

Tipy na pomoc praxi

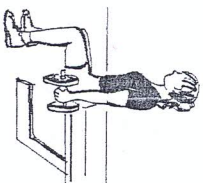
Vybraná terminologie z oblasti fitness

(IV. část)

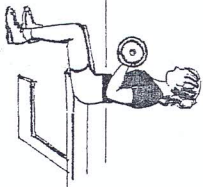
(anglicko-český slovníček)

Daniela Stackeová, FTVS UK v Praze

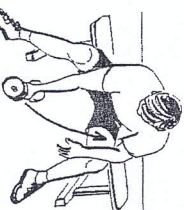
Cviky zaměřené na svalové skupiny paží



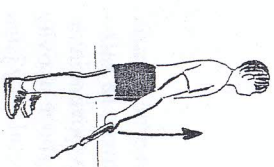
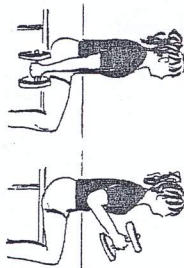
Biceps curls
– bicepsový zdvih



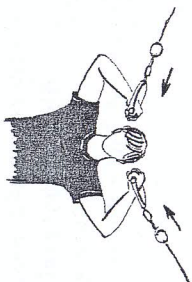
Concentration curls
– koncentrovany
bicepsový zdvih



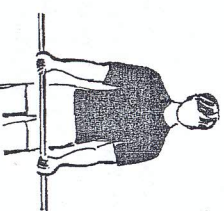
Hammer curls
– kladivový bicepsový
zdvih



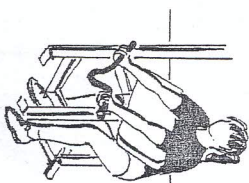
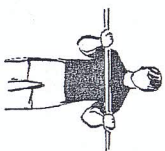
Low pulley curls
– bicepsový zdvih
na spodní kladce



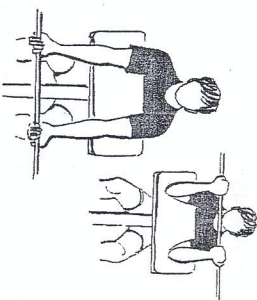
High pulley curls
– bicepsový zdvih na horní
kladce (zpravidla oboustruě
na protisměrných kladkách)



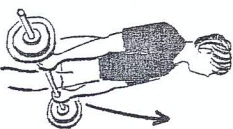
Barbell curls
– bicepsový zdvih s velkou činkou



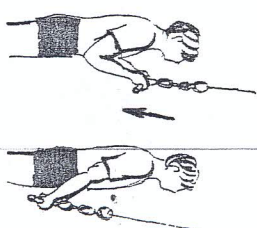
Machine curls
– bicepsový zdvih
na přístroji



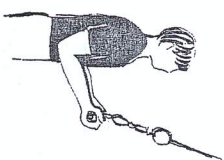
Preacher curls
– bicepsový zdvih
na Scottově lavici



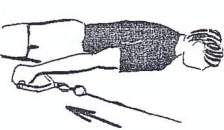
Reverse curls
– bicepsový zdvih
nadhmatem



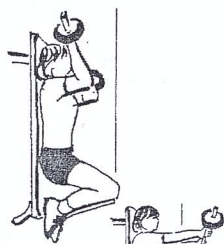
Pushdowns
– tricepsové
stahování horní
kladky



Reverse pushdown
– tricepsové
stahování
kladky
podhmatem



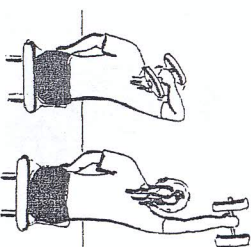
One arm reverse pushdown
– tricepsové
stahování kladky
podhmatem
jednoruě



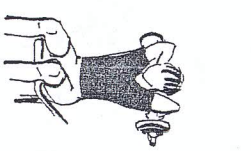
Triceps extensions (french press)
– francouzský tlak s tyčí



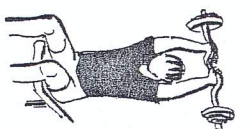
Dumbbell triceps extension
– francouzský tlak
s jednoručními
činkami



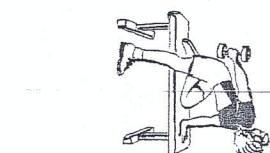
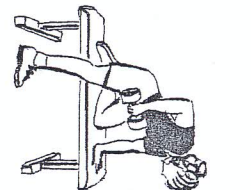
One-arm dumbbell triceps extensions seated
– francouzský tlak
s jednoruční činkou
jednoruě vsedě



Seated dumbbell triceps extensions
– sed, francouzský tlak
oboustruě
s jednoručními
činkami vsedě



Triceps kickbacks – kickback
– extenze paže jednoruě
s jednoruční činkou
v předklonu s oporou
o lavičku



Vybraná terminologie z oblasti fitness

(VI. část)

(anglicko-český slovníček)

Daniela Stackeová, FTVS UK v Praze

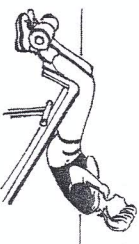
Cviky zaměněné na břišní svalstvo



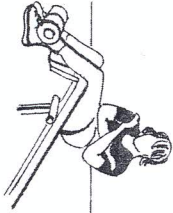
Crunch
– sed-leh s nohama pokrčeny na v úhlu 90 ° (bez opory o lavičku)



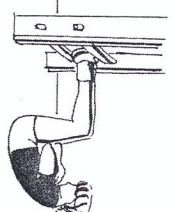
Sit-up
– sed-leh



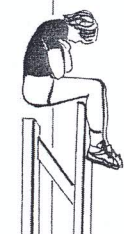
Sit-up on inclined board
– sed-leh na šikmé lavici



