

# PŘEHLED CVIKŮ

NEVĚDECKÝ NÁZORNÝ NÁVOD K POSILOVÁNÍ V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE, Hottmar 11/2009

Cílem přehledu je prezentovat nejznámější cviky a jejich varianty využitelné pro rychlostní kanoistiku (RK). Využití nových vhodných cviků nebo jejich nových variant např. z níže uvedeného přehledu může zpestřit někdy stereotypní silovou přípravu.

Součástí přehledu jsou pouze cviky z posilovny, tedy cviky, se kterými by měli začínat až dorostenci a plně je využívat junioři a starší. Cviky vhodné pro žactvo a mladší (gymnastické posilování bez činek apod.) nejsou součástí přehledu. Přehled neobsahuje téměř žádné vzpěračské cviky a cviky na dolní končetiny, z nichž některé by především u kanoistů našly vynikající uplatnění. Součástí přehledu není kompenzační cvičení.

Přestože řada cviků zatěžuje více svalových skupin současně, pro zjednodušení jsou cviky rozděleny do následujících skupin:

**ZÁDOVÉ SVALY** – snímek 5 až 34 (červené pozadí)

**PRSNÍ SVALY** – snímek 35 až 51 (tmavě žluté pozadí)

**BŘIŠNÍ SVALY** – snímek 52 až 75 (tmavě červené pozadí)

**RAMENNÍ SVALY** – snímek 76 až 86 (ružové pozadí)

**BICEPS** – snímek 87 až 93 (světle hnědé pozadí)

**TRICEPS** – snímek 94 až 100 (světle žluté pozadí)

# Význam rozcvičení

V žádném případě není vhodné podceňovat rozcvičování před posilováním, především před jakýmkoliv intenzivními jednotkami. Bez rizika zranění lze zatěžovat nebo protahovat jen prohřáté, prokrvené a rozhýbané svaly. Přejechod mezi rozcvičením a hlavní částí jednotky by měl být plynulý. Jako první fáze rozcvičení je vhodné lehké aerobní prohřátí, poté je nutné rozhýbání svalů a kloubů bez zátěže, dále je vhodné lehké protažení svalů, po kterém už může následovat plynulé zvyšování zatížení svalů od zahřívacích sérií postupně až po maximální zatížení.

# Význam držení těla

Z dlouhodobějšího pohledu je nejprve potřeba posílit svalový korzet - tzv. hluboký svalový stabilizační systém – tzv. posturální svalstvo. To jsou svaly, které zajišťují vzpřímené držení těla. Nedostatečně silné posturální svaly neudrží při posilování povrchových svalů správné držení těla. Posilování se špatným držením těla dále zhoršuje svalové nerovnováhy. Svalové nerovnováhy (tzv. dysbalance) způsobené zanedbáváním hlubokého stabilizačního systému mohou vést až k bolestem zad. Začátečníci by proto měli při tréninku v posilovně procvičovat právě především svaly, které zpevňují svalový korzet.

***V každé posilovací pozici, poloze, při každém cviku, je nutné se snažit držet správné postavení těla - ve stoje, v sedě i v leže!***

Držením správného postavení těla při posilování jsou hluboké svaly aktivní a jsou tím pádem také posilovány. Vnější svaly jsou při správném držení těla ve správném postavení a délce a jsou tak nejefektivněji procvičovány. Pro udržení správného držení těla při cvičení je v některých případech nutné zmenšit velikost odporu, ale určitě se to vyplatí - svaly lze procvičit mnohem lépe a zároveň je posilován hluboký svalový stabilizační systém. Jedině při správném postavení těla lze svaly procvičovat opravdu "funkčně".

# Význam strečinku a kompenzačního cvičení

Prevenčí proti svalovým dysbalancím je pravidelné kompenzační cvičení specializované na hluboký stabilizační systém. Základním principem kompenzace je protahování zkrácených svalů a posilování ochablých svalů. Kompenzační cvičení je vhodné řadit také po každé posilovací jednotce. V případě špatného držení těla je nutné se intenzivně snažit dysbalance „kompenzovat“, nejlépe na základě odborného doporučení fyzioterapeuta. Podrobné informace o kompenzačním cvičení lze také získat z mnoha dostupných publikací a seminářů.

Zanedbávání zdravotního cvičení a strečinku působí negativně nejen na zdraví (funkčnost a opotřebování pohybového aparátu), ale také na výkonnost. Menší pohyblivost a svalové dysbalance omezují rozsah a ekonomičnost pohybu a tím negativně ovlivňují např. i techniku pádlování.

Provádění strečinku správným způsobem navíc urychluje regeneraci.

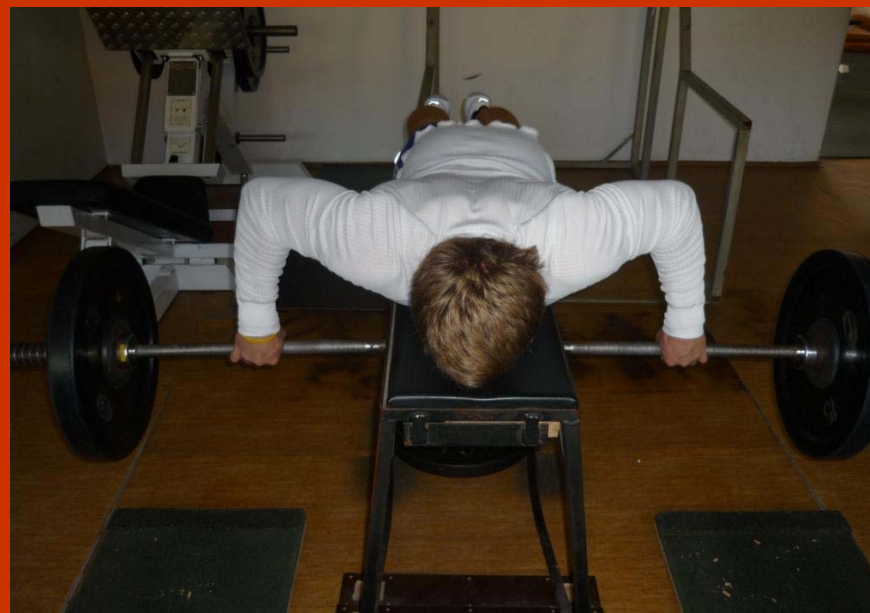
# ZÁDOVÉ SVALY

- Největší svalová skupina využívaná v RK
- Nejvýznamnější svalová skupina pro RK
- Mnoho svalů s rozdílnou funkcí



