*#HRUDNÍK*

1. Bench-press
2. Tlaky s jednoručkami vleže
3. Rozpažovací cviky
4. Pullover s jednoručkou

**Bench-press**

Je to jeden z nejkomplexnějších cviků pro nárůst svalové hmoty a síly celé horní poloviny těla. Je užitečný pro každého, kdo usiluje o rozvoj prsních svalů, přední části deltových svalů a tricepsů. Pomáhá jak ke zvýšení síly, tak k nárůstu svalových objemů. Patří do disciplín silového trojboje. Bench-press je však využitelný i v jiných než-li silových sportech, tento cvik nalezne ulaptnění ve všech sportech, které vyžadují sílu horní poloviny těla.

https://www.youtube.com/watch?v=nyKdp2o6BqY

**Hlavní zapojené svaly**

* **Velký prsní sval (*m. pectoralis major*)**

**Další zapojené svaly**

* **Malý prsní sval *(m. pectoralis minor)***
* **Sval deltový *(m. deltoideus)***
* **Trojhlavý sval pažní *(m. triceps brachii)***
* **Přední pilovitý sval *(m. serratus anterior*)**

**Provedení cviku**

* Zaujměte stabilní polohu těla na lavici: sedací svaly, vrchní část zad a hlava jsou v průběhu vykonávání cviku v kontaktu s lavičkou. Nohy jsou celými chodidly pevně zapřené na podlaze a jejich poloha se během cviku nemění. Hrudník je vypnutý směrem vzhůru, břišní lis zůstává zpevněný a ramena jsou tažena směrem dolů a pod tělo.
* Šířka úchopu se bude u každého mírně lišit v závislosti na tělesné stavbě, nicméně pro většinu trénujících bude vhodná šířka úchopu, kdy předloktí ve spodní poloze cviku směřují kolmo k zemi. Takové provedení zajišťuje optimální transfer síly. Při použití užšího úchopu dochází k prodloužení dráhy pohybu a je výrazněji zapojen triceps, při použití širšího úchopu pak dochází ke zkrácení dráhy a zatížení se více přesouvá na prsní svaly. Z důvodu bezpečnosti používejte vždy palcový úchop, tzn. poloha palce je proti ostatním prstům, nikoliv zároveň s nimi.
* Po odebrání činky ze stojanu začíná cvik s činkou v napnutých pažích, následuje kontrolovaný pokles, dotek osy na hrudníku a plynulé vytlačení zpět do napnutých paží. Bod doteku činky na hrudníku se nachází přibližně na spodní části prsních svalů. Lokty by měly po celou dobu směřovat dolů a měly by se nacházet v přímce pod osou činky. Nemělo by docházet k vnitřní rotaci v rameni.
* Při použití malé až střední intenzity (zátěže) je správné dýchání následující: nádech při excentrické fázi pohybu (spouštění osy na hrudník) a výdech při koncentrické fázi (vytlačení činky). Při použití submaximálních až maximálních zátěží je vhodné provést nádech před zahájením excentrické fáze a vykonat se zadrženým dechem celé jedno opakování. Výdech pak následuje ve fázi překonávání nejtěžšího bodu koncentrické fáze. Toto provedení zajistí udržení optimálního vnitrobřišního tlaku a tím i stabilizace trupu pro zvládnutí maximální zátěže.

**Nejčastější chyby při vykonávání bench-pressu**

* Velmi častou chybou, především u začátečníků, je nestabilní poloha těla na lavici - lopatky nejsou pevně zafixované a dochází k předsunutí ramen vzhůru, nohy nejsou pevně zapřené na zemi. Bez nápravy těchto chyb nelze cvik správně a efektivně vykonávat.
* Časté je vykonávání neúplného rozsahu pohybu, kdy se osa činky ve spodní fázi pohybu nedotkne hrudníku a dráha je tak zkrácena (často až o polovinu). Takové provedení je chybné a nelze jej považovat za správně vykonávaný bench-press.
* Obvyklou chybou u tohoto cviku je také zneužívání nadměrné dopomoci sparing partnera. Cvik vykonávejte vlastními silami a sparing partnera využívejte pouze pro zvýšení bezpečnosti cvičení - odebrání a uložení činky do stojanu, nebo při testování maximálního výkonu.
* Nepoužívejte bezpalcový úchop (palec zároveň s ostatními prsty). Maximální bezpečnost cvičení zajistíte pouze při použití palcového úchopu (palec proti ostatním prstům).

