme
2. regenerace, zahrnující odpočinek pasivní (spánek), aktivní (pohyb o nízké intenzitě, např. chůze) a výživu

Několik příkladů pro ilustrování vlivu těchto proměnných na trénink:

1. Nízká intenzita, vysoká frekvence

- cvičenec dělá 500 kliků v jedné sérii (snaží se nedělat přestávky) oporem o švédskou bednu každý den;
- kliky oporem o švédskou bednu nejsou pro našeho cvičence příliš náročné na silové schopnosti, ale spíše na schopnosti vytrvalostní, cvičení každý den také neumožňuje dostatečnou regeneraci svalů a ke zlepšení bude docházet pozvolna.

2. Vysoká intenzita, nízká frekvence

- cvičenec jednou za 14 dní na tréninku provede 3×5 dřepů s velkou činkou o hmotnosti dvojnásobku své tělesné hmotnosti;
- Intenzita cvičení je dostatečná, nicméně při 14 denní přestávce mezi jednotlivými podněty se vždy organismus vrátí do svého původního stavu a ke zlepšení bude docházet pozvolna, případně vůbec.

Cílem tréninku je tedy vyvážit intenzitu cvičení a regeneraci. U běžného rekreačního cvičence, který trénuje 1–2 × týdně, bude v praxi limitujícím faktorem spíše schopnost zachovat požadovanou techniku cvičení při co nejvyšší intenzitě. Jinými slovy, bude důležité trénovat s co největším úsilím při zachování správného provedení cviku.

Součástí tréninku mají být také kompenzační cvičení, tedy cvičení, která zmenšují negativní účinky jednostranné zátěže. Neměl by se opomíjet také rozvoj vytrvalosti, např. během, jízdou na kole či plaváním.

Kompenzační cvičení

Kompenzační, neboli vyrovnávací cvičení jsou souborem jednoduchých cviků cíleně zaměřených na jednotlivé složky pohybového systému (klouby, vazy, šlachy, svaly). Jejich cílem je předejít, zmírnit nebo odstranit již vzniklou funkční poruchu pohybového systému.

Funkční poruchou může být svalová nerovnováha (oslabené nebo zkrácené svaly), porucha pohybového stereotypu (špatně naučený pohyb) nebo změny kloubní pohyblivosti (příliš velká pohyblivost – hypermobilita

– nebo omezený rozsah pohybu). Varovným signálem dlouhodobé funkční poruchy pohybového systému je bolest.

Výběr kompenzačních cvičení je ideální konzultovat s odborníkem. Níže uvádím příklady k jednotlivým částem.

Při provádění kompenzačních cvičení dodržujeme posloupnost:

1. důkladné zahřátí (např. pomocí vytrvalostní aktivity),
2. uvolňovací (mobilizační) cvičení,
3. protahovací cvičení,
4. posilovací cvičení zaměřená na svaly s tendencí k ochabnutí.

Zahřátí

Využíváme déle trvající aktivity nízké intenzity, které zapojují co největší počet svalových vláken, např.:

- chůze s mírným podřepem při každém výkroku („houpavá chůze“) s kyvadlovitým pohybem paží; s výkrokem pravé předpažit levou, zapažit pravou (podobně jako při chůzi na běžkách);
- mírný klus, každých 20 m vzpor ležmo – vztyk;
- výpadem levou vzad podřep rozkročný pravou vpřed, vzpažit – přísun pravou do stoje, zapažit – výpadem pravou vzad podřep rozkročný levou vpřed, vzpažit – přísun levou do stoje, zapažit.

Mobilizační cvičení

Příklady mobilizačních cvičení najdete také na YouTube kanálu Ústřední školy na adrese https://www.youtube.com/playlist?list=PLQSZgJCoDH8mIL_ASmXhTvcQ035Q3pKDG.

Následující cviky cvičíme soustředěně a uvědoměle. Mobilizační cviky (krouživé pohyby) opakujeme 5–10 krát v obou směrech. Pohyb provádíme buď v rozsahu postupně se zvětšujícím, nebo v takovém největším rozsahu, který je nám ještě příjemný.

Zápěstí:

- dlaň vzhůru, ruku v pěst, kroužit rukou;
- dlaň dolů, ruku v pěst, kroužit rukou;
- jako předchozí dvě cvičení, palec obejmout prsty.

Loket a rameno:

- upažit, kroužit předloktím;
- otočit paže vně dlaněmi vně, kroužit rameny;
- otočit paže dovnitř dlaněmi vně, kroužit rameny;
- skrčit připažmo, ruku na souhlasné rameno, kroužit vpřed.

Krční a hrudní páteř:

- předklon hlavy – mírný záklon hlavy;
- úklony hlavy;
- úklon hlavy vlevo, předním obloukem úklon vpravo.

Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

Pozn.: K pohybům hlavy postupně přidáme pohyb horní části hrudní páteře.

Klouby prstů na noze a kotník (provádíme ve stoji na jedné noze):

- přednožit dolů pravou, chodidlo vtočit, přivrátit a vztyčit – napnout;
- přednožit dolů pravou, chodidlo vytočit, odvrátit a vztyčit – napnout;
- přednožit dolů pravou, kroužit nohou;
- palec odtáhnout a prsty roztáhnout – palec přitáhnout a prsty semknout;
- prsty napnuté, roztáhnout a postupně ohnout (od palce – od ukazováčku; „hraní na piáno“).

Koleno a kyčel:

- stoj zánožný pravou – skrčit zánožmo pravou;
- unožit pravou – skrčit zánožmo pravou;
- přednožit pravou – skrčit zánožmo pravou;
- skrčit přednožmo pravou – přinožením unožit pravou.

Protahovací cvičení

Cvičíme zvolna a opakujeme tak dlouho, dokud pociťujeme příjemné protažení, např. 5 x nebo 1 minutu. Cvik opakujeme vždy na obě strany (pravou i levou končetinou), i když je v popisu uvedena jen strana jedna.

- Leh na levém boku pokrčmo na délku paže před žebřinami, zády k žebřinám, natočit trup vpravo, upažit pravou, uchopit příčku podhmatem – výdrž. Upažit pravou povýš – výdrž.
- Leh na švédské bedně, lopatky na kratší straně bedny (horní část hrudní páteře, krk a hlava jsou mimo bednu), skrčit upažmo, ruce v týl – hrudní záklon.
- Mírný podřep úzce rozkročný, ohnutý předklon, skrčit vzpažmo, prsty položit (vzhledem k hlavě) pod uši – výdrž. Hluboký dřep, napřímít trup, nadloktí opřít o kolena, spojit dlaně.
- Vzpor na napnutých prstech klečmo sedmo na levé zánožný pravou, pánev podsadit – výdrž.
- Sed roznožný skrčmo levou, předklonit trup rovně – předklonit trup ohnutě, předklonit hlavu.
- Vzpor klečmo sedmo, ruce podál – ohnutě vzpor klečmo, temeno k zemi – prohnutě vzpor klečmo, hrudník k zemi – vzpor ležmo prohnutě – vzpor ležmo ohnutě – vzpor klečmo – zpět do výchozí polohy („tzv. kočička“)
- Vzpor vzadu sedmo na podložce vyvýšené cca 40 cm pravým bokem u okraje podložky, pravou skrčit zánožmo, noha špičkou na zemi, levou pokrčit, chodidlo na podložce – podpor na předloktích vzadu sedmo, pravé koleno přiblížit k zemi.
- Leh pokrčmo, skrčit vzpažmo pravou, dlaň mezi lopatky, hlavu položit na předloktí, levou uchopit loket pravé.
- Klek sedmo, ohnutý předklon, čelo na podložce, paže na podložce podél těla.

- Leh na břicho roznožný, vzpažit – ručkovat vpravo současně s úklonem – přinožit levou k pravé.

Posilovací cvičení

Převzato s úpravami z knihy Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy (průprava ke správnému držení těla) autorem Karla Kabelíková, Marie Vávrová, Grada Publishing, spol. s r.o., Praha 1997.

Cvik č. 1

Výchozí poloha:

- Leh na břicho, při nadměrném prohnutí v bedrech podložit břicho, hlava opřená čelem o nízkou podložku.
- Paže podél těla dlaněmi dolů.

Provedení:

- Při výdechu stahem hýždových a břišních svalů zpevnit držení pánve a beder, hlavu vytlačit temenem do dálky, nadzvednout ramena od země, srovnat je do šířky po stranách hrudníku a stáhnout směrem k bokům. Pak pomalu sunout paže po zemi upažením do vzpažení. Dlaně se nezvedají od země.
- Ve vzpažení se krátce uvolnit, klidně nadechnout.
- Při výdechu znovu zkorigovat a zpevnit držení celého těla a pomalu po zemi sunout paže upažením zpět do výchozí polohy.

Chyby:

- Zdvihání ramen.
- Lopatky se stahují k sobě, zvyšuje se napětí horních fixátorů lopatek.
- Lopatky odstávají od hrudníku.
- Zaklání se hlava, zvětšuje se prohnutí krku.
- Není dostatečně zpevněné držení pánve a beder.

Cvik č. 2

Výchozí poloha:

- Vzpor klečmo, trup rovně (neprohýbat ani neohýbat), paže a stehna přibližně svisle.
- Prsty rukou směřují šikmo dopředu dovnitř.
- Hlavu vytlačit temenem do dálky a snažit se o prodloužení trupu ve směru jeho dlouhé osy.
- Stažením břišních svalů zabránit vyklenování břicha.
- Lopatky ploše přiložené k hrudníku a ramena stažená směrem k pánvi.