- Mnoho různých cviků
- Zvláště důležitá správná technika cviků

# PŘÍTAH - široký úchop



# PŘÍTAH - úzký úchop



# PŘÍTAH - podhmatem





# PŘÍTAH - na stroji



# PŘÍTAH

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, nad/pod/mezi hmat)
- **úhel tažení** vzhledem k ose trupu
- **NE / UPEVNĚNÍ NOHOU** (KANOE)
- **dráha činky** přímá / obloukem
- **tloušťka lavice** (horní hranice pohybu)
- **na strojích** (umožňuje odlišné úchopy a svaly jsou zatěžovány jiným způsobem)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**
- **BICEPS**
- **PŘEDLOKTÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)
- **nedostatečný rozsah pohybu** (dole!)
- **zapojování vzpřimovačů** (kajak, mládež)
- **špatné uchopení činky** (těžiš.mimo osu)
- **šikmý / nesynchronní zdvih činky**
- **zalamování zápěstí**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost (na stroji \*\*\*)

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# SHYBY - nadhmatem



# SHYBY - nadhmatem



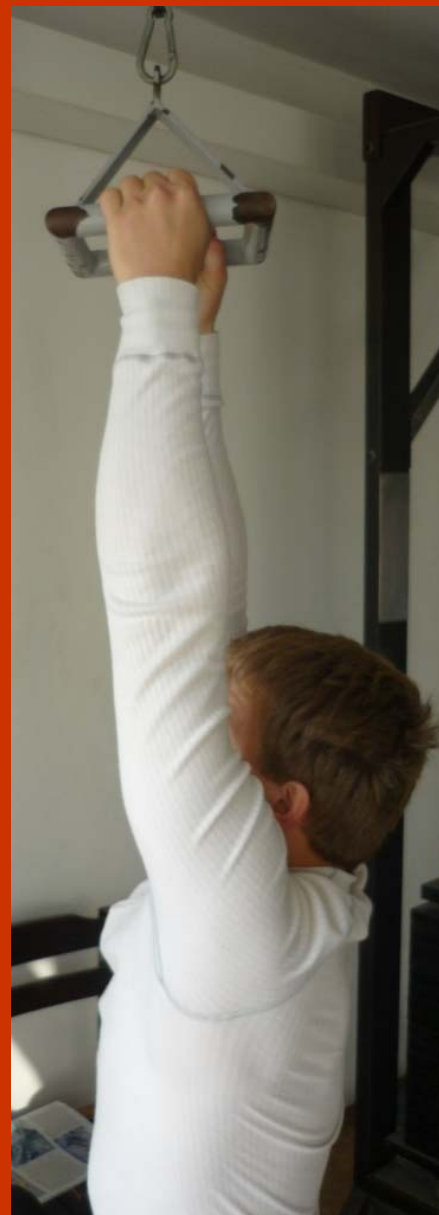
# SHYBY - podhmatem / mezhimatem



# SHYBY - na strojích



# SHYBY - na strojích



# SHYBY

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, nad/pod/mezi hmat)
- **úhel tažení** vzhledem k ose trupu
- **se závažím / s dopomocí**
- **na strojích** (snadná regulace závaží)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**
- **BICEPS**
- **PŘEDLOKTÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)
- **nedostatečný rozsah pohybu** (dole!)
- **nepřirozené doprovodné pohyby**
- **šikmý / nesynchronní zdvih**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost (na stroji \*\*\*)

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)



## Přítah bez opory trupu v sedě (kladka)



# Přítah bez opory trupu v sedě (kladka)

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, nad/pod/mezi hmat)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**
- **BICEPS**
- **PŘEDLOKTÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **přílišné zapojování vzpřimovačů**  
(hlavně u kajakářů je nežádoucí předozadní pohyb trupu)
- **šikmý / nesynchronní zdvih**  
(u širšího úchopu)
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost (hlavně držení těla)

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

## Přítah činky bez opory trupu ve stoji



# Přítah činky bez opory trupu ve stoji

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, nad/pod/mezi hmat)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**
- **BICEPS**
- **PŘEDLOKTÍ**
- **ČTYŘHLAVÝ STEHENNÍ SVAL,**  
další sv. dol.konč., hýžd'ové sv.

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **přílišné zapojování vzpřimovačů**  
(hlavně u kajakářů je nežádoucí předozadní pohyb trupu)
- **šikmý / nesynchronní zdvih**  
(u širšího úchopu)
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke special. (kanoe \*\*\*\*)

\*\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\*\* technická obtížnost (hlavně držení těla)  
(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Přítah jednoruč v sedě (kladka)



# Přítah jednoruč v sedě (kladka)

## VARIANTY – možnosti modifikací



## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**
- **BICEPS**
- **PŘEDLOKTÍ**
- **ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)
- **nedostatečný rozsah pohybu**  
(malá rotace, nevytažení ramena vpřed)
- **přílišné zapojování vzpřimovačů**  
(hlavně u kajakářů je nežádoucí předozadní pohyb trupu)
- **předčasné pokrčování paže**
- **úklony**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**
- **neplynulý pohyb**

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (jedna paže)

\*\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Přítah jednoručky v kleče na lavičce



# Přítah jednoručky v kleče na lavičce

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **úhel úchopu**  
(rovnoběžně / kolmo k lavičce)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**
- **BICEPS**
- **PŘEDLOKTÍ**
- **ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř co nejvíce v ose!)
- **nedostatečný rozsah pohybu**  
(malá rotace, nevytažení ramena vpřed)
- **přílišné zapojování vzpřimovačů**
- **síla nepůsobí na stojnou nohu**
- **předčasné pokrčování paže**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**
- **neplynulý pohyb**

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (jedna paže)

\*\*\*\*\*, technická obtížnost  
(stupnice \* až \*\*\*\*\*)