**Tlaky s jednoručkami vleže**

Různé varianty tlaků s jednoručkami patří k základním cvikům pro rozvoj svalové hmoty a síly prsních svalů. Použití jednoruček umožňuje oproti velké čince větší rozsah pohybu a také poskytuje možnost upravit dráhu pohybu podle individuálních potřeb. Zároveň se ve větší míře zapojují stabilizační svaly.

Kulturisté používají variace tlaků s jednoručkami jako hlavní i jako doplňkové cviky a využívají výhod většího rozsahu pohybu k dosažení úplného rozvoje prsních svalů. Silově zaměření sportovci pak obvykle trénink s jednoručkami využívají jako doplňkový cvik ke klasickému bench-pressu a jiným tlakovým cvikům. Trénink s jednoručkami je vhodný v případě nápravy nesymetrického rozvoje svalů, jelikož pracují obě strany těla nezávisle na sobě.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Velký prsní sval (*m. pectoralis major*)**

**Další zapojené svaly**

* **Malý prsní sval (*m. pectoralis minor*)**
* **Sval deltový (*m. deltoideus*)**
* **Trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*)**
* **Přední pilovitý sval (*m. serratus anterior*)**

**Varianty:**

**Tlak s jednoručkami na rovné lavici**

* Poloha těla na lavici je stejná jako u bench-pressu s velkou činkou, tedy s hrudníkem vypnutým vzhůru, rameny staženými dolů a chodidly pevně zapřenými na podlaze. Nádech je v průběhu excentrické fáze (poklesu jednoruček), výdech v průběhu koncentrické fáze (tlaku jednoruček).
* Pohyb je veden po mírném oblouku tak, aby předloktí zůstalo během celé dráhy pohybu kolmo k zemi. V horní pozici je možné vést pohyb tak, aby se jednoručky přiblížily k sobě. Tím dojde k výraznější kontrakci prsních svalů.
* Rozsah pohybu je nutné uzpůsobit individuálním dispozicím a je třeba brát v úvahu například zkrácené prsní svaly nebo zdravotní omezení v oblasti ramenního kloubu. Také při použití vysokých zátěží je dobré zvážit, jak velký rozsah pohybu je vhodný, protože se zvyšuje zátěž kladená na ramenní kloub, vazy a svalové úpony.

**Tlak s jednoručkami na pozitivně nakloněné lavici**

* Tato varianta nabízí stejně jako tlaky na rovné lavici oproti použití velké činky možnost delší dráhy pohybu a lepší kontrakce v horní fázi cviku.
* Obvykle se při tomto cviku používá náklon opěrky přibližně 20 - 30°. Pak se výrazněji zapojují vlákna horní části prsních svalů. Dochází i ke zvýšené aktivaci přední části deltových svalů, a to tím více, čím větší je náklon opěrky.

https://www.youtube.com/watch?v=ZnZO0S0qgaA

**Tlak s jednoručkami na negativně nakloněné lavici**

* Při provádění tlaků s jednoručkami na negativně nakloněné lavici (obvykle s náklonem 10 - 20°) dochází k výraznějšímu zapojení prsních svalů, především vláken jejich spodní části, a menšímu zapojení přední čísti deltových svalů.
* Při tréninku na negativně nakloněné lavici je manipulace s jednoručkami, zejména při použití vyšších zátěží, poměrně obtížná, a to jak při jejich umístění do výchozí polohy cviku, tak i při jejich odkládání. Je tedy vhodné v tomto případě pro maximální bezpečnost cvičení využít pomoci sparing partnera.

**Nejčastější chyby při vykonávání tlaků s jednoručkami**

* Obvyklou chybou při provádění různých variant tlaků jednoruček je použití příliš velkých zátěží na úkor úplného rozsahu pohybu.
* Stejně jako u bench-pressu a dalších tlakových cviků je i u tlaků jednoruček častou chybou špatná poloha těla na lavici, špatná fixace lopatek a předsunutí ramen, což přenáší většinu zatížení z prsních svalů na přední část svalu deltového.

