

Posilování břišního svalstva

Taekwon-do ITF

Pěkně rozvinuté břicho je snad nejpůsobivější částí těla. Nejen proto bychom mu měli věnovat alespoň "trochu" pozornosti. Bolesti v zádech např. poměrně často bývají způsobeny nevyvážeností zádových a břišních svalů (pracují jako antagonisté). Pro získání pěkného břišního svalstva není příliš důležité používání dodatečné zátěže, ale spíše dokonalé soustředění, vytrvalost a dieta!!! Můžete mít vypracované "kostky", ale pokud jsou skryty pod vrstvou tuku, jako by jste je neměli.

Co je to sval?

Je to pružná tkáň, která umožňuje pohyb těla. V těle máme 600 svalů (většinou v párech). Z celkové váhy těla je to přibližně 40%. Z toho 56% připadá na dolní končetiny, 28% na horní končetiny a 16% je rozloženo na trupu a hlavě.

V globálu rozdělujeme svaly na dvě skupiny:

1. Svaly fázické

Tyto svaly velmi rychle ochabují! Snadno se unaví - nejsou vytrvalé. Pomalu regenerují, jsou slabší.

Patří sem:

- ohýbači krku
- mezilopatkové svaly
- svaly břišní (stačí se na ně podívat, že?)
- svaly hýžďové (pokud je neposilujete, slouží vám jen jako "polštář na sezení")
- svaly na přední a boční straně bérce

Skupinu těchto svalů (fázických) musíme především POSILOVAT!

2. Svaly posturální (tzv. zkracovači)

Jsou velmi vytrvalé (často se "těš" až se svaly fázické unaví a "přeberou" za ně práci). Jsou také silnější a rychleji regenerují. Mají tendenci k nadměrnému zkracování!

Patří sem:

- svaly šíjové
- trapézový sval - jeho horní část
- prsní svalstvo
- zádové svalstvo - zejména v oblasti beder
- ohybače kyčle (bedrokyčlostehenní sval)
- přitahovače stehna
- ohybače kolenního kloubu

Tyto svaly musíme více PROTAHOVAT!

Pokud jsou fázické a posturální svaly ve vzájemné souhře, nedochází k vadnému držení těla. Avšak u většiny lidí, kteří necvičí, tato souhra chybí a dochází k SVALOVÉ DYSBALANCI = k vadnému držení těla.

Nejčastější typy vadného držení těla:

- kulatá záda (hyperkyfóza hrudní páteře) způsobily zkrácené prsní svaly (posturální = P) a naopak ochablé mezilopatkové svaly (fázické = F)

Posilovací cviky

Zkracovačky (Crunches)

Možná jste čekali, že začnu sklapovačkami nebo sedy-lehy, ale začnu zkracovačkami. Jedná se o izolovaný cvik, určený hlavně pro procvičení horní části břišních svalů. Výhodou proti sklapovačkám či sedům-lehům je skutečnost, že se při tomto cviku nezapojují do akce stehna, resp. sval bedrokyčlostehenní (musculus iliopsoas). Tento sval funguje jako ohýbač stehna, a pokud jsou stehna fixována (jako např. při cviku sedy-lehy), pracuje jako ohýbač páteře. Tím při nesprávné technice cvičení odvádí mnohem víc práce než samotné břišní svaly!!! Lehněte si na zem a nohy položte lýtkami na lavičku tak, aby vaše stehna svírala pravý úhel (90°) jak s vašimi lýtky, tak s trupem těla. Ruce si můžete složit za hlavu, zkřížit si je na prsou, nebo je můžete nechat ležet podél těla. Pomalu se začněte "sbalovat" (zvedat postupně hlavu, ramena a lopatky, přičemž dolní část páteře zůstane ležet na zemi). Soustředte se na práci břišních svalů a v konečné fázi vydržte se zatnutými břišními svaly 1-3 sekundy. Pomalu se vraťte do výchozí polohy a opakujte do silného (spíše až do nesnesitelného) pálení.

Dýchání: ve výchozí poloze nádech, výdech až při návratu do výchozí polohy.

Osobně používám i jistou variaci tohoto cviku: Při "sbalování" nekončím s bederní páteří na zemi, ale přitahuji se trupem až ke stehnům, navíc za současného vytáčením do stran - pravou částí těla k levé noze a opačně. Tato variace je kombinací zkracovaček a sedů-lehů s vytáčením. Tímto cvikem procvičím zároveň nejen horní část břišních svalů, ale i šikmé břišní svaly. Domnívám se, že tento cvik dokáže lépe než kterýkoliv jiný "rozrhat" břišní svaly na jednotlivé "kostky".

