Studijní materiály byly vytvořeny s podporou ESF II projektu Západočeské univerzity v Plzni, CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání




Začátečníci, středně pokročilí a pokročilí

# TVORBA CVIČEBNÍCH PROGRAMŮ

KTV/KK

# Cvičení začátečníků

- Období zpevňování 2-3měsíce, někdy 6
- Celé tělo v jedné TJ
- Cviky v plném rozsahu, důraz na kvalitu a dýchání, svalové dysbalance
- Převážně izolované procvičování jednotlivých skupin
- Postupná adaptace na silový trénink
- Axiální asymetrie – 1.korekce – jednoruč, ne stroje
- Opakování okolo 10 (HK 8-12), (DK 12-15)

- 2-3 TJ za týden
- Horní kladka paralelní úchop
- Peck-deck obrácený
- Rozpažky šikmá lavice hlavou nahoru
- Upažování 1ruč sed
- Horizontální leg-press
- Předkopávání s vnější rotací
- Unožování
- Podsazování pánve
- Rotace s velkým míčem
- Odvíjení páteře do flexe

# Cvičení středně pokročilých

- 1-2 roky cvičení
- Dělený (split) trénink
- Většinou zvlášť horní a dolní polovina těla
- Následně dělíme i horní:
  - Prsa+záda
  - Ramena +biceps+triceps
- Zařazujeme i náročnější silové cviky

# Cvičení pokročilých

- Více TJ za týden
- 1velká a 2menší svalové partie (3-4cviky po 3-4 sériích)
- Dělení:
  - Nohy (komplexní cviky + přední strana)
  - Ramena+břicho
  - Prsa+lýtka
  - Záda + zadní strana stehen

# PRSNÍ SVALY

- Začátečníci:
  - rozpažky šikmá lavice, tlaky rovná lavice, peck – deck
  - z plného rozsahu a protažení svalu, horní a následně střední část, spodní vůbec neprocvičujeme (případně při funkčním tréninku)
- Pokročilí:
  - tlak ve vedení šikmá lavice, rozpažky rovná, protisměrné kladky
  - 1.cvik silový, většinou tlakový, další pákové s izolovaným procvičením dané skupiny, tvarovací

# ZÁDA:

- zač. rotátory – DFL – široký zádový – zadní delt
  - Rozsévačka, veslování na stroji s oporou hrudníku podhmatem, stahování protisměrných kladek, zadní delt s jednoruční činkou
- Středně pokročilí:
  - Stahování horní kladky širokým paralelním úchopem
  - Přítahy na přístroji vsedě širokým úchopem podhmatem
  - Obrácený peck-deck
  - Hyperextenze na šikmé lavici postupně
- Pokročilí:
  - + široký zádový izolovaně

- RAMENA:
- Zač:
  - po zádech a prsních svalech
- Split:
  - 2cviky – střední a zadní / tlakový a pákový
- Pokročilí:
  - 3cviky (2 střední a 1 zadní delt)

# BŘIŠNÍ SVALY

- Hluboké svaly (HSSP) – poloha 3M apod…
- Šikmé břicho – šikmá lavice s fixací horních končetin, rotace, balanční pomůcky
- Dolní břicho – odvíjení
- Horní – u pokročilých

- Předklony s kladkou – vstoje, vkleče
- Přednosy
  - Povrchová vrstva, následné protažení flexorů kyčelních kloubů

# HÝŽDĚ

- Nejprve funkční trénink
- Zač: hlavně mediální a distální část + abduktory v lokomočních pozicích
- Středně pokročilí: v plném rozsahu, izolovaně s využitím strojů
- Pokročilí: komplexní cviky na dolní končetiny, balanční pomůcky, izolované procvičení, důraz na polohy akcentující zapojení hýždí, izolované procvičení

# DOLNÍ KONČETINY

- Zač.: izolované cviky + funkční trénink
- Středně pokročilí : komplexní cviky, balanční výcvik + izolované procvičení
- Pokročilí: 2-3 komplexní silové cviky + izolované dovyčerpání zvolené partie

# Chyby při posilování ramen a prsních svalů u začátečníků

- Předčasné a časté zařazování tlaku s velkou činkou v lehu na lavici (benchpress): pokud je tento cvik jediným a dlouho používaným, přetěžuje přední část ramenního kloubu a buduje prsní svaly v jejich zevní části, i když začátečník by měl více pozornosti (ze zdravotních důvodů ) věnovat části vnitřní v blízkosti hrudní kosti.
- Předčasné a časté používání tlaků na ramena s velkou činkou za hlavou, které také přetěžují přední část ramenního kloubu a navíc mohou deformovat postavení krční páteře. Důsledkem může být nejenom nepěkné držení hlavy v předsunu , ale hlavně možnost bolestí šíje a za krkem. Kromě toho těžké tlaky nad hlavou u začátečníků přetěžují zbytečně tlakem shora páteř jako takovou.
- Opomíjení zadní části svalů deltových
- Cvičení s neúměrnými zátěžemi, kdy se cvičení nejenom míjí účinkem, ale může ohrožovat zdraví. Typickým příkladem je "mostování" u tlaků, které není ze zdravotního hlediska vhodné pro nikoho, natož pro začátečníky.
- Setrvávání u stále stejných cviků bez ohledu na vyrovnaný a symetrický svalový rozvoj.

# Zásady cvičení

- ve všech polohách (stoje, sedy, vzpory, lehy aj.) i při rotacích je temeno hlavy taženo do prodloužení páteře
- ve všech polohách jsou tažena „ramena od uší" (tj. rozložena dolů a do šířky) a lopatky jsou plošně přiloženy k hrudníku (chybou je dávat lopatky k sobě tj. k páteři)
- v polohách těla mimo vertikálu se přibližuje páteř přímce: čím větší odchylka od vertikály, tím vyšší nároky na stabilizaci páteře a větší tendence k projevům svalových nerovnováh
- jde-li zátěž proti gravitaci, vydechuje se a zpevňuje se svalový korzet neboli svalový opasek obklopující (stabilizující) bederní páteř přičemž je stále zachováno základní postavení páteře, chybou je zejména ohnutí či prohnutí beder nebo nádechové postavení dolních žeber
- v klíčových kloubech (ramenní a kyčelní) v průběhu cvičení zachováváme a podporujeme neutrální (střední) polohu nebo mírnou zevní rotaci (chybou je rotace vnitřní)
- je-li součást cviku opora nohy (nohou) o podložku, nastavením všech kloubů celé dolní končetiny do centrovaného postavení dochází též ke stabilizaci ostatních částí těla (a to i v sedě)
- je-li součást cviku opora ruky o zem, lavičku, koleno, kladky apod., opět centrací všech kloubů celé horní končetiny (viz níže) dochází ke stabilizaci lopatky, ramene, krční páteře a ostatních částí těla

# Principy:

- Začátečníci:
  - Kulturistická metoda, posilování v kombinaci s funkčním tréninkem a balančními pomůckami – cílem je zvýšit svalové napětí hlavně u skupin zanedbávaných, hlouběji uložených, s tendencí k hypoaktivitě..cvičíme podle funkčního stavu pohybového systému
  - 2-3 série po 10-12 opakováních
- Pokročilí: supersety, 2sety, předvyčerpání
- U závodníků: vynucená opakování, negativní opakování, pyramida, cheating, princip neustálé změny