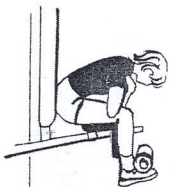
Variation with trunk rotation
– provedení s rotací trupu



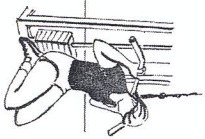
Gym ladder sit-up
– sed-leh se špičkami zapřeny pod žebřinami



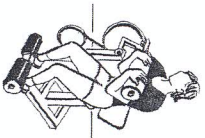
Calves over bench sit-up
– sed-leh s nohama na lavičce



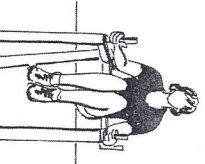
Specific bench sit-up
– sed-leh na speciální lavici na posilování břišních svalů



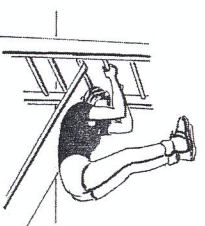
High pulley crunches
– stahování horní kladky



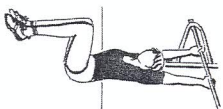
Machine crunch
– sed-leh na přístroji



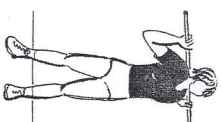
Leg raise
– přednos



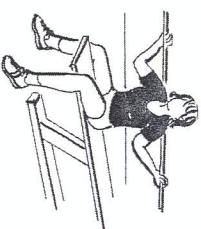
Incline bench raise
– přednos na šikmé lavici



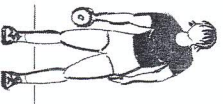
Hanging leg raise
– přednos ve visu



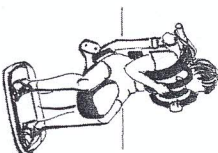
Broomstick twist
– rotace s tyčí



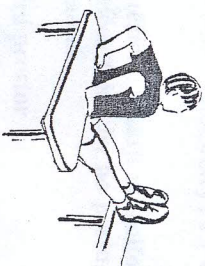
Seated broomstick twist
– rotace s tyčí vsedě



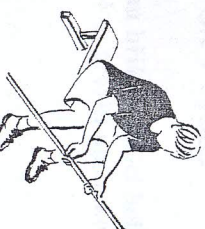
Dumbbell side bend
– úklon s jednoruční činkou



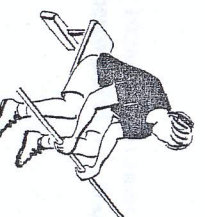
Machine trunk rotation
– rotace na přístroji



Triceps dips
– klíky mezi lavičkami



Wrist curls
– klopení zápěstí (posilování flexorů zápěstí)

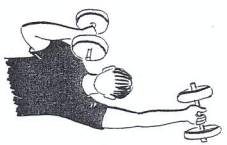
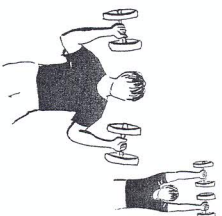
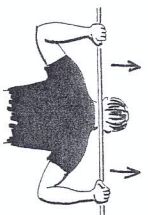


Reverse wrist curls
– klopení zápěstí do extenze (posilování extenzorů zápěstí)

Ilustrace Zdenka Marvanová
[stackeova@fvs.cuni.cz]

Cviky zaměřené na svalové skupiny pleťence ramenního

Shoulders – ramena

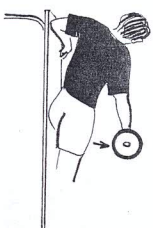
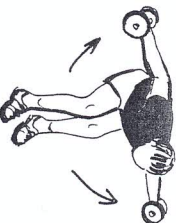
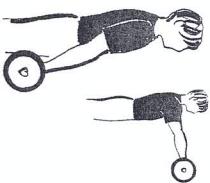
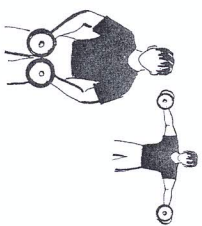


Back press
– tlak s činkou
za hlavou

Front press
– tlak s činkou
před hlavou

Dumbbell press
– tlak s jednoruč-
ními činkami

**One-arm dumbbell
press**
– střídavý tlak
s jednoručními
činkami

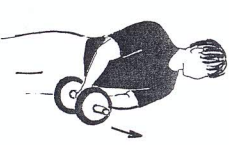
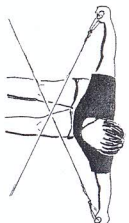
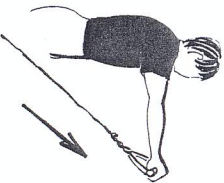
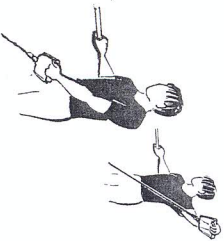


Lateral raises
– upažování
s jednoručními
činkami

Front raises
– předupažování
s jednoručními
činkami

**Bent-over lateral
raises**
– upažování
s jednoručními
činkami
v předklonu

**Side-lying lateral
raises**
– upažování
s jednoruční
činkou
vleže na boku

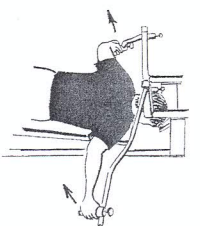
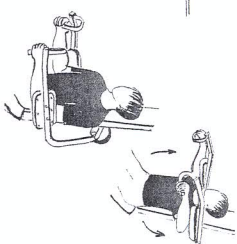
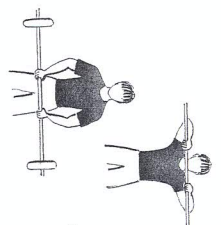
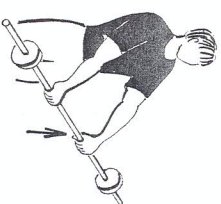