# „Soupaž“ - připražování ve stoji (kladka)



# „Soupaž“ - připažování ve stoji (kladka)

## VARIANTY – možnosti modifikací

- Ize také každou paží zvlášť  
(Ize měnit úhel tahu vzhledem k trupu)
- Ize také v předklonu (i v kleče)  
(spíše na prsní svaly – jako pullover –  
zaměření na horní fázi tažení)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- PRSNÍ SVALY
- RAMENNÍ S.
- TRICEPS (staticky)
- BŘIŠNÍ SVALY (staticky)
- PŘEDLOKTÍ

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla (páteř co nejvíce v ose!)
- nedostatečný rozsah pohybu  
(nedotažení ramen dolů a vzad)
- nežádoucí doprovodné pohyby
- neuvolněnost pasivního svalstva
- neplynulý pohyb

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti  
zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost  
(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

## Připražování z předpažení v lehu na břiše



# Připražování z předpažení v lehu na břicho

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **jednoručky / dlouhá činka**  
(s dlouhou činkou je možný menší rozsah v nejtěžší horní části pohybu, tzn. těžší činka, tzn. větší záběr ve spodní části)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **TRICEPS** (staticky)
- **RAMENNÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

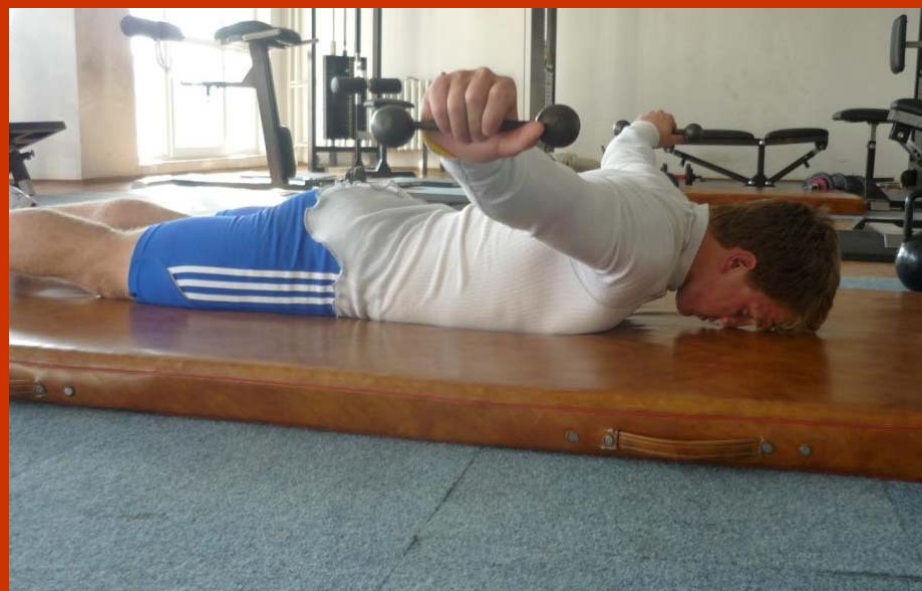
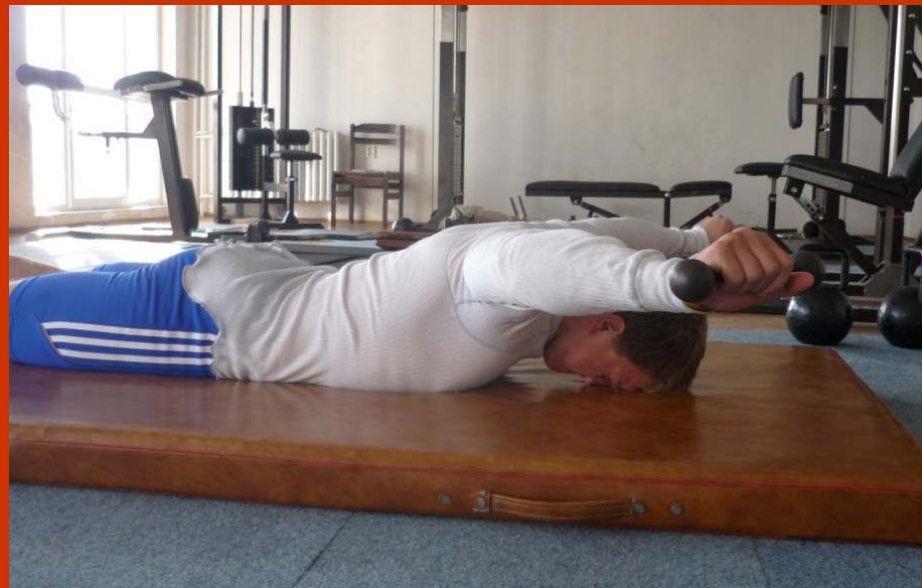
- **špatné držení těla** (páteř)
- **nedostatečný rozsah pohybu**  
(nedotažení)
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\*\* technická obtížnost  
(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Ze vzpažení přes upažení do připažení a zpět v leže na břiše („Plavání“)



# Ze vzpažení přes upažení ... („Plavání“)

## VARIANTY – možnosti modifikací

Bez závaží nebo s lehoučkým z.  
(mezilopatkové svaly + hluboké s.)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla!!!**
- **nedostatečný rozsah pohybu**  
(ruce je nutné držet co nejvýše nad zemí)
- **neplynulý pohyb**

