

HSTC



ZÁSOBNÍK CVIKŮ

*Instruktor fitness, instruktor kondičního posilování, trenér kulturistiky
a osobní trenér kondičního posilování*

18. Mrtvý tah (Dead lift)

Technika provedení:

- Stabilní symetrické postavení
- Činku uchopíme na vnější straně kolen – druh úchopu závisí na zátěži, s kterou cvičíme
 - A/ bezpalcový úchop nadhmatem
 - B/ úchop s palcem nadhmatem
 - C/ úchop se zámkem = úchop s palcem, jedna ruka nadhmat a druhá ruka podhmat za podmínky střídání rukou každou sérií a sudého počtu sérií
- Pohyb začínáme ze vzpřímeného postoje postupným hlubokým předklonem a současným mírným dřepem. Následně se zvedáme do výchozí vzpřímené polohy a stáhneme ramena dozadu a lopatky k sobě
- Během negativní fázi do předklonu a současného dřepu dochází k mohutnému nádechu nosem a v pracovní fázi v poslední fázi pohybu při stažení ramen a lopatek prudce vydechneme pusou
- Dodržujeme základní principy pro dřepy – kolena respektují směr špiček a nepřesahují přes špičky, záda držíme během celého cviku rovná a hlava je v prodloužení páteře. Pohyb činky je přímočarý kolmo k zemi a činku v rámci jedné série nepokládáme ani neodrážíme od země
- Činka se nesmí dotýkat holení ani stehen, v opačném případě je dřep moc hluboký a předklon nedostatečný
- Během cviku nesmí docházet k záklonu páteře a myslíme na zpevněný CORE
- Rovná záda a zpevněný CORE držíme už při zvedání činky ze země před samotným zahájením cviku a až dokud činku po ukončení cviku nepoložíme na zem



Využití: silový a objemový trénink

Zaměření: zádové a hýžděové svaly, komplexně

19. Sumo mrtvý tah (Sumo dead lift)

Technika provedení:

- Zaujímeme široké postavení, špičky jsou vytočeny ven
- Úchop činky volíme stejným principem jako u klasického Mrtvého tahu
- Pohyb začínáme ze vzpřímeného postoje postupným hlubokým předklonem, dolní končetiny zůstávají natažené, kolena v extenzi. Následně se zvedáme do výchozí vzpřímené polohy a stáhneme ramena dozadu a lopatky k sobě
- Během negativní fázi do předklonu dochází k mohutnému nádechu nosem a v pracovní fázi v poslední fázi pohybu při stažení ramen a lopatek prudce vydechneme pusou
- Záda držíme během celého cviku rovná a hlava je v prodloužení páteře. Pohyb činky je přímočarý kolmo k zemi a činku v rámci jedné série nepokládáme ani neodrážíme od země
- Během cviku nesmí docházet k záklonu páteře a myslíme na zpevněný CORE
- Rovná záda a zpevněný CORE držíme už při zvedání činky ze země před samotným zahájením cviku a až dokud činku po ukončení cviku nepoložíme na zem



Využití: silový a objemový trénink

Zaměření: zádové svaly

7. Tlaky na multipressu za hlavou (Multipress shoulder press)

Technika provedení:

- K multipressu přisuneme polohovatelnou lavici orientovanou podélně a ujistíme se, že lavice je umístěna přesně uprostřed multipressu tak, aby zvedlá opěrka lavice orientovaná kolmo k zemi byla pod osou multipressu
- Cvik provádíme v sedě, postavení těla je symetrické se širokým postavením nohou pro zajištění stability
- Páteř během celého cviku držíme v neutrální poloze (s oporou lavice) a hlava je v prodloužení páteře
- Činku uchopíme širokým bezpalcovým úchopem
- Pohyb začínáme z natažených rukou (můžeme propínat lokty) a spouštíme směrem za hlavu do úrovně ušních lalůčků. Následně zvedáme činku pomalým plynulým tlakem do natažených rukou nad hlavu
- Během celého cviku je hlava fixovaná (hlavu nepředkláníme!) a lokty tlačíme dozadu pro dosažení dostatečného otevření ramenního kloubu
- S natažením svalů při spouštění činky směrem dolů dochází k mohutnému nádechu nosem a v pracovní fázi při elevaci činky v poslední třetině pohybu prudce vydechneme pusou
- Dbáme na pozici ramen, u kterých by nemělo docházet k elevaci při zvedání činky