Provedení

- Pomalu krčit lokty, nadloktí směřuje asi v úhlu 45 stupňů od podélné osy těla. Lopatky stále ploše u hrudníku, ramena daleko od uší.
- Pomalu se vrátit do výchozí polohy.

Chyby:

Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

- Zdvihání ramen, hlava zapadá mezi ramena.
- Lopatky se přibližují nad páteří k sobě buď celé (hrudník propadá mezi ramena), nebo se stáčí k sobě jen horními vnitřními úhly.
- Lopatky odstávají od hrudníku celými vnitřními hranami, nebo jen dolními úhly.

Cvik č. 3

Výchozí poloha: stoj rozkročný pravým bokem ke zdi, pravou ruku v upažení opřít o zeď.

Provedení:

- Zpevnit držení pánve a beder, vytlačit hlavu temenem do výšky, ramena rozložit široce po stranách hrudníku a stáhnout je směrem k pánvi. Pak zatlačit pravou rukou proti zdi.
- Výdrž, volně dýchat.

Chyby:

- Není dostatečně pevné držení pánve a beder.
- Pravá lopatka se přibližuje k páteři.
- Zvedá se pravé rameno (elevace).

Cvik č. 4

Výchozí poloha:

- Stoj pravým bokem k žebřinám na vzdálenost délky nadloktí.
- Ohnout upažmo pravou, předloktí přiložit k žebřinám a zavěsit nadhmatem na příčku žebřin.

Provedení:

- Při výdechu zpevnit držení pánve a beder, vytlačit hlavu temenem do výšky, rozložit ramena široce po stranách hrudníku a stáhnout je směrem k pánvi. Pak zatlačit shora dolů na příčku žebřin.
- Výdrž, klidně dýchat.

Chyby:

- Není dostatečně zpevněné držení pánve a beder.
- Pravé rameno se zvedá.
- Pravá lopatka se přibližuje k páteři, takže se zvyšuje i napětí horních fixátorů lopatky.
- Pravá lopatka odstává od hrudníku.

Cvik č. 5

Výchozí poloha:

- Klek čelem k sedadlu židle.
- Opřít se předloktím o sedadlo tak, aby nadloktí bylo svisle, předloktí směřují přímo vpřed.
- Rovný trup je nakloněn dopředu ohnutím v kyčelních kloubech.

Provedení:

- Při výdechu pomocí břišních a zádočných svalů zpevnit trup, vytlačit hlavu temenem ve směru dlouhé osy trupu, ramena široce rozložit

po stranách hrudníku a stáhnout směrem k pánvi. Pak opřením o předloktí a o nártý nadzvednout kolena.

- Výdrž, klidně dýchat.

Chyby:

- Není dostatečně zpevněné držení trupu, zvětšuje se prohnutí v bedrech.
- Břišní stěna se nadměrně vyklenuje.
- Lopatky se přibližují nad páteří k sobě, hrudník propadá mezi ramena.
- Elevace ramen.
- Zaklání se hlava.
- Lopatky odstávají od hrudníku.

Cvik č. 6

Výchozí poloha:

- Leh pokrčmo, ramena široce po stranách hrudníku a stažená směrem k pánvi.
- Hlavu položit na vhodnou podložku tak, aby hlava a krk spočívaly v mírném ohnutí.

Provedení:

- Při výdechu zmenšením krčního prohnutí vytlačit hlavu temenem do dálky a obloukovitým pohybem postupně ohýbat napřed hlavu a pak krk, až se brada přiblíží nad horní okraj prsní kosti.
- V předklonu výdrž asi 20 sekund, volně dýchat.

Chyby:

- Místo oblého ohnutí hlavy a krku dochází k přesunu hlavy a krku, většinou i se záklonem v hlavových kloubech.
- Pohyb začíná záklonem hlavy, chybí tedy předkyv v první fázi pohybu.
- Brada se nadměrně tiskne ke krku.
- Hrudník se zvedá do vdechové polohy, což je známka nedostatečné aktivity břišních svalů ve fixační funkci.

Cvik č. 7

Výchozí poloha:

- Klek roznožmo čelem k žebřinám, rovný předklon, ruce ve vzpažení zavěsit na příčku žebřin, blízko u sebe.
- Trup vodorovně, v kyčelních a kolenních kloubech ostrý úhel.
- Stahem břišních svalů zabránit nadměrnému vyklenutí břicha.