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

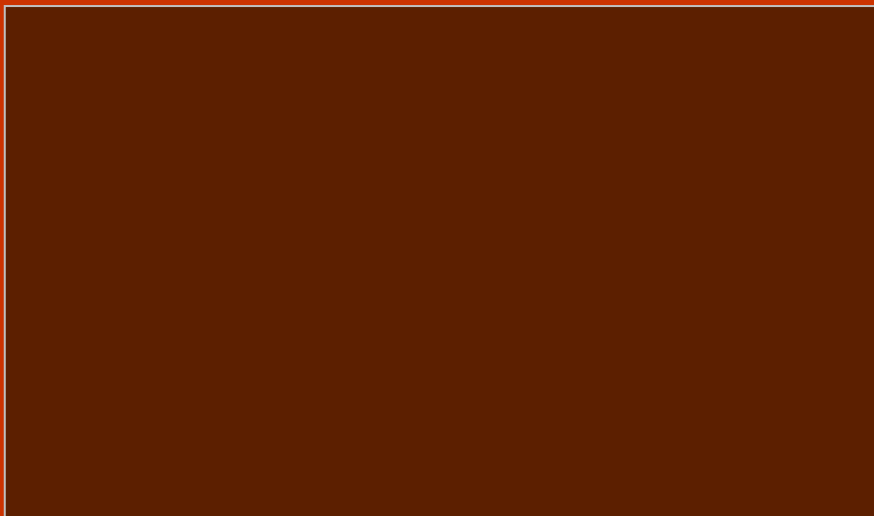
\*\*\*\* technická obtížnost  
(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# „Mrtvý“ tah



# „Mrtvý“ tah

## VARIANTY – možnosti modifikací



## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- ČTYŘHLAVÝ STEHENNÍ SVAL a další sv. dolních končetin
- PŘEDLOKTÍ
- HÝDOVÉ, BŘÍŠNÍ SV.
- RAMENNÍ SVALY, biceps (staticky)

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla!!!  
(páteř co nejvíce v ose,...)
- těžká činka bez ovládnutí techniky
- špatné načasování jednotlivých fází pohybu (nohy + záda)
- špatný postoj, event.nevhodná obuv
- neplynulý pohyb

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke special. (kanoe \*\*\*\*\*)

\*\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\*\* technická obtížnost  
(stupnice \* až \*\*\*\*\*)



# „Hyperextenze“



# „Hyperextenze“

## VARIANTY – možnosti modifikací

- zastavení v horní fázi pohybu
- úklony v horní fázi pohybu
- závaží / regulace obtížnosti polohou paží

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **HÝŽĎOVÉ**

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla (hlavně v horní fázi)
- nevhodné upevnění dol.konč. (přílišné napínání flexorů kol.kl.)
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke special. (kanoe \*\*\*\*\*)

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\*\* technická obtížnost  
(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

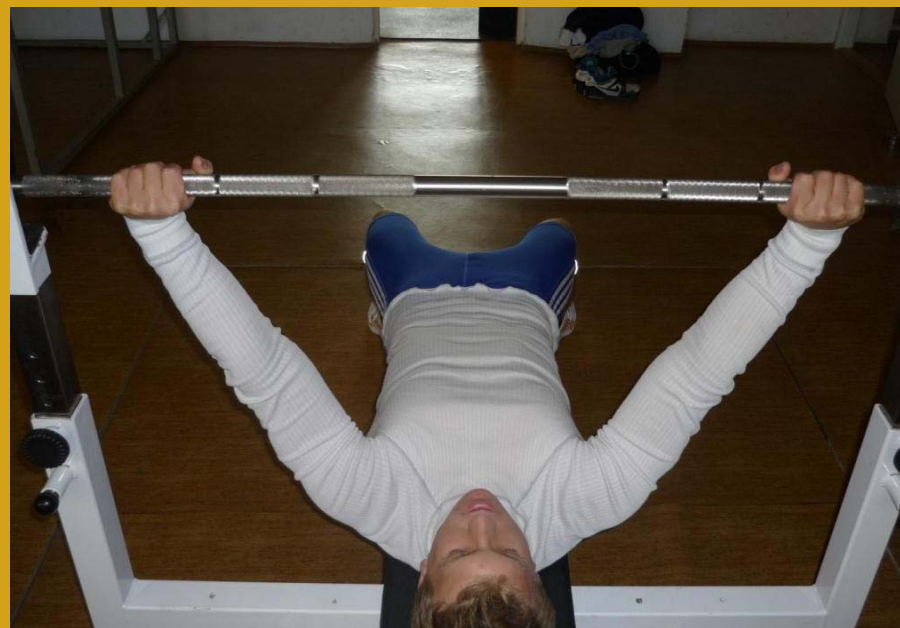
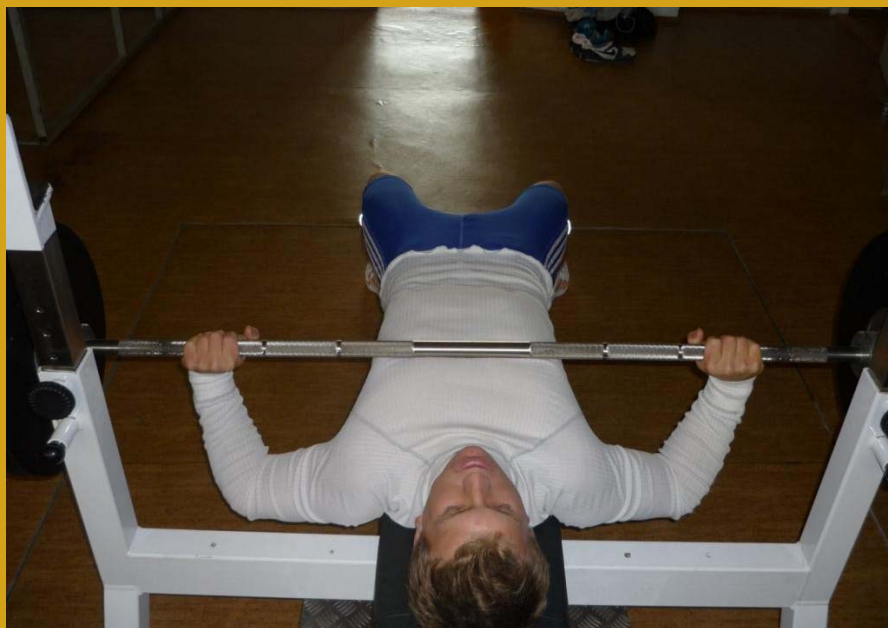
# PRSNÍ SVALY

- Antagonisté největších zádových svalů (antagonisté = působí proti) Tzn. zádové především tah a prsní především tlak.
- Tendence ke zkrácení