Sedy-lehy

Tento cvik je považován za základní a je rovněž nejznámějším cvikem pro procvičování břišního svalstva (hlavně jeho horní části). Provádí se v leže na podlaze, pokročilejší cvičenci jej mohou cvičit i na speciální šikmé lavičce a dokonce i s přidavným závažím. Podívejme se nyní na základní provedení! Sedněte si před žebřiny, ohněte nohy minimálně do pravého úhlu a chodidla zasuňte pod nejspodnější příčku žebřin! Ruce si dejte za hlavu, pokud máte slabé břišní svaly, můžete si je zkřížit na prsou nebo položit podél těla. Zatněte břišní svaly, zakulatěte záda (směrem ke kolenům) a začněte se pomalu spouštět k podlaze! Záda držte po celou dobu zakulacená a pohyb zastavte ve chvíli, kdy se vaše bederní páteř dotkne podlahy! Z této polohy se znovu přitáhněte silou břišních svalů do výchozí polohy! Nejlepší bude, když budete cvičit co nejbližší žebřin (nohy co nejvíc pokrčené). Tato pozice mimo jiné zabrání tomu, aby jste se vrátili až do úplného sedu (trup kolmo k podlaze) a tím ztratili napětí v břišních svalech. Nadechněte se při spouštění k podlaze, vydechněte při dokončení přitahu! Pokud nemáte k dispozici žebřiny, můžete někoho poprosit, aby vám nohy podržel, nebo si je můžete zapřít pod postelí apod. Cvik můžete provádět i s vytáčením, podobně jako u zkracovaček. Tímto způsobem zapojíte do činnosti také šikmé břišní svaly. Pokud budete cvičit popsáním stylem (pro cvičení na speciální nakloněné lavičce platí stejná pravidla), budete již po "pár" opakování cítit v břišních svalech silné pálení. Nevšmějte si toho, je to normální! Cvičte, dokud se budete schopni přitáhnout - vydržte mnohem víc, než si myslíte!



Sklapovačky

Sklapovačky jsou druhým nejznámějším a nepoužívanějším cvikem "na břicho". Jejich výhoda oproti předchozím dvěma cvikům spočívá v tom, že procvičují celý břišní sval - dolní i horní část. Lehněte si na podlahu a vzpažte (natáhněte ruce podél hlavy)! Nyní začněte současně zvedat ruce i nohy, až se nad tělem dotknou! Někdy ve fázi, kdy budou ruce zhruba kolmo k podlaze, se začne k nohám přitahovat i váš trup. Přestože se tento cvik provádí poměrně rychle, snažte se soustředit na práci břišních svalů! Ani v jedné krajní poloze neodpočívejte! Při spouštění se nadechněte, v horní poloze vydechněte!

Stahování kladky za hlavou - pavouček

Tento cvik se provádí v kleče a je to snad vůbec nejlepší objemový cvik na břicho vůbec. Klekněte si před kladku a uchopte držadla (např. popruhy, ručník nebo silné lano apod.)! Dlaně mějte po stranách hlavy a vytočené směrem k sobě. Nyní začněte "sbalovat" trup, stejně jako např. u zkracovaček. Konečná pozice je v bodě, kdy se lokty dotknou kolen. Nejdůležitější na tomto cviku je soustředění na to, aby veškerou práci odvedly břišní svaly a ne ruce. Ruce zůstávají během celého cviku v konstantní poloze. V dolní (sbalené) poloze vydechněte, při návratu do výchozí polohy se nadechněte! Pokud budete používat vysokou hmotnost závaží, budete zřejmě muset někoho požádat, aby vám nohy přidržel u země.

Zvedání nohou ve visu

Výše uvedené cviky byly zaměřené převážně na horní část břišních svalů. Je však potřeba zaměřit se i na jeho spodní část. Asi nejznámějším a nepoužívanějším cvikem na dolní část břišních svalů jsou právě zvedy nohou ve visu. Zavěšete se na žebříny, mírně pokrčte nohy a přednožte minimálně do polohy vodorovné s podlahou! Pokuste se v této poloze pohybovat na chvíli zastavit a potom nohy kontrolovaně spustte do výchozí pozice! Neprohýbejte se v zádech, pohyb musí vycházet z kyčlí! Nohy zvedejte silou břišních svalů, zapomeňte na šikové pohyby z hodin tělocviku na základní škole! Začátečníci mohou tento cvik provádět tak, že místo s nataženými nohami budou cvičit s pokrčenými nohami. I v tomto případě je důležité soustředění na práci břišních svalů, nohy se snažte zvedat co nejvýše k hrudníku! Nohy (kolena) můžete při cvičení vytáčet i do stran, zvýší se tím účinek na šikmé břišní svaly.

Psaní - abeceda

Tento cvik je opět primárně zaměřen na rozvoj dolní části břišního svalu. Lehněte si na podlahu, nebo např. na benchpressovou lavičku! Ruce si složte za hlavu (pokud ležte na benchpressové lavičce, můžete se chytit stojanů)! Napnuté nohy začněte zvedat silou břišních svalů do výšky cca. 40-45cm nad podlahu (nebo nad rovinu lavičky)! Vzpomeňte si na základní násobilku a začněte ve vzduchu psát velké číslice - nejprve od 0 do 10, později, až si břišní svaly zvyknou, můžete počítat třeba do 50! Zrovna tak můžete psát písmena abecedy, nebo pro větší záživnost např. dopis přítelkyni (příteli), stížnost apod. Nohy se při cvičení navzájem dotýkají, dolní poloha je těsně nad zemí, horní zhruba ve výšce 40-45cm. Důležité je, aby jste se nijak neprohýbali, záda musí ležet v celé délce na podlaze (lavičce)!!!