Provedení:

- Pomalu otáčet hrudník proti pánvi střídavě doprava a doleva.
- Pohybseprovádí kolem podélné osy trupu, trup neuklánět, neohýbat ani neprohýbat.
- Ruce stále zavěšené na žebřinách.
- Je-li trup nakloněn od kyčelních kloubů šikmo dolů, posune se

Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

účinek cviku víc do horní hrudní páteře. Naopak, je-li trup předkloněn méně než vodorovně, posune se účinek do nižších úseků páteře.

Chyby:

- Trup není držen rovně, je ohnutý nebo se naopak prohýbá v bedrech.
- Hlava se zaklání, směřuje obličejem dopředu nebo naopak zůstává svěšená.
- Nadměrné zdvihání ramen.
- Pánev se posunuje střídavě doprava a doleva.
- Ruce tlačí dolů do příčky žebřin, místo aby na ní byly volně zavěšené.
- Otáčení hrudníku proti pánvi se neprovádí především činností trupových svalů, nýbrž odtlačováním se střídavě jednou a druhou rukou od příčky žebřin.

Cvik č. 8

Výchozí poloha:

Vzpřímený sed rozkročmo na lavičce, hlavu vytlačit temenem do výšky, ramena rozložit do šířky po stranách hrudníku a stáhnout směrem k bokům.

Provedení:

- Otočit rovný trup mírně doleva, pravou rukou se přidržet levého stehna z vnější strany.
- Znovu vytlačit hlavu temenem do výšky a uvědomit si prodloužení trupu a hlavy ve směru dlouhé osy. Pak se snažit otáčet rovný trup doprava a současně se přitahovat k levému stehnu. Nedochází k pohybu, hluboké svaly zádové se aktivují izometrickou kontrakcí.

Chyby:

- Zvětšuje se prohnutí v bedrech, nebo je trup naopak ohnutý.
- Hlava není v prodloužení trupu.
- Pravé rameno se příliš předsunuje před hrudník, nebo se zvedá.

Cvik č. 9

Výchozí poloha:

- Vzpor klečmo, paže a stehna svisle, nártý na zemi.
- Trup rovně, neprohýbat ani neohýbat. Hlavu vytlačit temenem do dálky.
- Ramena srovnat po stranách hrudníku a stáhnout směrem k pánvi, lopatky ploše přiložené k zádkům.
- Stahem břišních svalů oploštit břicho a podepřít zepředu bederní páteř.

Provedení:

- Pomalu sunout po zemi levou ruku dopředu a pravé chodidlo dozadu, až se natáhne pravé koleno. Nakonec zvednout ruku i chodidlo nad zem.
- Výdrž, zachovat správné držení celého těla. Zvednutí levé horní a pravé dolní natažené končetiny nemusí být velké, důležitější je zachovat v této labilní poloze správné držení těla. Větší zvednutí

obou končetin klade vyšší nároky na držení trupu i na držení pletence pažního.

Chyby:

- Zvětšuje se hrudní kyfóza, nebo se trup naopak prohýbá.
- Hlava se zaklání nebo naopak ochable visí, nebo je dokonce předsunutá před hrudník a zakloněná v hlavových kloubech.
- Zdvihání ramen.
- Ramena se předsunují před hrudník, nebo se naopak trup na ně „zavěšuje“, lopatky se sráží nad páteří k sobě.
- Břicho je ochablé.

Cvik č. 10

Výchozí poloha:

- Leh na zádech, přes skrčení přednožmo přednožit, dolní končetiny svisle k zemi.
- Paže na zemi v upažení.
- Hlava vytlačena temenem ve směru dlouhé osy těla, ramena stažená směrem k bokům.
- Volně nadechnout.

Provedení:

- Při výdechu položit pravou doprava na zem do širokého unožení s přednožením, pánev se otáčí doprava, levá dolní končetina zůstává stále svisle, takže také přechází z přednožení do unožení s přednožením.
- Krátká výdrž po dobu volného vdechu.
- Při výdechu návrat pánve i pravé dolní končetiny zpět do výchozího přednožení.
- Totéž opakovat levou s otočením pánve doleva.
- Obě lopatky stále na zemi (neotáčet hrudník s rameny za unožující dolní končetinou). V kyčelních kloubech stále ohnutí 90 stupňů, aby se vyloučilo nebezpečí prohýbání v bedrech. Jsou-li zkrácené svaly na zadní straně stehen, je lepší mírně pokrčit kolena, než zmenšit ohnutí v kyčelních kloubech. Během celého cviku se snažit o oploštění břišní stěny.

Chyby:

- V kyčelních kloubech je ohnutí menší než 90 stupňů, pánev se naklání do ante- verze, prohýbají se bedra.
- Chybí snaha o oploštění břišní stěny.
- Lopatky nezůstávají na zemi, přetáčí se nejen pánev, ale celý trup.
- Protrakce nebo elevace ramen.
- Zvětšuje se hrudní ohnutí a krční prohnutí, zaklání se hlava.

Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

Příklad tréninkového plánu

Celková doba tréninkového plánu je jeden cvičební rok, tedy od září do června. Skládá se z pěti částí, v každé části je pět cviků. Až na výjimky je při výběru cviků postupováno od jednodušších cviků ke složitějším.

Tréninkový plán je možné dle zvláštních podmínek nebo požadavků cvičenců upravit. Doporučuje se ale provádět pouze cviky, které je cvičenec schopen kvalitně a technicky správně provést.

Počet opakování v sérii a počet prováděných sérií jednoho cviku je možné upravit dle individuálních schopností cvičenců. Počet opakování nebo počet sérií je vhodné upravit dle individuálních schopností cvičenců tak, aby byla zachována správná technika cvičení.

Aby cvičení neztrácelo na zábavnosti, je možné, ba i žádoucí, podobu tréninků i jednotlivé cviky obměňovat. Z pohledu tréninku jako celku lze variovat:

- s kým cvičím ve dvojici nebo trojici;
- hudební doprovod;
- způsob poskládání cviků za sebou: kruhový trénink, náhodná volba pořadí, subjektivně nejtěžší na začátku a nejjednodušší na konci či obráceně;
- místo tréninku – přenosné kruhy lze umístit na větev, místo žebřin lze využít např. bytelnou mříž, místo pozvedu šv. bedny lze zvedat dětskou houpáčku.

U jednotlivých cviků potom lze obměnit:

- počet opakování;
- tempo (jak rychle provádíme jednotlivá opakování za sebou);
- načasování pohybu (např. nějakou část pohybu provedeme pomaleji nebo rychleji);
- rozsah pohybu;
- zátěž.

Září – říjen

Dřep

Zásady provedení jsou:

- vytažení dlouhé osy těla (páteř, hlava) do výšky;
- chodidla v šíři boků či ramen;
- aktivní střed těla (mírně tonizovat příčný sv. břišní, bránici a sv. pánevního dna);
- chodidla rovnoběžně nebo lehce vytočeny zevnitř;
- při pohybu dolů zůstávají chodidla na zemi celou plochou;
- kolena se pohybují mezi patou a koncem palce;



- pánev v neutrální poloze;
- ramena otevřená (lopatky dolu), nepředsunovat je;
- paže jsou v předpažení či v připažení;
- zadek dozadu a dolů.

Obměny:

- hluboký dřep, podřep;
- vazba dřep – vzpor dřepmo – vzpor ležmo – vzpor dřepmo („burpee“, „angličák“).

Klik

V základní podobě provádíme z výchozí polohy vzpor ležmo:

- pánev do neutrální polohy;
- neprohýbat se v bedrech;
- prsty mírně rozevřeny;
- paže svírají s trupem úhel 45°.

S nádechem pokrčit paže, hrudníkem k zemi, lopatky zůstávají přitisknuty k hrudníku („přilepeny“).

Obměna: opora chodidly či koleny o horního dílu švédské bedny.



Předklon

Provádíme z výchozí polohy mírný stoj rozkročný:

- předklon s rovnými zády, hlava je v prodloužení trupu (nezaklánět ji);
- mírný podřep;
- dlaně položit na nártu;
- současně propnout nohy a napřímít trup.



Schyby na kruzích v poloze ležmo

Výchozí polohou je svis na kruzích, nohy jsou podepřeny švédskou bednou. Čím výše na nohou se o bednu opíráme, tím je provedení cviku snazší.

Provedení:

- kruhy nastavit do takové výšky, aby nohy byly o něco výše, než ramena;
- boky držet na spojnici ramen a pat (nevysazovat);
- ramena stáhnout vzhledem k tělu dolu a mírně vzad;
- hlava je v prodloužení trupu.



Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

Pokud nejsou k dispozici kruhy, je možné provést svís na rozích dvou švédských beden vedle těla cvičence.

Chůze po žebřinách ve vzporu vzadu

Tento cvik je určen pro posílení svalů pletence ramenního a svalů zadní strany stehů.

Provedení:

- výchozí polohou je vzpor vzadu ležmo pokrčmo čelem k žebřinám;
- postupně kráčíme po příčkách žebřin co nejvýše a zpět dolu;
- ramena a lopatky tlačíme dolu, usilujeme o rovná záda.

Jako nářadí je také možné využít žebřík, případně švédskou bednu či žíněnky naskládané do „schodů“.



Listopad – prosinec

Leg press ve dvojicích

Cvik je určen pro posílení stehenních a hýžďových svalů (cvičenec A) a pro nácvik zpevnění těla a vyrovnávání náhodně působících sil vznikajících cvičením s vahou těla jiného cvičence.