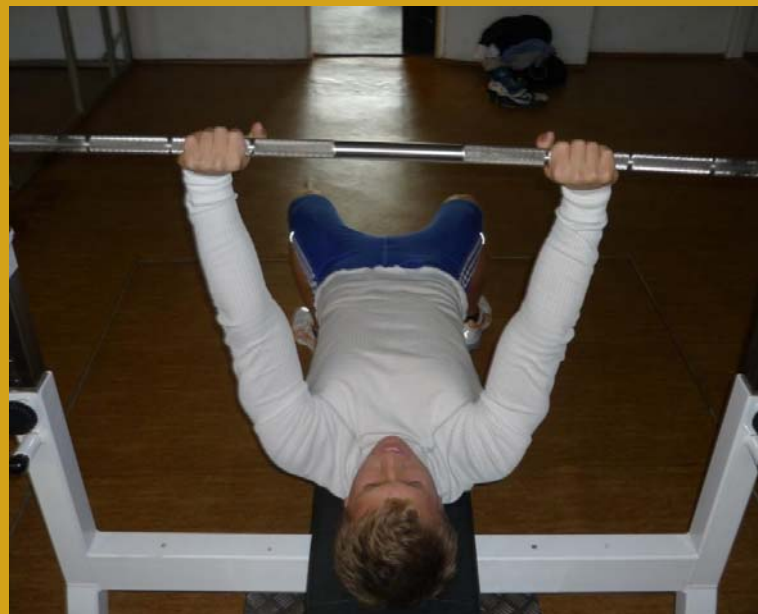


- Nezanedbávat protahování a svaly zatěžovat přiměřeně vzhledem k ostatním. Cvičit posturální svaly (hluboké svaly držící vzpřímené držení těla, především hrudní části páteře, kterou prsní svaly ohýbají).

# BENCHPRESS – široký úchop



# BENCHPRESS – úzký úchop



# BENCHPRESS – podhmatem



# BENCHPRESS s jednoručkami



# BENCHPRESS

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, nad/pod hmat)
- **sklon lavičky** (cca +40° až -20°)
- **použití jednoruček / strojů**
- **poloha nohou** (nohy na lavičce vylučují prohnutí v bederní páteři, ale pozor na rovnováhu)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**
- **TRICEPS** (nejvíce úzký úchop a úchop podhmatem)

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)  
(hlavně tzv. “mostování”)
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **špatné uchopení činky** (těžiš. mimo osu)
- **šikmý / nesynchronní zdvih činky**
- **zalamování zápěstí**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**
- **nekoordinovaný zdvih (jednoručky)**

\*\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

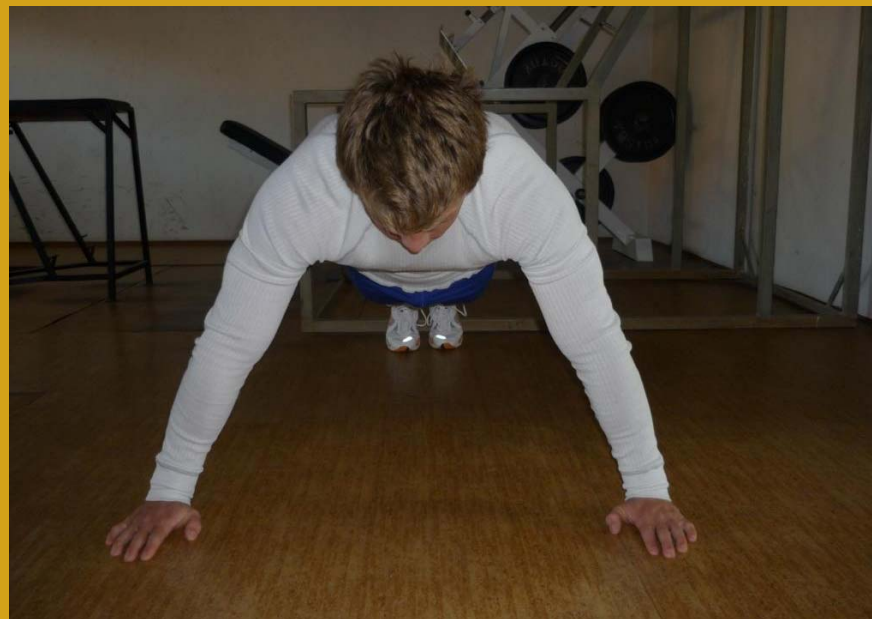
\*\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost (jednoručky \*\*\*\*\*)