**Low pulley lateral
raises**
– upažování
jednoruč
na spodní kladce

**Low pulley front
raises**
– předupažování
na spodní kladce

**Low pulley bent-
over lateral raises**
– upažování
v předklonu
na protisměrných
kladkách

**One-dumbbell
front raises**
– předupažování
s jednoruční
činkou



Barbell front raises
– předupažování
s tyčí

Upright rows
– přitahy činky
k bradě

**Nautilus lateral
raises (delt deck)**
– upažování
na přístroji

**Pec deck rear delt
laterals**
– obrácený pec
deck

Ilustrace Zdenka Marvanová

[stackeova@ftvs.cuni.cz]

I trenéři mládeže potřebují diagnostikovat herní výkon v basketbalu

Michael Velenský, FTVS UK v Praze

Hlavním problémem trenérské diagnostiky není v současnosti získání informací, ale spíš otázka **jak s těmito informacemi zacházet**. Mnozí trenéři projevují sklon ke „šberatelství“ všech možných údajů a pokud možno v co největším množství. Následně se však doslova utápějí v přemnožených údajích a začnou také postrádat smysl toho, co vlastně takovým sběrem zamyšleli.

S tím bezprosředně souvisí **otázka záměrnosti diagnostiky**. Považujeme ji za nejdůležitější a za prioritní vzhledem k dalšímu postupu. Má-li trenérská diagnostika splnit svůj účel, musí být předem zdůvodněná. Teprve potom se můžeme dotazovat „**jak**“?

K možnostem numerických charakteristik herního (basketbalového) výkonu

Určitou představu o týmovém výkonu v basketbalu si lze vytvořit již na základě číselné výkonových charakteristik, které se v současné době uskutečňují z popudu institucionální praxe. Veškerá tato a jim obdobná zpracování se vyznačují jedním obecně společným rysem. Bez ohledu na to, zda původnost sběru dat vykazují aktuální –

LYING BARBELL TRICEPS EXTENSION (aj LYING FRENCH PRESS) – Klasický tricepsový zhyb s veľkou činkou v ľahu so spúšťaním činky tesne za úrovňou čela. Možno použiť aj ohnutú tzv. E-Z tyč (E-Z CURL BAR)

STANDING (alebo SEATED) BARBELL FRENCH PRESS (aj TRICEPS EXTENSION) – tricepsový zhyb alebo aj tzv. francúzsky ťah v stoji (alebo v sede) so spúšťaním veľkej činky za hlavu

STANDING (alebo SEATED) ONE-ARM DUMBBELL FRENCH PRESS (aj TRICEPS EXTENSION) – ako predchádzajúce cvičenie, ale jednoručne s malou činkou

STANDING (alebo SEATED) DUMBBELL TRICEPS EXTENSION (aj FRENCH PRESS, príp. OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION) – ako predchádzajúce cvičenie, ale s malou činkou držanou oboma rukami

ALTERNATE LYING DUMBBELL TRICEPS EXTENSION – tricepsový zhyb tzv. francúzsky ťah v ľahu s malými činkami strieďaťoručne

CLOSE GRIP BENCH PRESS – ťlak v ľahu na lavičke s veľkou činkou s úzkym uchopom (ruky od seba asi 10–30 cm)

TRICEPS PARALLEL BAR DIPS (aj DIPS) – kniuky na bradiách s rovnakou výškou žrdí (ruky sú otočené pri uchope prstami k sebe)

DIPS BETWEEN BENCHES – tzv. tricepsová kniuka (vzpor ležmo vzadu na lavičke, vystrelé nohy sú položené na protiľajúcej lavičke – ruku)

CABLE PUSHDOWN (aj TRICEPS PUSHDOWN, príp. CABLE PRESSDOWN) – tricepsový zhyb, ťlak v stoji cez vrchnú kladku do pripážania

ONE-ARM CABLE TRICEPS PRESSDOWN (aj PUSHDOWN) – tricepsový zhyb, ťlak jednoručne nadhmatom v stroji cez vrchnú kladku do pripážania (obr. 1)

ONE-ARM CABLE TRICEPS EXTENSION (aj STANDING CABLE EXTENSION) – ako predchádzajúce cvičenie, ale podhmatom

CABLE TRICEPS EXTENSION (aj LONG PULLY EXTENSION, príp. PULLEY PUSHDOWN) – v predklone (niekedy len miernom) ťah cez hornú (občas i dolnú) kladku späza hlavu obojručne (uchop s držadlom)

ROPE TRICEPS EXTENSION (aj ROPE PULLDOWN) – ako predchádzajúce cvičenie, ale uchopiť lanko s dvoma koncami (obr. 2)

TRICEPS KICKBACK – tricepsový zhyb, výstera-

TERMINOLÓGIA CVIČENÍ

podľa anglických názvov

nie predklatia do vodorovnej polohy jednoručne v predklone s oporou druhej ruky o koleno

CABLE KICKBACK – ako predchádzajúce cvičenie, ale bez činky cez dolnú kladku

NAUTILUS TRICEPS – tricepsový zhyb na špeciálnom prístroji

BICEPS, BRACHIALIS, BRACHORADIALIS (VRETENNÝ SVAL)

STANDING BARBELL CURL – bicepsový zhyb s veľkou činkou v stoji, uchop podhmatom.