Využití:

silový a objemový trénink

Zaměření:

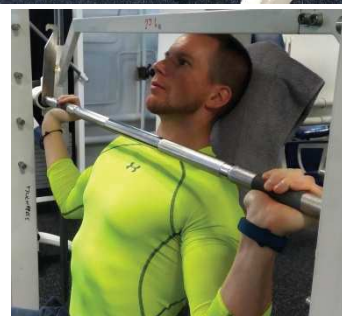
Deltové svaly - zadní část



8. Military press na multipressu (Multipress military press)

Technika provedení:

- K multipressu přisuneme polohovatelnou lavici orientovanou podélně a ujistíme se, že lavice je umístěna přesně uprostřed multipressu. Sklon lavice cca 80°
- Cvik provádíme v sedě, postavení těla je symetrické se širokým postavením nohou pro zajištění stability
- Páteř během celého cviku držíme v neutrální poloze a hlava je v prodloužení páteře
- Činku uchopíme širokým bezpalcovým úchopem
- Pohyb začínáme z natažených rukou (můžeme propínat lokty) a činku spouštíme směrem na klíční kost v maximálním rozsahu s ohledem na mobilitu kloubů. Následně zvedáme činku pomalým plynulým tlakem do natažených rukou nad hlavu
- Během celého cviku je hlava fixovaná (hlavu nezakláníme!) a lokty tlačíme dopředu od začátku pohybu tak, aby byly během celého cviku pod činkou – předloktí je kolmo k zemi
- S natažením svalů při spouštění činky směrem dolů dochází k mohutnému nádechu nosem a v pracovní fázi při elevaci činky v poslední třetině pohybu prudce vydechneme pusou
- Dbáme na pozici ramen, u kterých by nemělo docházet k elevaci při zvedání činky



Využití: silový a objemový trénink

Zaměření: Deltové svaly - přední část

15. Přítahy kladky se spodním náhonem ve dřepu s oporou loktů o kolena (Lower pulley preacher curl)

Technika provedení:

- Ke kladce se spodním náhonem si stoupneme čelem ve vzdálenosti přibližně 1,5 m
- Zaujmete stabilní symetrické postavení ve dřepu na šíři ramen. Chodidla jsou celou plochou na zemi a páteř držíme v neutrální poloze (pozor na hrudní kyfózu), hlava v prodloužení páteře
- Adaptér kladky uchopíme bezpalcovým úchopem podhmatem. Uchopení nadhmatem nebo s lanem nepoužíváme
- Distální část kosti pažní si opřeme o kolena v zájmu zvýšení stupně izolovanosti
- Z plné extenze loketního kloubu přitahujeme adaptér kladky do maximální flexe, chvíli setrváme v napětí a následně se vracíme do výchozí polohy
- Pohyb vykonáváme pomalým plynulým pohybem izolovaně, v opačném případě se převážíme dorsálně
- S přitahováním adaptéru kladky v poslední třetině pohybu prudce vydechneme pusou a s natažením rukou dochází k mohutnému nádechu nosem
- Důležitá je vzdálenost od kladky z důvodu zajištění plného rozsahu pohybu a směru síly, kterou překonáváme (lano kladky)

Využití: objemový a definiční trénink

Zaměření: flexory loketního kloubu



16. Stahování kladky vleže (Lying upper pulley bar curls)

Technika provedení:

- K věži s kladkou s horním náhonem přisuneme rovnou lavici orientovanou podélně v těsné blízkosti
- Cvik provádíme na rovné lavici vleže na zádech orientovaný hlavou ke kladce a chodidla jsou celou plochou na zemi, páteř v neutrální poloze. Postavení těla je symetrické
- Adaptér kladky uchopíme bezpalcovým úchopem
- Pohyb začínáme z natažených rukou, paže svírají s trupem tupý úhel (cca 105°). Pomalým plynulým pohybem stahujeme adaptér kladky směrem na čelo – na místo, kde nám začínají vlasy. V maximálním napětí chvíli setrváme a následně spomalujeme návrat do výchozí polohy
- Pohyb maximálně izolujeme na loketní klouby ramena jsou fixovaná = kost pažní bez pohybu
- V relaxační fázi během natažení paží se mohutně nadechneme a v poslední třetině stahování kladky prudce vydechneme pusou
- Lokty držíme během celého cviku v addukci
- Přínosem cviku je zvýšené klidové napětí – flexe paže

