

Nebojte se činek

Denně jsme v zápřahu, nosíme těžká břemena, a přesto přemýšlíme, jestli sáhnout po činkách a posilovat. Není to moc? Nebudu mít až příliš velké svaly? Bude mě to bavit? Vybrali jsme to nejlepší ze silového tréninku!

Text: Marie Makovská



TĚŽKÉ, ALE VÝHODNÉ

Pokud jste s činkami nikdy necvičili, možná vás napadne, k čemu je to vlastně dobré? Trenéři z pohybové nápravného centra ANTMANN externí zátěž využívají pro mnoho účelů. Díky větší svalové aktivaci při cvičení s činkami dochází k cílenému a kontrolovanému posílení, spalování tuku a (nebo) nabírání svalové hmoty a také fixování si správných pohybových vzorů. To znamená, že se tělo naučí daný pohyb vykonávat mechanicky dobře, s větší efektivitou a nemusí na něj vynakládat tolik práce, případně přetěžovat další svaly a klouby. Navíc, nezapomeňme na to, kolikrát za den s externí zátěží pracujeme, přestože to nejsou zrovna činky nebo kettlebells. Každý si denně sáhneme třeba na tašky s nákupem, pracujeme na zahradě, jedeme vestoje v MHD, jdeme si zaspportovat nebo pečujeme o malé děti, které vyžadují nošení a spoustu pohybu. Díky posilování a zlepšení výkonnosti se tyto běžné věci stávají jednodušší, neobírají nás zbytečně o energii a budujeme si i lepší sebevědomí.

PROČ POSILOVAT:

- Přenositelnost do každodenního života
- Přenositelnost do sportu
- Spalování tuku a (nebo) nabírání svalové hmoty
- Lepší sebedůvěra
- Přímě měřitelné zlepšování výkonu
- Fixování správných pohybových vzorů
- Odstranění bolesti

VLASTNÍ VÁHA (NE)STAČÍ

Cvičení s vlastní vahou je rozhodně skvělým nástrojem, jak zlepšit pohyblivost kloubů, posílit svaly a naučit se pracovat se svým tělem. Většina trenérů ho hojně využívá.

FOTO: ONDŘEJ KOŠÍK, MODELKA: ŠÁRKA TŮMOVÁ

Ve chvíli, kdy k vlastní váze přidáme ještě zátěž (třeba v podobě činek) a budeme cvičit se správnou technikou, dáme organismu důležitý signál: Pozor, je tu nová forma stresu! Celé posilování je totiž stres v dobrém slova smyslu – pro svalová vlákna, klouby a nervovou soustavu. Pomáhá k lepší svalové aktivaci a zapamatování pohybu. Proto se s různými cviky s cílem posílit setkáme i ve fyzioterapii, kde mají za účel naučit nás lýt se správně a bez bolesti. Každé tělo je jiné, je vystavováno svým vlastním formám stresu, ale každý základní pohyb má pár vlastních pravidel v podobě kloubů a svalových skupin, které se při něm nejvíce zapojují.

TIŠE, ROSTOU SVALY

Nejčastější otázkou v souvislosti se silovým tréninkem je nárůst svalů. Většina žen je nechce mít moc velké a viditelné, případně se spokojí „jen“ s pekáčem na břicho. Jak to s činkami nepřehnat? Trenéři z centra ANTMANN si stojí za tím, že se není čeho obávat. Žena nikdy při běžném tréninku v posilovně párkrát za týden nebude vypadat jako muž. Svou úlohu zde plní hormony a velmi osvalené ženy mají za svou postavou obrovský kus práce a také specifickou výživu. Ženy mají už od přírody fyziologicky menší svaly a ženský trénink by měl být přizpůsoben tomu, že zvládnou o trochu větší objem práce s nižší intenzitou než muži. Zkrátka budou mít většinou o něco lepší výdrž, ale nezvednou tak těžké váhy.

JDEME NA TO

Posilovny bývají vybavené dobře, ale ani doma si nemusíme hned zakládat „homegym“, pro začátek stačí pár kettlebellů. Kluci z ANTMANN doporučují vybrat si dvě až tři rozdílné hmotnosti podle toho, jaké cviky chcete zařadit. Jednotně jsou pro hodinový trénink třikrát týdně, který pomůže kompenzovat všechny běžné aktivity a taky pomoci šetřit při nich energii.

Tělo & forma / TRÉNINK



JAK NA TO, RADÍ JAKUB HOUŽVIČKA,
OSOBNÍ TRÉNÉR Z CENTRA
ANTMANN STRENGTH AND
CONDITIONING,
WWW.ANTMANN.CZ. ZACVIČILA SI
LEKTORKA ŠÁRKA TŮMOVÁ
IG: @SARKA.PD

1 TLAKY S ČINKAMI

Ani v tréninku žen by neměl chybět cvik na zpevnění paží a získání síly rukou pro běžný život i sportování.