Metronomy

Nakonec bych se měl ještě zmínit o specializovaném tréninku šikmých břišních svalů. Chtěl bych však upozornit na to, že trénink např. sedů-lehů s vytáčením by měl být dostatečným stimulem i pro tuto partii. Navíc přílišný rozvoj šikmých břišních svalů opticky rozšiřuje pás. No nic, vraťme se k cvičení! Známým cvikem na šikmé břišní svaly jsou tzv. metronomy. Lehněte si na záda a upažte (rozpažte)! Zvedněte nohy do pravého úhlu s tělem i podlahou! Z této polohy otáčejte nohami do stran (stále v pravém úhlu s tělem), až se téměř dotknete

podlahy a potom zpět a totéž na druhou stranu! Začátečníci mohou mít nohy pokrčené v kolenou, stehna však musí opět svírat s tělem pravý úhel. Čím víc pokrčené nohy, tím je provedení cviku jednodušší. Pokud chcete nohy spouštět ještě níže, můžete cvičit např. na "benchpressové" lavičce (viz. fotopříloha).

Úklony s jednoruční činkou ve stoji

Vezměte si do ruky jednu jednoruční činku! Postavte se zpříma, začněte se uklánět do boku co nejnižší na stranu ruky, v které držíte jednoruční činku! Činku držte v natažené ruce a spouštějte ji po straně stehna co nejnižší! Teprve po odcvičení stanoveného počtu opakování (např. 20-30) přendejte činku do druhé ruky a opakujte totéž! Při návratu s dolní polohy se vracete pouze do vzpřímené polohy, nezaklánějte se na druhou stranu! Nadechněte se při uklánění do strany a vydechněte až při narovnání!

Úklony v leže bokem na lavičce

Dalším používaným cvikem pro rozvoj šikmých břišních svalů jsou úklony v leže bokem na lavičce. Tento cvik je vlastně jakousi modifikací hyperextenzí. Lehněte si bokem na lavičku a poproste někoho, aby Vám podržel nohy! Nohy si také můžete zasunout pod žebřiny, nebo pod opěrku u lavičky na hyperextenze. Nyní začněte provádět úklony do krajních poloh a po odcvičení určitého počtu opakování vyměňte strany (otočte se na druhý bok)! Nadechněte se při úklonu, vydechněte v horní poloze!

Vytáčení trupu s osou činky na ramenou

Posledním cvikem, o kterém se v souvislosti s šikmými břišními svaly zmíním, je vytáčení trupu s osou činky na ramenou. Uchopte osu velké nakládací činky a dejte si ji za hlavu! Osu uchopte roztaženými rukama a spusťte ji např. až do úrovně středu ramen! Začněte se otáčet do krajních poloh střídavě na obě strany! Boky musí při vytáčení zůstat v základní poloze, pohyby nesmí být příliš prudké. Cvik můžete provádět i v sedě nebo v předklonu.

Nejdůležitější zásady cvičení v posilovně pro začátečníky

- zachovejte si zdravou páteř – zejména v počátku ji zbytečně nezatěžujte (tlaky nad hlavou, dřepy, cviky v předklonu aj.), proto raději cvičte na lavičce s podepřenými zády a nezařazujte cviky se zátěží ve volném stoji
- nejprve začněte budovat svaly udržující svalový korzet kolem páteře, pánve, lopatek, tzn. nikdy nezapomínejte na svaly zádové, břišní, hýžděové a prsní (cviky si budeme postupně uvádět)
- z uvedených důležitých svalů věnujte nejslabší partii dva cviky, ostatním (včetně svalstva ramen a končetin) po jednom
- do vašeho plánu si celkem vyberte cca 10 cviků
- cvik opakujte dvanáctkrát (12 opakování = 1 série), odcvičte tři série každého cviku, pak přejděte na další
- zátěž volte takovou, abyste doporučených 12 opakování docvičili zpočátku s mírným úsilím, teprve po několika trénincích zátěž postupně zvyšujte
- dýchání: při brždění zátěže nadechněte, při zvedání zátěže vydechněte (u následujících konkrétních cviků je vždy dýchání uvedeno)
- dodržujte přestávku mezi sériemi cca jednu minutu, využijte ji k zařazení strečku
- ze začátku obvykle stačí cvičit dvakrát týdně (např. úterý a pátek)
- plán dodržujte asi měsíc, po této době změňte cviky
- nezapomeňte na rozcvičení a úvodní a závěrečné protažení (strečky)
- účinnost tréninku se snižuje povídáním, soustřeďte se na cvičení
- posilování by nemělo trvat déle než 40 minut

Vlastník: Michal Košťáto
Datum: 29.března.2007 8:11

Web: www.michalkosatko.com
Email: mails@michalkosatko.com

- k dosažení skutečně dobré kondice nestačí pouze posilování, zařad'te do svého programu také vytrvalostní zátěž (aerobní trénink – plavání, kolo, bruslení, běh apod.)
- při cvičení nezapomínejte na přísun tekutin