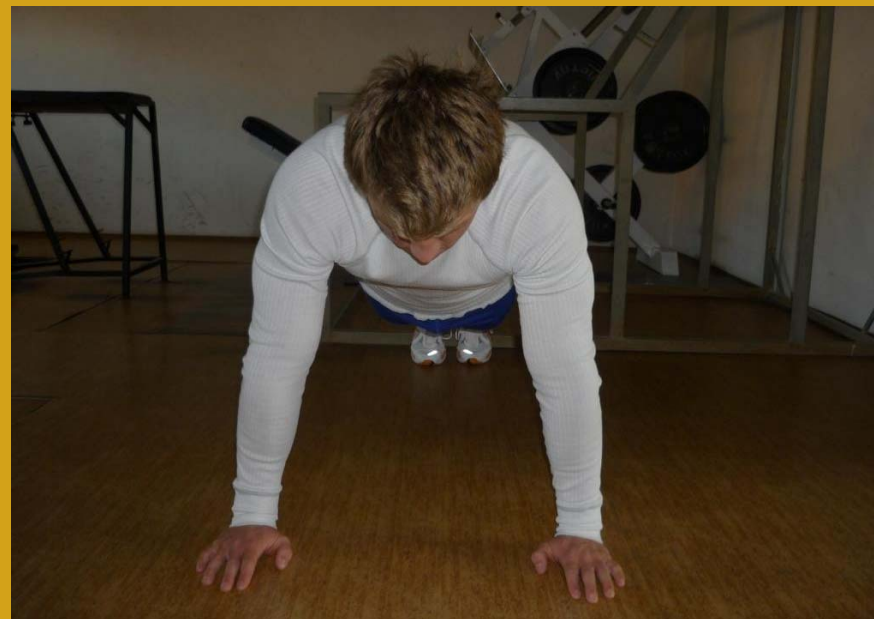
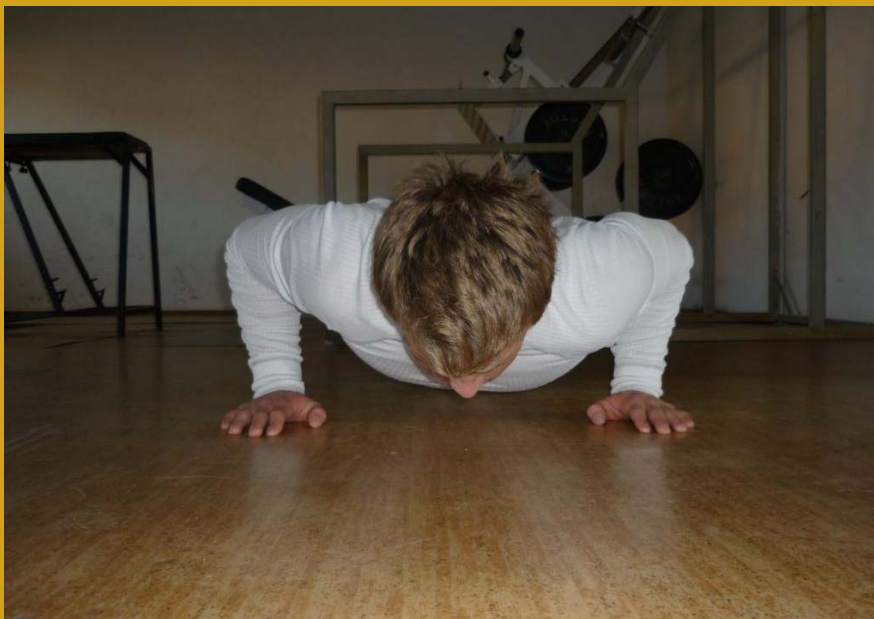
(stupnice \* až \*\*\*\*\*)



# KLIKY – široká rozteč paží



# KLIKY – úzká rozteč paží



# KLIKY

## VARIANTY – možnosti modifikací

- rozteč paží a loktů
- sklon trupu (obtížnost)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **RAMENNÍ**
- **TRICEPS** (nejvíce úzké)

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla!!!
- nedostatečný rozsah pohybu!!!
- šikmý / nesynchronní zdvih
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Vzpory na bradlech



# Vzpory na bradlech

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP (šíře)**
- **úhel tlaku vzhledem k ose trupu (naklopení těla)**
- **závaží**

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **TRICEPS**
- **RAMENNÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř, ramena)
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **šikmý / nesynchronní zdvih**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Rozpažování s jednoručkami



# Rozpažování s jednoručkami

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (úhel natočení paží)
- **sklon lavičky** (cca +40° až -20°)
- **použití strojů**
- **úhel v lokti** (během zdvihu je vhodné ruce mírně natahovat a snižovat tím pokles zatížení v průběhu pohybu kvůli snižující se páce)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla**
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **„propnuté“ paže v dolní pozici**
- **nesynchronní zdvih**
- **nekoordinovaný zdvih**

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Rozpažování – kladky





# Rozpažování – kladky

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (úhel natočení paží)
- **POLOHA TRUPU**
- **úhel v lokti** (během zdvihu je vhodné ruce mírně natahovat a snižovat tím pokles zatížení v průběhu pohybu kvůli snižující se páce)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **široký sv. zádový** (jen ve vzpřímené poloze )

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla
- nedostatečný rozsah pohybu
- „položení“ hmotnosti těla do paží
- nežádoucí doprovodné pohyby
- „propnuté“ paže v horní pozici
- nekoordinovaný zdvih
- nesynchronní zdvih
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Pullover



# Pullover

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (jednoručka / delší č.)
- **poloha na lavičce** (lze i pouze s oporou v hrudní části v tzv. mostu)
- **použití strojů**
- **úhel v lokti** (úhlem v loketním kloubu lze měnit velikost páky a tím i velikost zatížení)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **TRICEPS**
- **ZÁDOVÉ SV.**
- **PŘEDLOKTÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)  
(hlavně tzv. “mostování”)
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# BŘIŠNÍ SVALY

- Velmi významné, často podceňované svalstvo. Pro efektivní přenos síly pletence ramenního na dolní končetiny a loď je nutné se posilování břišního svalstva zodpovědně a důsledně věnovat.
- Pro kajakáře jsou i šikmé břišní svaly neméně důležité než např. zádové svaly.
- Je vhodné pravidelně využívat více různých cviků (např. alespoň 3 cviky na přímé a 3 cviky na šikmé břišní svaly)

# SEDY - LEHY



# SEDY - LEHY



# SEDY - LEHY

## VARIANTY – možnosti modifikací

- poloha dol. končetin (obtížnost)
- poloha paží / závaží (obtížnost)
- přibrzdění v některé z dolních fází
- sklon podložky, poloha trupu
- dynamičnost
- rotace v různých fázích zdvihu
- stroje, kladka

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **bedrokyčlostehenní sval**

## MOŽNÉ CHYBY

- pomáhání si jinými než břiš. svaly
- nežádoucí doprovodné pohyby
- nedostatečný rozsah pohybu
- špatná poloha těla
- ohýbání krční páteře silou paží

\*\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

## Přednožování v podpoře ležmo





# Přednožování ve visu na žebřinách



# Přednožování ve visu na hrazdě



# PŘEDNOŽOVÁNÍ

## VARIANTY – možnosti modifikací

- poloha dol. končetin (obtížnost)
- závaží (obtížnost)
- přibrzdění v některé z hor. fází
- poloha trupu (leh, podpor, vis)
- dynamičnost
- rozsah pohybu
- pohyb dolních konč. v horní fázi i do stran

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- bedrokyčlostehenní sval
- PŘEDLOKTÍ (ve visu)

## MOŽNÉ CHYBY

- pomáhání si jinými než břiš. svaly
- nežádoucí doprovodné pohyby
- nedostatečný rozsah pohybu
- špatné držení těla

\*\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (ve visu \*\*\*\*\*)

\*\*\* technická obtížnost (na hrazdě \*\*\*\*\*)

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Zvedání pánve v leže na zádech



# Zvedání pánve v leže na zádech

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **poloha dol. končetin** (čím větší úhel v kyčelním kloubu tím obtížnější)
- **opora / pomoc pažemi** (co nejméně si pomáhat pažemi, paže lze mít také podél těla)
- **přibrzdění v některé z fází pohybu**
- **dynamičnost**

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

## MOŽNÉ CHYBY

- **pomáhání si jinými než břiš. svaly**
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **špatné držení těla**

\*\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Dynamické předkopávání srážených nohou



# Dynamické předkopávání srážených nohou

## VARIANTY – možnosti modifikací

- závaží (obtížnost)
- dynamičnost v dolní fázi pohybu!