Provedení:

- výchozí poloha cvičence A: leh, pokrčit přednožmo mírně roznožmo, upažit, dlaně na zem;
- výchozí poloha cvičence B: podřep rozkročný, záklon, horní část zad se opírá o chodidla cvičence A;
- cvičenec A nohy zvolna skrčí a propne;
- cvičenec B působí jako závaží a jeho úkolem je držet tělo zpevněné a neovlivňovat pohyb cvičence A;
- čím výše na zádech se cvičenec B opírá, tím je pro cvičence A zátěž vyšší.

Lezení po čtyřech s odporem ve dvojicích

Výchozí polohou cvičence A je vzpor dřepmo, ruce podál (lze také ze vzporu klečmo kolena zvednout mírně nad podložku):

- postupujeme malými krůčky v pořadí např. pravá ruka, levá noha, levá ruka, pravá noha;
- trup zůstává rovnoběžně se zemí;
- boky se nepohybují do stran;
- paže jsou velmi mírně pokrčené v loktech;
- zachováváme neutrální polohu pánve.

Lze modifikovat lezením vzad (za nohama) či stranou (bokem).

Cvičenec B se pomocí tlaku na část těla cvičence A blízko jeho těžišti

(boky, ramena) ho snaží vyvést z rovnováhy. Tlak provádí cvičenec B rukou, přičemž během jednoho zatlačení, které trvá cca 5 sekund, pozvolna zesiluje a zeslabuje (nejedná se tedy o úder).

Lezení po čtyřech ve vzporu vzadu s odporem ve dvojicích

Provádí se stejně jako předchozí cvik s jediným rozdílem: cvičenec A se pohybuje ve vzporu vzadu (jako „rak“, břichem nahoru).

Pozved švédské bedny bez zátěže

Tento cvik je variantou pozvedu neboli mrtvého tahu („dead lift“). Technicky je podobná překlápění pneumatiky („tire flip“), cviku používanému v crossfitu.

Provedení:

- použijeme 4 díly švédské bedny; počet dílů lze upravit podle jejich velikosti a podle tělesné výšky a délky paží cvičence;
- bednu zapřeme kratší stranou dále od cvičence o pevnou žíněnku, kterou zapřeme o zeď;
- výchozí poloha: dřep oporem pažemi a hrudníkem o švédskou bednu, prsty uchopí za úchopové otvory spodní díl bedny;
- rovná záda, pohled směřuje vodorovně;
- ramena nevysouváme vpřed;
- nohama se odtlačujeme šikmo vpřed až do stoje či výponu;
- pomalu provádíme dřep, hrudník nebo alespoň horní část paží (blízko ramen) je stále v kontaktu s bednou.



Dřep jednonož – shyb jednoruč na žebřinách

Tento cvik simuluje vertikální lezení, které lze provádět např. na lezecké stěně.

Provedení:

- výchozí polohou je svis na levé dřepmo na pravé;
- současným přitažením paží a odtlačením nohou shyb na levé stojmo na pravé;
- pravou vzpažit;
- levé rameno nezvedat a nepředsunovat („lopatku přitáhnout k hrudníku a dolů“);

Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

- zpět do výchozí polohy.

Cvičíme také na opačnou stranu, tedy ze svisu na pravé dřepmo na levé.



Leden – únor

Dřep ve dvojici u žebřin

Před samotným cvikem se doporučuje specifické rozcvičení pomocí dřepů bez zátěže.

Výchozí poloha:

- cvičenec A stojí čelem k žebřinám, nohy na šířku boků, vnitřní hrana chodidla míří vpřed, uchopit příčku v předpažení dolů;
- cvičenec B vyleze po žebřinách nad cvičence A a posadí se mu na ramena;
- cvičenec B sedí ohnutě tak, aby dosáhl na žebřiny, ale zároveň umožnil cvičenci A vzpřímené držení hlavy;
- cvičenec B uchopí žebřiny levou rukou před rameny v pokrčení předpažmo dolů.

Provedení:

- cvičenec A provede pomalu dřep, přitom se drží pažemi za účelem udržení rovnováhy, případně si tím dopomáhá;
- cvičenec B ručuje po žebřinách při dřepu cvičence A tak, aby mu pomáhal udržovat rovnováhu, případně odlehčil zátěž;
- cvičenec A vztyk;
- během celého pohybu zůstává pánev v neutrální poloze, ani ji tedy nepodsazujeme (to by mělo za následek ohnutí v bederní páteři) ani nevysazujeme (to by způsobilo nadměrné prohnutí v bederní páteři).

Pokud nejsou k dispozici žebřiny, je možno provádět s oporou o zeď. Cvičenec B potom nastoupí na záda s dopomocí třetího cvičence.