Možno použiť aj ohnutú tzv. E-Z tyč

STANDING (alebo SEATED) DUMBBELL CURL – bicepsový zhyb s malými činkami v stoji (alebo v sede). Môže sa vykonávať súčasne alebo strieďaťoručne (ALTERNATE)

INCLINE DUMBBELL CURL – bicepsový zhyb v sede na šikmej lavičke s malými činkami. Spravidla sa vykonáva súčasne oboma rukami

DUMBBELL SCREW CURL (SEATED alebo STANDING) – bicepsový zhyb s malými činkami (v sede alebo v stoji), vo východiskovej polohe smerujú palce nahor a v cieľovej (vo vrchole pohybu) sa končí pohyb podhmatom (okrem bicepsu aj brachoradialis)

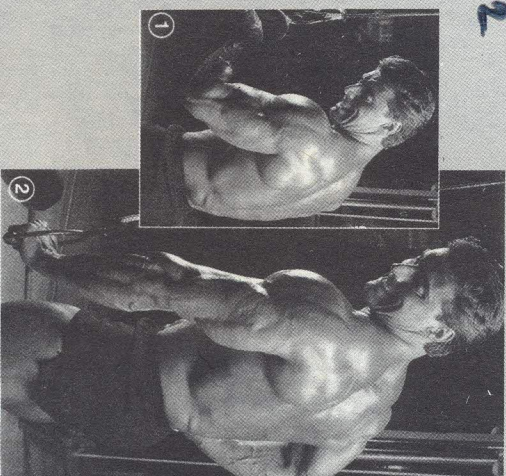
ZOTTMAN CURL – bicepsový zhyb v sede alebo v stoji s malými činkami strieďaťoručne podľa pravidiel: činka hore – palec hore, činka dole – palec dole, čiže úplné otočenie v zápästí počas dráhy

(okrem bicepsu aj brachoradialis a brachialis)

HAMMER CURL (aj PALM-UP CURL) – bicepsový zhyb v stoji alebo v sede s malými činkami alebo so špeciálnym rámom so zvislými úchytnými. Pohyb sa vždy vykonáva v polohe s palcami hore

(biceps a najmä brachialis)

2



Cieľom tohto príspevku je oboznámiť začiatočníkov, ale aj pokročilých kulturistov so všetkými známymi cvičeniami využívanými v kulturistickom tréningu podľa originálnych anglických názvov, s ich stručným popisom ako aj s určením ich zamerania na hlavné svalové partie (uvedené v zátvorčkách). V prípade zložitejšieho alebo menej používaného cvičenia uvádzame aj fotografie. Základné radenie je podľa svalových skupín.

PRSNÉ SVALSTVO A SVALSTVO HRUDNÍKA

BENCH PRESS – tlak v ľahu na rovnej lavičke s veľkou činkou (veľký a malý prsný sval)

INCLINE BENCH PRESS – tlak v ľahu na šikmej lavičke hlavou hore s veľkou činkou, uhol sklonu 20°–45° (najmä horná časť prsného svalu)

DECLINE BENCH PRESS – tlak v ľahu na šikmej lavičke hlavou dolu s veľkou činkou, uhol sklonu 15°–30° (najmä dolná časť prsného svalu)

DUMBBELL BENCH PRESS – tlak v ľahu na rovnej lavičke s dvoma malými činkami (celý veľký aj malý prsný sval)

INCLINE (alebo DECLINE) DUMBBELL BENCH PRESS – tlak v ľahu na šikmej lavičke hlavou hore (alebo dolu) s malými činkami (najmä horná časť, resp. dolná časť prsného svalu)

DUMBBELL FLYES – upažovanie v ľahu na lavičke s dvoma malými činkami (celý prsný sval)

INCLINE FLYES – upažovanie na šikmej lavičke hlavou hore s dvoma malými činkami, uhol sklonu 20°–45° (najmä horná časť prsného svalu)

DECLINE FLYES – upažovanie na šikmej lavičke hlavou dolu s dvoma malými činkami, uhol sklonu 15°–30° (najmä dolná časť prsného svalu)

BARBELL PULLOVER – pulloverový pohyb (prenášanie malej činky z hrudného koša s pokrčenými pažami za hlavu a späť) v ľahu na lavičke

DUMBBELL PULLOVER – pulloverový pohyb (prenášanie malej činky s vystretými pažami od hrudníka do mierne pokrčených paží hlboko za hlavu) naprieč lavičky

BREATHING PULLOVER – tzv. dýchací pulloverový pohyb (pohyb je rovnaký ako pri predchádzajúcom cvičení, ale možno ho vykonávať aj s dlhou tyčou veľkej činky, s dôrazom na hlboké dýchanie – cvičenie by malo pôsobiť najmä na medzirebrové svaly)

TWO DUMBBELL PULLOVER – pulloverový pohyb v ľahu na lavičke s dvoma malými činkami súčasne (pílovitý sval – serratus)

(Všetky pulloverové cvičenia zaťažujú najmä dolnú časť prsného svalu, ale aj široký sval chrbta a triceps.)

PARALLEL BAR DIPS (aj **DIPS**) – kľuky na bradlách s rovnakou výškou žrdí (najmä dolná časť prsného svalu)

CABLE FLYES (aj **CABLE CROSSOVER**) – protismerne obojručné sťahovanie

rukoväte kladky z upaženia do predpaženia s pokrčenými pažami v kľaku alebo v stoji – v predpažení možno paže prekřížiť (najmä dolná časť prsného svalu a vnútorná časť pri hrudnej kosti)

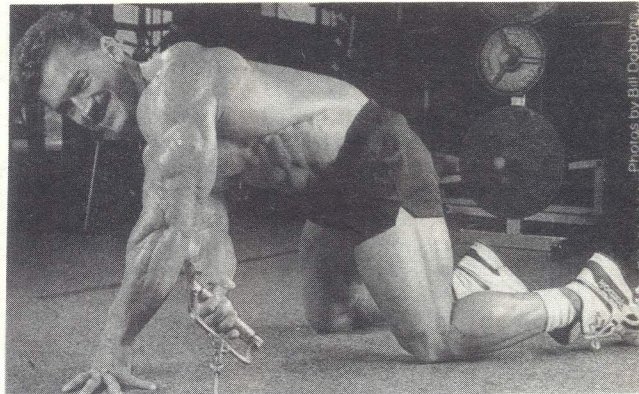
PEC DECK – protismerne pákový obojručný pohyb z upaženia pokrčmo do predpaženia pokrčmo, v sede na špeciálnom kladkovom prístroji (celý prsný sval s dôrazom na vnútornú časť)