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **bedrokyčlostehenní sval**

## MOŽNÉ CHYBY

- pomáhání si jinými než břiš. svaly
- nedostatečný rozsah pohybu
- špatné držení těla

(cvičenec s pomocníkem nebojuje, nechá si dol.končetiny srazit až těsně nad zem, až poté je co nejrychleji vrátí zpět ke sražení)

\*\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# METRONOMY v leže na zádech





# METRONOMY v leže na zádech

## VARIANTY – možnosti modifikací

- závaží (obtížnost)
- přibrzdění těsně nad zemí
- bez uchycení pažemi
- dynamičnost

## MOŽNÉ CHYBY

- pomáhání si jinými než břiš. svaly
- neudržení trupu ve výchozí poloze (malý rozsah pohybu)
- špatné držení těla
- pokrčené dolní končetiny
- špatný úhel v kyčelním kloubu

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke spec. (kajak \*\*\*\*\*)

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# METRONOMY ve visü



# METRONOMY ve visu

## VARIANTY – možnosti modifikací

- úhel a rozpětí úchopu
- úhel v kyčelních kloubech
- dynamičnost

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **ZÁDOVÉ, RAMENNÍ**
- **BICEPS, PŘEDLOKTÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- pomáhání si jinými než břiš. svaly
- malý rozsah pohybu
- nadměrný pohyb pánve do stran
- špatné držení těla
- pokrčené dolní končetiny
- špatný úhel v kyčelním kloubu

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke spec. (kajak \*\*\*\*\*)

\*\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

## Rotace se závažím v sedě („Hansen“)



# Rotace se závažím v sedě („Hansen“)

## VARIANTY – možnosti modifikací

- upevnění dol. k.

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **BICEPS, PŘEDLOKTÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla
- nedostatečný rozsah pohybu (rotace)
- úklony a jiné pohyby trupu
- pomáhání si jinými než břiš. svaly
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke spec. (kajak \*\*\*\*\*)

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Rotace s žerdí



# Rotace s žerdí

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **stoj / sed**

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **pohyb trupu mimo osu trupu**
- **pomáhání si jinými než břiš. svaly**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke spec. (kajak \*\*\*\*\*)

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

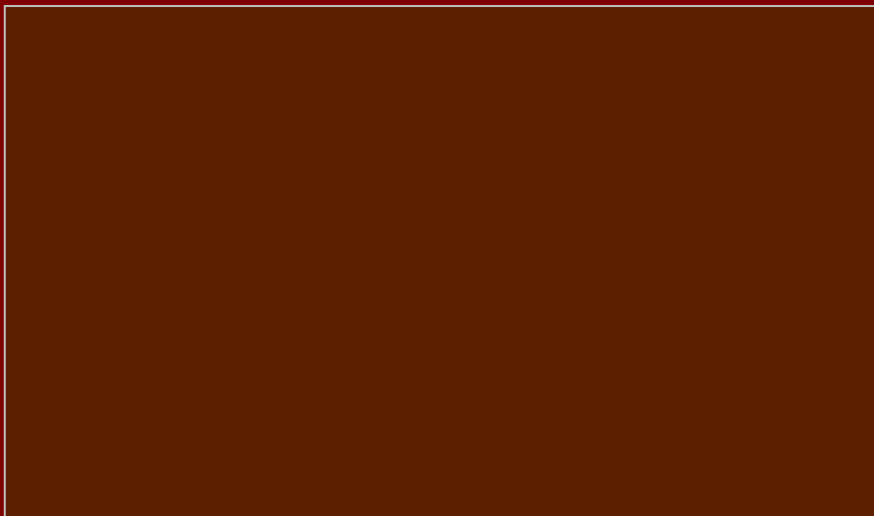
# Rotace na stroji





# Rotace na stroji

## VARIANTY – možnosti modifikací



## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY



## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla (páteř!)
- nedostatečný rozsah pohybu
- neudržení výchozí polohy hýždí
- pohyb trupu mimo osu trupu
- pomáhání si jinými než břiš. svaly
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke spec. (kajak \*\*\*\*\*)

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Úklony - lateroflexe



# Úklony - lateroflexe

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **výchozí úhel** (poloha upevněných dolních končetin)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)
- **nedostatečný rozsah pohybu**

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# RAMENNÍ SVALY

- Přestože se jedná o relativně malé svaly, jejich význam při pádlování je nezpochybnitelný. Široce zpeřený ramenní sval je nutný k pohybu či udržení paže téměř ve všech směrech.
- Přestože v mnoha úhlech je ramenní sval kvalitně posilován cviky uvedenými mezi prsními a zádovými svaly, je nutné především střední část ramenního svalu zvláště procvičovat.