**Rozpažovací cviky**

Rozpažovací cviky pro hrudník, jakými jsou peck deck, rozpažování s jednoručkami, střihy na kladkách aj., patří mezi doplňkové cviky, při kterých se omezuje práce asistenčních svalů (deltové svaly, triceps) a většina zatížení je zacílena na prsní svaly. Díky tomu jsou vhodným doplněním tréninku, ve kterém figurují tlakové cviky.

**Hlavní zapojené svaly**

Velký prsní sval (m. pectoralis major) - je patrný na přední straně hrudníku. Jeho snopce začínají na klíční a hrudní kosti, chrupavkách žeber a v pochvě přímých břišních svalů, sbíhají se do pevné šlachy, která se upíná na hranu velkého hrbolu kosti pažní - sval přitahuje paži k trupu, pomáhá při flexi (předpažení) a vnitřní rotaci v ramenním kloubu. Funguje jako pomocný sval dýchací.

**Další zapojené svaly**

U cviků, jako je peck deck, rozpažování s jednoručkami, nebo stahování protisměrných kladek, asistují také malý sval prsní a vnitřní sval pažní.

**Cviky**

**Peck deck**

* Některou z variant tohoto cviku, kterému se také někdy říká česky "motýlek", naleznete dnes již v každém fitku. Rozšířené jsou dva typy strojů. Na prvním se cvik provádí tlakem předloktí do opěrek, u druhého typu pak cvik připomíná provedení rozpažování s jednoručkami. Cvik je díky relativní nenáročnosti na správné technické provedení vhodný pro začátečníky.
* Ve spodní fázi je možné vést pohyb až do fáze výrazného protažení prsních svalů, ovšem pouze v případě, že takové provedení nezpůsobuje bolest a pohyb je plně pod kontrolou. Není vhodné takto prodlužovat pohyb s použitím velké zátěže nebo v případě problémů s rameny.

**Rozpažování s jednoručkami vleže**

* Rozpažování s jednoručkami vleže na rovné, negativně, nebo pozitivně nakloněné lavici v sobě spojuje prvky izolace procvičovaných prsních svalů a zároveň výhody tréninku s volnou zátěží.
* Výchozí poloha cviku je vleže na lavici s činkami v mírně pokrčených pažích, tedy nikoliv se zamčeným loketním kloubem. Držení činek je obvykle neutrálním úchopem, ale používá se také varianta s pronačním úchopem (nadhmatem), nebo s částečným vytočením.
* Pohyb je plynule veden po oblouku směrem dolů. Úhel pokrčení paže v lokti je individuální. Obvykle se používá varianta cviku s téměř napnutými pažemi, kdy lze kvůli méně výhodným pákovým poměrům použít pouze lehčí zátěže, možné je ale i provedení, kdy jsou ruce v lokti více pokrčené (tehdy lze použít vyšší zátěž).
* Rozsah pohybu ve spodní fázi je individuální a je nutné přihlédnout k individuální míře flexibility. Nádech je v excentrické a výdech v koncentrické fázi cviku.

**Stahování protisměrných kladek**

* Stahování protisměrných kladek je cvik, který přinese užitek spíše těm pokročilým, kteří již vybudovali dostatečný svalový základ. Tento cvik často používají kulturisté jako doplňkový v tréninku prsních svalů. Výhodou tohoto cviku je především možnost dosažení maximálního rozsahu pohybu a udržení svalové tenze ve všech fázích cviku. Kladky jsou také při správném použití šetrnější ke kloubům a jejich využití se nabízí v případě, že trénink s volnými zátěžemi způsobuje v tomto ohledu problémy.
* Provedení cviku je následující: horní kladky stahujte obloukovitým pohybem směrem k sobě až po dotek, nebo překřížení paží. Stejně jako u jiných rozpažovacích cviků držte paže mírně pokrčené v lokti. Změnou polohy těla vzhledem ke kladkám je možné ovlivnit oblast působení cviku.
* Pohyb má být plynulý a kontrolovaný pro dosažení konstantní svalové tenze. Tím dosáhnete maximální efektivity cviku.