DELTOVÉ SVALY

BARBELL FRONT PRESS (aj **BARBELL MILITARY PRESS**) **STANDING** alebo **SEATING** – tlak s veľkou činkou spredu (od hrudníka) vo vertikálnej rovine v stoji alebo v sede (najmä predná a stredná časť deltového svalu)

BARBELL PRESS BEHIND NECK (**SEATED** alebo **STANDING**) – tlak s veľkou činkou spoza hlavy v stoji alebo v sede

MACHINE PRESS BEHIND NECK – tlak spoza hlavy v sede na špeciálnom pákovom prístroji, príp. na prístroji v stoji (obidve cvičenia sú najmä na prednú a strednú časť deltového svalu)



Obr. 1



Obr. 2

TERMINOLÓGIA CVIČENÍ

podľa
anglických
názvov

I. časť

STANDING (alebo SEATED) DUMBBELL PRESS – tlak s malými činkami (vo zvislej rovine) v stoji (alebo v sede) striedavo alebo súčasne (predná aj stredná časť deltového svalu)

STANDING LATERAL RAISES (aj **DUMBBELL SIDE LATERAL**) – upažovanie s malými činkami v stoji (stredná časť deltového svalu)

FRONT DUMBBELL RAISES – predpažovanie v stoji s malými činkami striedavo alebo súčasne (najmä predná časť deltového svalu)

BARBELL FRONT RAISE – predpažovanie s veľkou činkou v stoji (najmä predná časť deltového svalu)

BENT – OVER LATERAL RAISES (aj **DUMBBELL BENT LATERALS**) – upažovanie s malými činkami v predklone (zadná časť deltových svalov)

SEATED REAR LATERALS – upažovanie s malými činkami v sede a v predklone spod stehien (zadná časť deltových svalov)

LATERAL RAISES WITH CABLE (aj **CABLE LATERAL**) – upažovanie v stoji (na kladke) zdola jednoručne alebo protismerne obojručne (najmä stredná časť deltových svalov)

REAR CABLE LATERAL (aj **BENT – OVER CABLE LATERAL**) – upažovanie v predklone (na kladke) zdola

jednoručne alebo protismerne obojručne (zadná časť deltových svalov)

KNEELING ONE-ARM CABLE LATERALS (obr. 1) – upažovanie jednoručne v kľaku a predklone cez spodnú kladku (zadná časť deltových svalov)

STANDING OVERHEAD CABLE LATERALS (obr. 2) – prífahy rukoväte kladky protismerne obojručne spoza hlavy – zo vzpaženia do upaženia (najmä zadná a stredná časť deltových svalov)

UPRIGHT BARBELL ROWING – tzv. vzpriamené veslovanie – prífahy veľkej činky v stoji k brade (popri tele) (najmä predná a stredná časť deltových svalov, horná časť trapézových svalov)

CABLE UPRIGHT ROWING – tzv. vzpriamené veslovanie – prífahy rukoväte popri tele k brade (cez spodnú kladku) (ako predchádzajúce cvičenie)

ONE-ARM LYING DUMBBELL LATERAL RAISE – jednoručné upažovanie s činkou v ľahu na boku na lavičke (druhou rukou sa podprieť) (najmä stredná časť deltových svalov)

ONE-ARM LYING CABLE LATERAL RAISE – ako predchádzajúce cvičenie, ale cez spodnú kladku (bez činky v ruke)

(Pokračovanie v ďalšom čísle)

TERMINOLÓGIA CVIČENÍ

SVALSTVO HORNEJ A DOLNEJ ČASTI CHRBTU (UPPER AND LOWER BACK)

CHINS (aj CHINNING) – zhyby na hrazde obyčajne vykonávané nadhmatom so širokým úchopom (hrazda je pred hlavou). Zhyby sa môžu vykonávať aj s podhmatom (supination) alebo s hrazdou za hlavou (behind neck) s možnosťami od širokého úchopu (wide grip) až po úzky úchop (close grip)

PODĽA ANGLICKÝCH NÁZVOV

III.



(základný variant zaťažuje najmä latissimus, ale aj svalové skupiny v strede chrbta – strednú a spodnú časť trapézového svalstva, rombické svaly, malý obľý sval, podhrebeňový; variant s hrazdou za hlavou celý široký sval chrbta a veľký obľý sval)

BARBELL ROWING (skrátene ROWS aj BENT – OVER ROWS) – prířahy veľkej činky v predklone tzv. „veslovanie“ nadhmatom k pásu (mimoriadne vhodné na svalové skupiny v strede chrbta) alebo k hrudníku

(pre celú oblasť hornej časti chrbta)

T-BAR ROWS – prířahy špeciálne upravenej veľkej činky s voľným a votknutým koncom tyčky (účinkuje ako páka – z toho aj bežný názov „pákové veslovanie“) v predklone

(pôsobí ako predchádzajúce cvičenie)

ONE-ARM T-BAR ROW – zariadenie na princípe predchádzajúceho cvičenia, ale prířahy sa v predklone vykonávajú jednoručne.