# Tlaky v sedě na lavičce



# Tlaky v sedě na lavičce

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře)
- **sklon lavičky** (cca 50-90°). Tzn. různý úhel tlaku vzhledem k trupu, činka i za hlavu)
- **použití jednoruček / činky / strojů**

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **PRSNÍ**
- **TRICEPS**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla** (páteř!)  
(hlavně tzv. “mostování”)
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **špatné uchopení činky** (těžiš. mimo osu)
- **šikmý / nesynchronní zdvih činky**
- **zalamování zápěstí**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost (jednoručky\*\*\*\*\*, stroj\*\*)

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

## Rozpažování z připažení („Létání hlavou vzhůru“)



# Rozpažování z připážení („Létání hlavou vzhůru“)

## VARIANTY – možnosti modifikací

- úhel natočení paží
- ve stoji / v sedě
- přibrzdění v různých fázích
- použití strojů / kladek  
(konstantní odpor)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **TRAPÉZOVÝ SV.**
- **TRICEPS** (staticky)

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla (páteř!)
- nedostatečný rozsah pohybu
- nesynchronní, osově nesouměrný zdvih činek
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)



# Rozpažování z předpažení („Létání hlavou vpřed“)



# Rozpažování z předpažení („Létání hlavou vpřed“)

## VARIANTY – možnosti modifikací

- úhel natočení paží
- ve stoji / v sedě / v leže
- přibrzdění v různých fázích
- použití strojů / kladek  
(konstantní odpor)

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **ZÁDOVÉ SVALY**
- **TRICEPS** (staticky)

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla (páteř!)
- nedostatečný rozsah pohybu
- nesynchronní, osově nesouměrný zdvih činek
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Přítah činky k bradě



# Přítah činky k bradě

## VARIANTY – možnosti modifikací

- klek / stoj
- použití kladky

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- TRAPÉZOVÝ SV.
- BICEPS

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla (páteř!)
- nedostatečný rozsah pohybu
- špatné uchopení činky (těžiš. mimo osu)
- nesynchronní, nesouměrný zdvih

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

## Předpažování z připažení



# Předpažování z připažení

## VARIANTY – možnosti modifikací

- úhel natočení paží
- ve stoji / v sedě
- přibrzdění v různých fázích
- jednoručky / činka

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla
- pomáhání si nežádoucím hybem trupu

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# BICEPS

- Jak je vidno z komentářů výše uvedených cviků, biceps je také značně posilován především při posilování zádových svalů. Tyto cviky jsou z hlediska komplexnosti daleko vhodnějšími nežli níže uvedené izolované bicepsové cviky.



- Níže uvedené cviky je tedy nevhodné přeceňovat, je vhodné je řadit pouze doplňkově. Zaměřování na posilování bicepsu by bylo mrháním času a energie, vzhledem k podstatnějším faktorům, které ovlivňují výkonnost v rychlostní kanoistice.

# Bicepsové zdvihy ve stoji





# Bicepsové zdvihy ve stoji

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, nad / pod hmat / „Z“ žerd')
- **použití jednoruček / kladky**
- **asynchronní zdvihy (jednoručky na střídačku)**

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **PŘEDLOKTÍ**
- **prsí, ramenní sv.**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla**
- **nedostatečný rozsah pohybu (dole!)**
- **pomáhání si nežádoucím hybem trupu**
- **špatné uchopení činky** (těžiš. mimo osu)
- **šikmý nesouměrný zdvih činky**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Bicepsové zdvihy v sedě



# Bicepsové zdvihy v sedě

## VARIANTY – možnosti modifikací

- natočení předloktí při zdvihu
- s opěrou zad / bez
- sklon lavičky (cca 90 -70°)
- synchronně / asynchronně

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- PŘEDLOKTÍ
- prsní, ramenní sv.

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla
- nedostatečný rozsah pohybu (dole!)
- pomáhání si nežádoucím hybem trupu
- neudržení výchozí polohy trupu
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# Bicepsové zdvihy s oporou loktů



# Bicepsové zdvihy s oporou loktů

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, pod hmat / „Z“ žerd')
- **použití jednoruček / kladky**
- **asynchronní zdvihy (jednoručky na střídačku)**

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

- **PŘEDLOKTÍ**

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla (ohnutá záda,...)**
- **nedostatečný rozsah pohybu (dole!)**
- **špatné uchopení činky (těžiš. mimo osu)**
- **šikmý nesouměrný zdvih činky**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (jednoručč\*)

\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

# TRICEPS

- Jak je vidno z komentářů výše uvedených cviků, triceps je také značně posilován především při posilování prsních svalů a ramenních svalů. Tyto cviky jsou z hlediska komplexnosti daleko vhodnějšími nežli níže uvedené izolované tricepsově cviky.



- Níže uvedené cviky je tedy nevhodné přeceňovat, je vhodné je řadit pouze doplňkově. Zaměřování na posilování tricepsu by bylo mrháním času a energie, vzhledem k podstatnějším faktorům, které ovlivňují výkonnost v rychlostní kanoistice.

## Tricepsové zdvihy v leže na zádech



# Tricepsové zdvihy v leže na zádech

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, rovná / „Z“ žerd')
- **asynchronní zdvihy** (jednoručky na střídačku)
- **použití jednoruček / strojů / kladky**

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

## MOŽNÉ CHYBY

- **špatné držení těla**
- **nedostatečný rozsah pohybu**
- **pohyby lokty do stran a vzad**
- **špatné uchopení činky** (těžiš. mimo osu)
- **šikmý / nesouměrný zdvih**
- **neuvolněnost pasivního svalstva**

\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\* technická obtížnost (jednoručky \*\*\*\*\*)

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)



## Stahování sklady ve stoji



# Stahování skladky ve stoji

## VARIANTY – možnosti modifikací

- **ÚCHOP** (šíře, rovná / „A“ žerd')

## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY

## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla
- nedostatečný rozsah pohybu
- pohyby lokty do stran a vpřed
- šikmý / nesouměrný zdvih
- neuvolněnost pasivního svalstva

\*\*\* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci

\*\*\* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (energetická náročnost)

\*\*\*\* technická obtížnost

(stupnice \* až \*\*\*\*\*)

## Tricepsové zdvihy jednoruč v kleče



# Tricepsové zdvihy jednoruč v kleče

## VARIANTY – možnosti modifikací



## ZATĚŽUJE TAKÉ SVALY



## MOŽNÉ CHYBY

- špatné držení těla!
- nedostatečný rozsah pohybu
- předozadní pohyby loktem
- neuvolněnost pasivního svalstva

- \* vhodnost cviku vzhledem ke specializaci
  - \* obtížnost cviku vzhledem k množství a velikosti zatěžovaných svalů (jednoruč)
  - \*\*\*\* technická obtížnost
- (stupnice \* až \*\*\*\*\*)