Přednos pokrčmo na žebřinách

Provedení:

- výchozí poloha: svis na žebřinách zády k žebřinám;
- stáhnout ramena dolů;
- zpevnit trup tak, aby se neměnila vzájemná poloha hrudníku a pánve („stáhnout spodní žebra dolů, nadechnout se do břicha“);
- skrčit přednožmo, výdrž;
- pomalu spustit nohy dolů.

Pokud nejsou k dispozici žebřiny, lze provádět v podporu na pažích nebo na předloktích na dvou švédských bednách.

Tažení ve dvoj- až čtveřicích

Tento cvik je obměnou tažení saní pozpátku („reverse sled pull“).

Výchozí poloha:

- cvičenec A stojí rozkročný čelem k cvičenci B;
- cvičenec B leží na zádech hlavou ke cvičenci A;
- cvičenci se chytí za ruce;
- cvičenec A táhne cvičence B po zemi;
- cvičenec A je v záklonu, tak, aby paže byly co nejbližší připažení;
- cvičenec A drží záda rovně.

Cvičení je možno obměnit několika způsoby:

1. cvičenec B leží na žíněnce; v takovém případě je třeba zajistit, aby žíněnka nepřekážela cvičenci A v pohybu nohou např. následujícími způsoby:

- žíněnka je pod cvičencem B položena tak, že začíná pod jeho rameny či boky; v takovém případě může být nutné, aby cvičenec B s sebou žíněnku posouval pomocí svých nohou (zachytnul ji za okraj patami);
- cvičenci se oba drží (jsou „propojeni“) prostřednictvím ručníků či lan;

2. pokud cvičenec B leží na žíněnce a ta má ze dvou stran dva různé povrchy, hladší povrch lze využít pro nižší a hrubší (gumový) povrch lze využít pro vyšší zátěž;

3. cvičenec A může táhnout více cvičenců napojených na sebe; cvičenec C se drží cvičence B za kotníky, cvičenec D se drží cvičence C za kotníky,

Stoj na rukou ve dvojicích

Výchozí poloha:

- cvičenec A vzpor ležmo, nohama směrem ke cvičenci B;
- cvičenec B stojí rozkročný, čelem ke cvičenci A, špičky chodidel cvičence B jsou vně špiček chodidel cvičence A;
- cvičenec A zpevní a drží rovně trup a nohy;
- cvičenec B provede předklon s mírným podřepem (zásady – viz cvik předklon) a uchopí vněhmatem (zvnějšku) nártu cvičence A.

Provedení:

Cvičenec B:

- zvolna napřímí trup a propne nohy;
- přistoupí blíže ke cvičenci A;

Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

- skrčí předpažmo;
- otočí postupně jednu a pak druhou dlaň prsty vně;
- přistoupí blíže ke cvičenci A;
- propne do předpažení vzhůru či vzpažení vpřed, výdrž.

Cvičenec A dopomáhá cvičenci B a v poloze vzporu střemhlav se snaží udržovat rovnováhu. Během pohybu do stoje na rukou může dojít k vysazení (přednožení) cvičence A. Více „práce“ tak převezme cvičenec A a usnadní cvičenci B zdvihání.

Přednos pokrčmo ve vzporu na kruzích

Výchozí poloha:

- vzpor na kruzích;
- ramena táhnout dolů;
- lopatky přitisknout k hrudníku;
- zpevnit trup tak, aby se neměnila vzájemná poloha hrudníku a pánve („stáhnout spodní žebra dolů, nadechnout se do břicha“).

Provedení:

- skrčit přednožmo, výdrž;
- pomalu spustit nohy dolů.

Březen – duben

Klik na kruzích

Zásady provedení jsou stejné jako u kliku na zemi (viz cvik klik).

Obtížnost můžeme modifikovat polohou kruhů:

- Pro vyšší obtížnost nastavíme kruhy dolu, tak aby se téměř dotýkaly země. Je možné je naklopit tak, že popruhy nejsou kolmo k zemi, ale míří (mírně, cca 5 °) směrem k nohám cvičence.
- Pro nižší obtížnost máme dvě možnosti: 1. kruhy nastavit výše, cca do pasu cvičence, 2. kruhy nechat nastavené tak, že pokud jsou volně, jsou u země či na zemi, při provedení cviku je ale natáhneme před bod závěsu, míří tedy směrem k hlavě cvičence.



Pozved švédské bedny se zátěží

Zásady provedení jsou stejné jako u cviku pozved švédské bedny bez zátěže.

- Cvičenec A zvedá bednu, zatímco cvičenec B tvoří zátěž.
- Míru zátěže nastavuje cvičenec B tím, kde na bedně se nachází: čím blíže je cvičenec B ke cvičenci A, tím je cvik těžší, čím blíže je k místě, kde se bedna stále opírá, tím je cvik lehčí.