ONE-ARM DUMBBELL ROWS – prířahy v predklone jednoručne nadhmatom s malou činkou s oporou druhej ruky o lavičku, pričom jedna noha môže byť pokrčená vložena na lavičku. Zriedkavejšie sa používa aj cvičenie s malými činkami v oboch rukách súčasne (**DUMBBELL ROWS**)

(celá oblasť svalstva hornej časti chrbta)

SEATED CABLE ROWS (aj **LOW PULLEY ROWS**; **SEATED PULLEY ROWS**) – prířahy tzv. „veslovanie“ v sede cez spodnú kladku k pásu (celá horná časť chrbta, okrem toho aj stredná a dolná časť latissimu)

FRONT ROPE PULLDOWN – prířahy v sede cez hornú kladku k prsiam s úchopom oboch koncov voľného lana

(celá horná časť chrbta s dôrazom na hornú časť latissimu)

LAT MACHINE PULLDOWNS – PRONATED GRIP (aj **LAT PULLDOWN**) – prířahy, väčšinou v sede, cez



UHÁDLI STE?

Na náš marcový kvíz správne odpovedalo 149 čitateľov, že ide o bývalého česko-slovenského reprezentanta Antona Holiča. Tentokrát bolo iba 12 odpovedí nesprávnych. Zo správnych odpovedí sme vyžrebovali 5 výhercov: Leona Neradová, Ostrava-Hrabůvka; Ľuboslav Penták, Spišská Nová Ves; Gabriel Megyesi, Ostrava-Dubina; Marek Tülöp, Šaľa; Ondrej Tomko, Rožňavské Bystré. Výhercom blahoželáme!

vrchnú kladku nadhmatom – môžu sa realizovať sťahovaním k hrudníku (front) alebo za hlavu (behind neck)

(pôsobenie ako v predchádzajúcom cvičení; pri prířahoch za hlavu na latissimus a veľký obľý sval)

LAT PULLDOWN – SUPINATED GRIP – prířahy v sede cez hornú kladku k hrudníku podhmatom na rovnú tyč alebo so špeciálnym adaptérom (celá horná časť chrbta)

ONE-ARM CABLE ROWS – prířahy tzv. „veslovanie“ v predklone jednoručne cez spodnú kladku (celá horná časť chrbta)

PRONE ROW – „veslovanie“ – prířahy v ľahu na bruchu na lavičke s dvoma malými činkami súčasne (celá horná časť chrbta s dôrazom na strednú časť)

INCLINE – BENCH PRONE FLYE – upažovanie s malými činkami v ľahu na bruchu na šikmej lavičke hlavou hore. Možno ho zaradiť medzi cvičenia na deltoidy, pretože okrem strednej časti chrbta pôsobí aj na zadnú časť deltoidu)

DEADLIFTS – tzv. mŕtvy ťah – predklony a vzpriamovanie s veľkou činkou vo vystretých pažiach, dolné končatiny mierne pokrčené (vzpriamovače a celá dolná časť chrbta)

GOOD MORNING – tzv. „Dobré ráno“ – predklony a vzpriamovanie s činkou držanou na pleciach (pôsobí ako predchádzajúce cvičenie)

HYPEREXTENSION (aj **BACK RAISE**) – vykonáva sa v ľahu na hornej časti stehien a panvy naprieč vysokej lavičky (najlepšie na špeciálnej „extenznej“ lavičke) s členkami zachytenými vo vodorovnej polohe. Trup s rukami za hlavou (môžu držať aj závažie) sa predkláňa čo najhlbšie a späť do mohutného záklonu (pôsobí ako predchádzajúce cvičenie)

HYPEREXTENSION WITH A TWIST – ako predchádzajúce cvičenie s prídavným vytáčaním – rotáciou trupu v strednej alebo hornej polohe (dolná časť chrbta vrátane vonkajších šikmých rotátorov)

BACK EXTENSION ON MACHINE – záklony a predklony v sede na špeciálnom prístroji s prekonávaním odporu pri záklone (skupina vzpriamovačov a ostatné svaly dolnej časti chrbta)

TRAPÉZOVÉ SVALSTVO

Spolupôsobí takmer pri všetkých cvičeniach na chrbát, prevažne iba v jeho strednej a dolnej časti. Jeho horná časť sa zvyčajne precvičuje v tréningu spolu s deltovými svalmi, a to najmä nasledujúcimi cvičeniami.

BARBELL SHRUGS – krčenie, zdvíhanie pliec hore s veľkou činkou držanou pred telom vo vystretých pažiach so súčasným krúživým pohybom pliec vzad

DUMBBELL SHRUGS – ako predchádzajúce cvičenie, ale s malými činkami v oboch rukách – umožňujú dokonalejší krúživý pohyb spredu dozadu a hore (obe cvičenia pôsobia najmä na hornú a strednú časť trapézového svalstva)



TERMINOLÓGIA CVIČENÍ

IV.

podľa
anglických
názvov

STEHENNÉ SVALSTVO (najmä štvorhlavý sval stehna – quadriceps, zadná časť stehna (najmä hamstring – biceps femoris), veľký sedací sval (glutes) a stredný sval sedáci (Gluteus medius)

SQUAT – úplný drep s veľkou činkou na pleciach vzadu je základným cvičením z celého komplexu rôznych drepov (štvorhlavý sval, zadná a vnútorná časť stehien, sedací sval)

FRONT SQUAT – drep s veľkou činkou na pleciach spredu – väčšinou sa vykonáva v plnom rozsahu pohybu (najmä štvorhlavý sval, obmedzené pôsobenie na sedáci)

HALF SQUAT – polovičný drep – drep – s veľkou činkou na pleciach vzadu. Obvykle sa vykonáva s dosedom (a miernym odrazom) na lavičku, ktorá je vyššia a neumožní horizontálnu polohu stehennej časti (pôsobí v zásade ako úplný drep)

HACK SQUAT – vykonáva sa buď s veľkou činkou držanou vo vystretých pažiach za telom a s podložkou pod pätami (BARBELL HACK SQUAT) alebo na špeciálnom prístroji s vozíčkom, pohybujúcim sa po šikmých vodidlách, s úplnou oporou chrbta a zadku (MACHINE HACK SQUAT), (najmä druhý variant vylučuje pôsobenie na sedacie svaly)