Jak na to: Opatrně se položte s činkami, ideálně tak, že si je opřete o stehna nad kolena a lehnete si zády na zem. Pokrčené nohy opřete o paty. Ramena zatlačte směrem od uší dolů, tak, aby byly lopatky na zemi, a ruce položte pažemi na zem v úhlu 45° v loktech. Činky držte tak, jako by šlo o jednu dlouhou propojenou tyč, kterou jste rukama mírně zlomili. Proveďte tlak vzhůru, až se ruce propnou, a pomalu se vraťte pažemi zase na zem.

Pozor na: ramena vytažená nahoru k uším, nekontrolovaný pohyb činek všemi směry (začněte s lehčí zátěží, než si na pohyb zvyknete), přílišné prohnutí v bedrech.





2 GOBLET DŘEP

Když se řekne komplexní cvik na nohy a hýždě, nejspíš si představíte dřep. Se zátěží drženou před tělem lépe podpoříte i posílení svalů středu těla včetně břišáků.

Jak na to: Činku uchopte pevně oběma rukama a držte ji stále přitisknutou k hrudníku, aby byla co nejbližší těžišti. S napřímenou páteří v neutrální pozici nejprve zapojte do dřepu kyčle a vzápětí kolena. Pohybujte se dostatečně pomalu, ať máte nad svým dřepem kontrolu, a jděte jen tak hluboko, jak vám dovolí páteř, aby se neohnula.

Pozor na: příliš hluboký dřep s podsazováním pánve, výrazný pohyb kolena směrem dovnitř během dřepu, přílišný předklon při pohybu dolů a záklon při stožení a držení kettlebellu – k napřímené poloze páteře pomáhají zpevněné svaly středu těla.

3 MRTVÝ TAH

Neodmyslitelná součást silového tréninku procvičí svalové skupiny hýždí, nohou, zad, zkrátka celého těla. Navíc je tento cvik skvěle přenositelný do běžného života i sportu.

Jak na to: Postavte se nad kettlebell s nohama zhruba na šířku pánve, uchem kettlebellu v polovině chodidel a špičkami nohou směřujícími vpřed. Proveďte ohyb v kyčlích a soustředte se na to, aby páteř zůstala v neutrální pozici, tedy aby nedošlo k ohnutí nebo přílišnému prohnutí zad. Jakmile vyčerpáte rozsah kyčlí, přidejte pokrčení v kolenou, která by ale měla zůstat na místě a nepohybovat se směrem dopředu. Uchopte kettlebell pevně oběma rukama, představte si, že chcete madlo rozlomit jako čerstvý rohlík a ramena při tom zatlačte směrem dolů od hlavy. Soustředte se na aktivaci hýžďových svalů a propnutím nohou napřimte tělo do stoje. Cesta kettlebellu zpět na zem je stejně důležitá jako jeho zvednutí, proto opět začněte kontrolovaným kyčelním ohybem.

Pozor na: ohnutá nebo příliš prohnutá záda, ramena vytažená nahoru k uším, obloukovou trajektorii kettlebellu (měl by se pohybovat jen v jedné vertikální ose), nedostatečné zapojení hýždí a nohou do pohybu.



4 PŘÍTAHY V PŘEDKLONU

O zádech nevíme jen ve chvíli, když jsou dostatečně silná. Jinak mají ve zvyku oplácet nám bolesti. Posilte je správně provedenými přítahy.

Jak na to: Nastavte se do kyčelního ohybu obdobně jako u mrtvého tahu. Páteř by měla zůstat v neutrální pozici, tedy bez kulatých, nebo naopak příliš prohnutých beder. Jednou nohou udělejte malý krok vzad a opřete ji za tělem o špičku. Do stejné ruky uchopte činku, druhou rukou se můžete opřít o stabilní židli nebo jinou pomůcku před sebou. Rameno ruky s činkou stáhněte směrem dolů od ucha a proveďte příťah pokrčením v lokti. Pohyb zastavte, až bude loket u těla, a kontrolovaně zase spusťte činku dolů.

Pozor na: pohyb ramen směrem k uším (lopatky by měly zůstat fixované na ploše zad), tahání loktem daleko za tělo a překlápění ramenního kloubu směrem dopředu, přílišné prohnutí nebo ohnutí zad.

5 FARMÁŘSKÁ CHŮZE

Že vypadá jako chůze s taškami z nákupu? No jistě, vždyť to je ideální nácvik a posílení právě pro tyto případy!

Jak na to: Nastavte si kettlebely tak, abyste si mohli stoupnout mezi ně nohama na šířku své běžné chůze. Zdvihnutí kettlebellu je cvik sám o sobě a už ho umíte, je to totiž dříve popisovaný mrtvý tah, jen se dvěma kettlebely místo jednoho. Proveďte kyčelní ohyb jako u mrtvého tahu, uchopte kettlebely pevně do rukou a pomocí hýždí a nohou tělo napřimte do stoje. Při chůzi by mělo být zpevněné, chůze by neměla být houpavá a nezapomeňte po celou dobu dýchat.

Pozor na: zadržování dechu, ramena vytažená nahoru k uším, houpání kettlebely a výrazné vychylování pánve do stran.