- Cvičenec A na bedně sedí bokem ke cvičenci A. Případně může být v kleku či dřepu a ve všech polohách je také možné, aby cvičenec B byl ke cvičenci A čelem nebo zády.

Pro jemnější kontrolu nastavené zátěže je možné cvik modifikovat s použitím lavičky místo švédské bedny.

Sed – vzpor vzadu ležmo s přednožením

Výchozí poloha: vzpor vzadu sedmo, ruce podál.

Provedení:

- vzpor vzadu ležmo, nohy a trup jsou v jedné rovině (častá chyba je, že boky nejsou dostatečně vysoko);
- neprohýbat příliš bederní páteř;
- přednožit pravou – výdrž;
- přinožit;
- zpět do výchozí polohy;
- opakuje se s přednožením druhé nohy.



Vznos pokrčmo na žebřinách

Tento cvik je náročnější variantou cviku přednos pokrčmo na žebřinách. Hlavní rozdíl je v tom, že u vznosu dochází ke vzájemnému pohybu hrudníku a pánve – nohy zvedáme co nejvýše a pánev tedy podsadíme a přitáhneme k hrudníku.

Výchozí poloha:

- svis na žebřinách zády k žebřinám;
- stáhnout ramena dolů;
- zpevnit břišní stěnu („stáhnout spodní žebra dolů, nadechnout se do břicha“).

Provedení:

- zvolna skrčit přednožmo – ohnout trup, výdrž;
- pomalu narovnat trup a spustit nohy dolů.



Stoj na ruce ve dvojicích s dopomocí za jednu nohu

Provádíme obdobně jako cvik stoj na ruce ve dvojicích (zásady provedení jsou stejné). Rozdíl je v tom, že cvičenec B drží cvičence A během celého provedení jednoho opakování cviku pouze za jednu nohu. Při dalším opakování nohy vystřídáme.

Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

Květen – červen

Dřep s výskokem

Zásady provedení jsou stejné jako u dřepu (viz cvik dřep). Rozdíl je v rychlosti provedení a v pohybu paží.

- Provedení je dynamičtější a pohyb není ve fázi propnutí nohou brzděn, ale pokračuje odrazem co nejvýše.
- Paže jsou ve výchozí poloze (ve dřepu) v připažení či v upažení dolů.
- Pokud to nedostatečná pohyblivost vyžaduje, je možné v výchozí (nejnižší) poloze zvednout paty chodidel od země.
- Během odrazu předpažením zevnitř vzpažit.

Klik s jednou připaženou, prsty dolů

Zásady provedení jsou stejné jako u cviku klik s tím rozdílem, že jedna paže je ve výsledné (nejnižší) poloze blízko u těla a její prsty míří dolu nebo vně. Dochází tak k vytočení ramene a předloktí, což je z pohledu biomechaniky pro rameno přátelštější poloha.



- Možnou obměnou je klik s oběma pažemi v připažení s prsty směřujícími dolů.
- Další obměnou je tzv. spider-man:
- klik, pravou připažit, prsty dolů;
- pravou nohu opřít blíže k tělu (skrčit únožmo);
- pravou nohu propnout, levou skrčit únožmo (posunout vpřed), zároveň levou skrčit připažmo, pravou skrčit upažmo (posunout vpřed).

Pozved švédské bedny ve dvojici

Jedná se o obměnu cviku pozved švédské bedny se zátěží. U tohoto cviku však zvedají bednu dva cvičenci a třetí účinkuje jako zátěž.

- Je vhodné nejdříve vyzkoušet zvedání bedny ve dvojici bez zátěže.
- Z důvodu vyšších nároků na rovnováhu v předozadním směru je možné ve výchozí poloze stát v mírném stoji rozkročném pravou nebo levou vpřed.

Shyb na kruzích ve svisu vznesmo

Výchozí poloha: svis vznesmo na kruzích.

Provedení:

- shyb, výdrž – zvolna zpět do výchozí polohy;
- lze usnadnit dopomocí jiného cvičence;
- lze provádět i ve svisu střemhlav nebo ve svisu střemhlav vysazeně.



Lezení po čtyřech ve vzporu vzadu vzhůru do schodů

- tento cvik kromě pletence ramenního posiluje i svaly na zadní straně stehna;
- pohybujeme se nohama napřed;
- prsty rukou směřují vpřed či vně;
- nohy jsou skrčené – čím blíže jsou nohy těžišti těla, tím více váhy nesou a tím méně jsou zatěžovány paže;
- náročnější varianta je současný krok jednou nohou a protější rukou;
- snazší varianta je nejdříve vystoupat na vyšší schod postupně oběma nohama, poté postupně oběma rukama;
- místo schodů lze využít i stoupající cestu.



Silová příprava ve cvičebních oddílech mužů

Poznámky