DUCK SQUAT – drep s veľkou činkou na pleciach vzadu vykonávaný v širokom stojí rozkročnom so špičkami vy-

točenými von (pôsobí ako úplný drep s dôrazom na vnútornú časť stehien – štíhle, poloblanité a pološľásite svaly)

SISSY SQUAT – drep s veľkou činkou držanou vo vystretých pažiach spredu a opretou o stehná; alebo so závažím pridržaným na bruchu; alebo so závažou zavesenou na popruhoch na krku so súčasným mohutným záklonom trupu a vytlačaním panvy dopredu (možno sa jednou rukou pridržať opory) (najmä na štvorhlavý sval stehna)

JEFFERSON SQUAT – drep v širokom stojí rozkročnom s veľkou činkou držanou kolmo medzi stehnami (jednou rukou podhmatom spredu, druhou nadhmatom za telom) vo vystretých pažiach, čo núti držať vystretý trup (pôsobí ako úplný drep s obmedzením činnosti sedacích svalov a s dôrazom na vnútornú časť stehien)

LUNGE (S) – zo stoja spojného výpadu jednoožne (trup vystretý) s veľkou činkou na pleciach za hlavou (pôsobí na všetky svaly stehna, veľký sedací sval aj na stredný)

STEP-UP – výstupy na lavičku s činkou na pleciach vzadu (ako predchádzajúce cvičenie)

LEG PRESS (3 druhy: VERTICAL, HO-

RISONTAL, 45-DEGREE) – tlak nohami na prístroji v troch modifikáciách: 1. vertikálne vodidlá na tlačenie vozíka so závažou v ľahu na chrbte; 2. horizontálne vodidlá na tlak v sede; 3. vodidlá pod uhlom 45° na tlak v polosedě, poloľahu (tento variant je najpoužívanejší), (pôsobí na celé stehnové svaly a na sedacie svaly)

LEG EXTENSION – tzv. vykopávanie na prístroji v sede (najvhodnejšie s oporou chrbta), (štvorhlavý sval stehna)

LYING LEG CURL – tzv. zanožovanie na prístroji v ľahu na bruchu s pokrčenými nohami (flexia proti odporu), (najmä na biceps femoris a zadnú časť stehien)

STANDING LEG CURL – zanožovanie na prístroji v stojí jednoožne s oporou prednej časti stehien, (pôsobí ako predchádzajúce cvičenie)

STIFF-LEGGED DEADLIFT – mŕtvý ťah s úplne vystretými nohami (viď chrbtové svalstvo) – zaraďuje sa ako účinné cvičenie na stehnový biceps (biceps femoris) a iné svaly zadnej časti stehien, pričom pôsobí najmä na vzpriamovače chrbtice. Na zvýšenie účinku sa možno postaviť na vyvýšenú podložku

PRONE HANGING LEG RAISE – spúšťanie a dvíhanie nôh znožmo v ľahu na časti brucha a panvy pod a nad horizontálnu úroveň na špeciálnej (extenznej) lavičke, (okrem vzpieračov chrbtice pôsobí na hornú časť svalov v zadnej časti stehien a veľký sedací sval)

Menšie svalové skupiny bedrového kĺbu (boky, bedrá – HIPS) ako sú iliopsoas, tensor fasciae latae a najmä gluteus medius možno rozvíjať okrem drepov, tlakov nohami, výpadmi či výstupmi na lavičku aj izolovanými cvičeniami používanými najmä ženami: rôzne varianty – v stojí cez spodnú kladku jednoožne s upevnením ťahadla na členok prednožovanie, unožovanie, dovnútra, unožovanie von, zanožovanie bez kladky (HIP FLEXION ON PULLEY, HIP ABDUCTION ON PULLEY, HIP ADDUCTION ON PULLEY, HIP EXTENSION

LÝTKOVÉ SVALY (CALF)

DONKEY CALF RAISE(S) – tzv. jazda na oslovi – vykonáva sa v klasicom poňatí v predklone s opretými rukami s „jazdcou“ – spolucvičencom sediacom na chrbte – výpony na špičky a spúšťanie piat pod horizontálnu úroveň. Pohyb sa realizuje iba v členkoch a pod špičkami je podložený blok vysoký asi 10 cm. V modernom ponímaní sa používa špeciálny prístroj s tlakom odporu na zadok

STANDING CALF RAISE(S) – výpony na špičkách (v členkoch) v stojí na špeciálnom prístroji s pákovými konzolovými prítlakmi na pleciach a s blokom pod špičkami. Možno vykonávať aj jednoožne bez použitia prístroja s malou činkou vo vystretej paži (SINGLE – LEG CALF RAISE)

SEATED CALF RAISE(S) – výpony v sede na špeciálnom prístroji s pákovým prenosom závažia a prítlakom na kolená zhora. Možno vykonávať aj vo variante s veľkou činkou pridržavanou na kolenách zhora. Pod špičkami je opäť podložený blok, (pôsobí najmä na časť soleus)

LEG PRESS MACHINE CALF RAISE(S) – používa sa prístroj na tlak nohami v ľahu (sede) so sklonom vodidiel 45° – používa sa aj na vystieranie a spúšťanie v členkoch (tzv. dorzálna flexia) tak, že päta je vždy voľná. Možno realizovať aj jednoožne

STANDARD CALF RAISE – štandardné výpony v členkoch sa vykonávajú v stojí s veľkou činkou na pleciach a s podložkovým blokom (10 cm) pod špičky nôh

TOE RAISES – výpony na prsty nôh sa vykonávajú v stojí zvyčajne bez závažie – v max. výpove v členku dvíhanie sa iba na prsty nôh s dominantným zaťažením na palce a späť.