Využití: objemový, definiční a redukční trénink

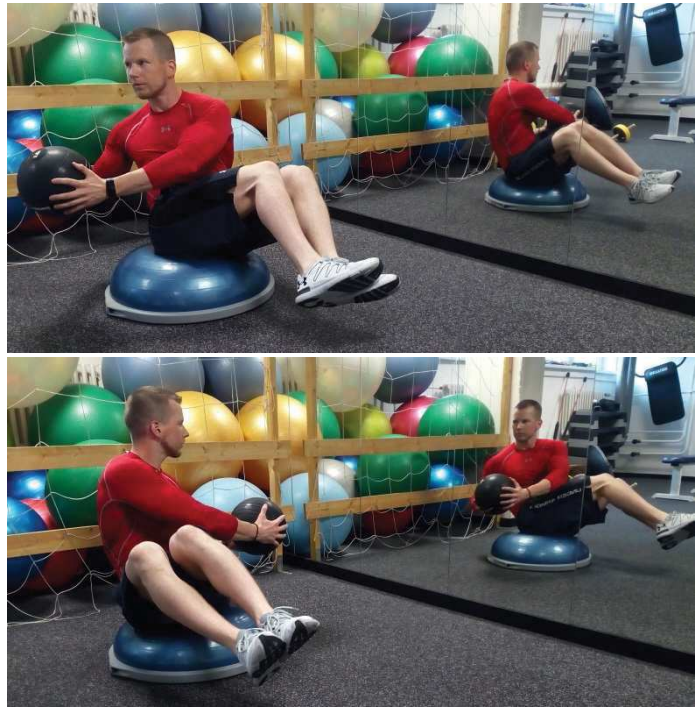
Zaměření: flexory loketního kloubu



22. Přenášení zátěže (Russian twist)

Technika provedení:

- Cvik můžeme provádět na zemi nebo na balanční ploše jakou je BOSU, která přinese pohodlí pro sakrální páteř
- U začátečníka volíme cvičení na zemi s dolními končetinami také na zemi. Pokročilý cvičenec pro zvýšení náročnosti využije BOSU a dolní končetiny zvedne do vzduchu
- Zátěž držíme v rukách a pomocí rotace trupu, nikoliv pouze pohybem v ramenním kloubu přenášíme zátěž z jedné strany na druhou a zpět
- V případě provedení s nohama ve vzduchu využijeme pro zvýšení napětí v šikmých břišních svazech i pohyb dolních končetin v protisměru rotace trupu
- K výdechu dochází vždy v kontrakci břišních svalů, tedy v momentě, kdy je zátěž na straně. Při návratu a přesunu zátěže na opačnou stranu v první fázi, když je zátěž v mediální rovině se nadechneme a se zátěží na straně opět vzdechneme
- Tento cvik provádíme dynamicky s vyšším počtem opakování



Využití: všeobecná vitalita organismu

Zaměření: HSS a CORE, šikmé břišní svaly

23. Vznosy ve visu (Toes to bar)

Technika provedení:

- Cvik provádíme ve visu na hrazdě, které se držíme na šířku ramen
- Postupným izolovaným tahem s dlouhým výdechem zvedáme dolní končetiny špičkami k hrazdě až do flexe bederní páteře – k flexi dochází v bederní páteři, pánve i kyčelních kloubů
- Následně zpomalujeme zpětný pohyb dolních končetin do výchozí polohy ve visu
- Se spuštěním dolních končetin se mohutně nadechneme
- Během celého cviku máme zpevněný HSS a snažíme se zabránit houpaní se ve frontálním směru. V případě, že zabráníme dolním končetinám pohybu přes frontální rovinu (těžiště) zajistíme izolovanost pohybu

Využití:

všeobecná vitalita organismu

Zaměření:

HSS a CORE

- přímý sval břišní