**Stahování protisměrných kladek vleže na lavici**

* Pohyb při tomto cviku je podobný jako při rozpažování vleže s jednoručkami. Kladky ale navíc umožní udržet konstantní tenzi i v horní části pohybu, při úplné kontrakci prsních svalů.
* Lavičku umístěte mezi spodní kladky do vhodné polohy. Vleže na lavici uchopte držadla spodních kladek a s mírně pokrčenými pažemi v loktech provádějte rozpažování v celém rozsahu pohybu - dotek rukou v horní pozici a úplné protažení prsních svalů v dolní pozici.

**Nejčastější chyby při vykonávání rozpažovacích cviků**

* Častou chybou je použití příliš velké zátěže na úkor správné techniky cvičení. Mění se tak dráha pohybu a rozpažovací cviky ztrácí na efektivitě.
* Chybné je i příliš rychlé a nekontrolované provádění cviků, zejména excentrické fáze pohybu. To může způsobit zranění prsního svalu nebo ramenního kloubu.

**Pullover s jednoručkou**

Pullover s jednoručkou je cvikem, který se objevuje jak v tréninku zad, tak v tréninku hrudníku. Faktem je, že svým působením zasahuje obě svalové skupiny a je vhodným cvikem jak pro zlepšení držení těla u začátečníků (díky vlivu na fixátory lopatek a efektu aktivního strečinku), tak i cvikem, kterým lze při použití adekvátních zátěží budovat sílu a svalovou hmotu u pokročilých. Pulloveru se připisuje také schopnost zvětšit objem hrudního koše, dokud ještě není ukončen vývoj kostry. Z výše uvedených důvodů byste jej měli určitě zařadit do Vašeho tréninku.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Velký prsní sval (*m. pectoralis major*)**
* **Široký sval zádový (*m. latissimus dorsi*)**

**Další zapojené svaly**

* **Malý sval oblý (m. teres minor**
* **Malý prsní sval (m. pectoralis minor**
* **Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii**
* **Přední pilovitý sval (m. serratus anterior**
* **Svaly rombické (m. rhomboideus minor et major)**

**Pullover s jednoručkou napříč přes lavici**

* Provedení je následující: opřete se o lavici horní částí zad, nebo horní částí zad a týlem hlavy. Obě varianty jsou použitelné a záleží na individuálních preferencích.
* Trup držte rovný, s přirozeným prohnutím v bederní části páteře a hrudníkem vypnutým vzhůru a zpevněte střed těla.
* Jednoručku držte nad hrudníkem téměř v napnutých pažích za vnitřní kotouč tak, aby osa činky probíhala mezi palci a ukazováčky.
* Jednoručku spouštějte obloukovitým pohybem za hlavu, paže během pohybu mírně pokrčte v loktech a pro maximální záběr prsních svalů lokty vytočte mírně směrem od těla.
* Snažte se o maximální rozsah pohybu, ale berte v úvahu Vaši míru flexibility a zdravotní stav ramen, a to zejména při použití vyšších zátěží. Nádech je při spouštění jednoručky, výdech při záběru směrem vzhůru.

**Pullover s jednoručkou vleže na lavici**

* Pullover vleže na lavici poskytuje větší oporu celému tělu, zejména krční páteři, a proto bude vhodnější pro začátečníky. Provedení cviku je stejné jako u předchozí varianty.
* Varianta s opřením nohou o lavici je vhodná pro ty, kteří mají problémy s bederní částí zad. Poloha vleže s opřením chodidel na lavici umožní snáze držet spodní část zad v přirozeném zakřivení a je vhodná pro začátečníky při snaze o celkovou korekci držení těla.

**Nejčastější chyby při cvičení pulloveru**

* Příliš velké prohýbání páteře při provádění pulloveru nezvýší efektivitu cviku a naopak zbytečně zvýší stres kladený na oblast zad, proto se mu vyhněte.
* Zátěže zvyšujte postupně a pracujte na Vaší flexibilitě. Stejně jako u jiných cviků ani u pulloveru není vhodné používat nadměrnou zátěž na úkor rozsahu pohybu.