(Pokračovanie)
Ing. arch. Peter Uriček

bo. Gironovú lavičku v stojí alebo v sede v rôznych variantoch: dumbbell (s malými činkami), barbell (s veľkou činkou), E-Z curl bar (s ohnutou E-Z tyčou) atď.

ONE-ARM DUMBELL PREACHER CURL – ďalší variant predchádzajúceho cvičenia, ktorý sa realizuje ako izolované cvičenie jednoručne s malou činkou alebo cez doľnú kladku (CABLE PREACHER CURL)

MACHINE PREACHER CURL – ďalší variant bicepsového zhybu cez „modliacu“ lavičku obojručne s úchopom tyče (rovnej alebo E-Z) ramu špeciálneho prístroja s kladkovým prevodom a navíjaním lanka na kruhový excenter

NAUTILUS CURL – ako predchádzajúce cvičenie, ale excenter prístroja nie je kruhový. Má excentrický tzv. ľadvinový tvar odvodu. Pri cvičení na triceps sa využíva aj „modliaca“ lavička, ale zatradenie na navíjanie na excenter je špecicky prispôbené

(ONE-ARM) **DUMBELL CONCENTRATION CURL** – jednoručný izolovaný bicepsový zhyb s malou činkou v ruke s oporou lakťa o vnútornú časť stehna nad kolonom. Môže sa vykonať v stojí av predklone (BENT-OVER) alebo v sede (SEATED)

ONE-ARM CABLE CURL – jednoručný izolovaný bicepsový zhyb podhmatom v stojí cez doľnú kladku

BENT-OVER CONCENTRATION CABLE CURL – ako predchádzajúce cvičenie, ale v predklone

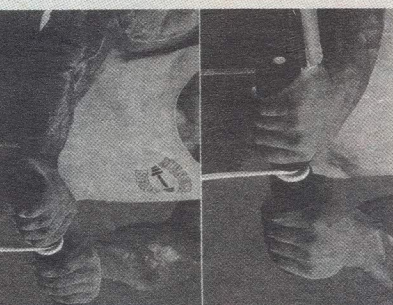
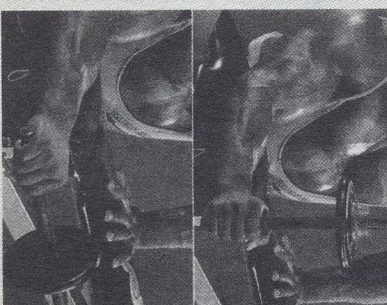
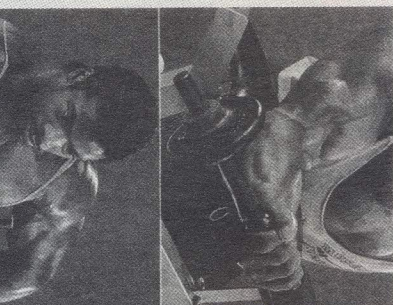
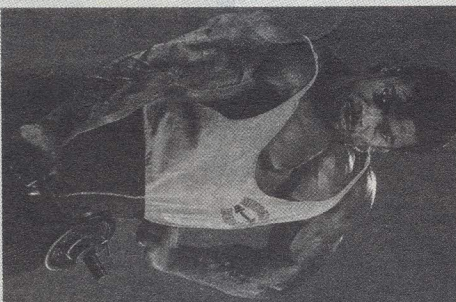
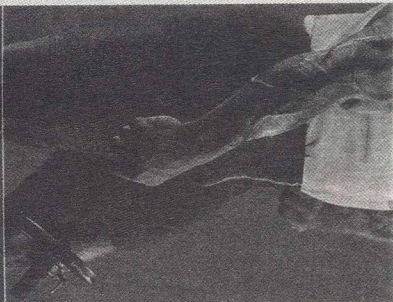
SVALSTVO PREDLAKTIA (FOREARM)

Patrí sem aj cvičenia uvedené na rozvoj vräteneho svalu (brachoradialis) ako aj celá skupina cvičení s otáčaním zápästia.

BARBELL WRIST CURL – otáčanie zápästia podhmatom väčšinou s veľkou činkou v sede s rukami opretými o kolenná – zápästia sú voľné (najmä na flexory zápästia)

BARBELL REVERSE WRIST CURL – otáčanie zápästiami nadhmatom s veľkou činkou obojručne v sede s rukami opretými o koniec lavičky – zápästia sú voľné

(najmä na extenzory zápästia)
ONE-ARM DUMBELL WRIST CURL – jednoručné otáčanie zápästím podhmatom s malou činkou



(najmä na flexory zápästia)

STANDING BARBELL WRIST CURL – otáčanie zápästiami podhmatom v stojí s veľkou činkou držanou za chrbtom (flexory zápästia)

RADIAL FLEXION – v ruke držiame voľný koniec žrde malej činky, na korej je koútík iba na jednom konci. Striedavo dvíhame a spúšťame ťažší koniec činky (obr. 3)

ULNAR FLEXION – podobné cvičenie ako predchádzajúce, ale záťaž (koútík) činky je za telom (rukou) (obe cvičenia sú na flexory aj extenzory)

3

4

5

SUPINATION-PRONATION – v sede s činkou upravenou ako v predchádzajúcich cvičeniach, s oporou predlaktia. Z podhmatu začíname otáčať zápästím (supinácia) až do nadvhmatu (pronácia) – teda s naloženým koncom malej činky predchádzame z vonkajšej strany smerom dovnútra (obr. 4)

WRIST ROLL – v stojí obojručne natácame závažie, umiestnené na voľnom konci lanka, na hriadeľ – zápästím striedavouručne v nadhmate (obr. 5) (na flexory aj extenzory zápästia)

(Pokračovanie)