**Shyby**

Shyby jsou jedním ze základních cviků pro rozvoj zádových svalů. Lze je provádět v mnoha různých variantách, budují svalové objemy, sílu a celkovou výkonnost. Z jejich zařazení do tréninku budou profitovat všechny skupiny sportovců, proto by měly mít své místo ve Vašem tréninku.

https://www.youtube.com/watch?v=DUfz\_ONxnlM

**Hlavní zapojené svaly**

* **Široký sval zádový (*m. latissimus dorsi*)**

**Další zapojené svaly**

* **Velký sval oblý *(m. teres major)***
* **Svaly rombické *(m. rhomboideus minor et major)***

**Varianty:**

**Shyby nadhmatem širokým úchopem**

* Zavěste se na hrazdu nadhmatem, šířka úchopu je individuální, ale optimální bude zhruba taková, při které budou Vaše předloktí po dosažení horní polohy cviku kolmo k zemi. Hrudník vypněte vzhůru.
* Pohyb začněte stažením ramen směrem dolů a fixací lopatek. Tím vytvoříte optimální polohu těla pro maximální zapojení širokého svalu zádového. Přitáhněte se horní částí hrudníku směrem k hrazdě, lokty udržujte v ose těla, nebo je tlačte mírně za tělo. Po dosažení maximální kontrakce svalů se kontrolovaně spouštějte do výchozí pozice.
* Úchop můžete zvolit palcový (palec proti ostatním prstům), nebo bezpalcový (palec zároveň s ostatními prsty) podle toho, který Vám více vyhovuje. Nádech je v excentrické fázi cviku (pohyb těla dolů), výdech v koncentrické fázi (přitažení vzhůru).

**Shyby podhmatem úzkým úchopem**

* Při provedení podhmatem na rovné hrazdě použijte úchop zhruba na šíři ramen. Při shybech podhmatem se více zapojuje dvojhlavý sval pažní a hluboký sval pažní.
* Stejně jako při variantě nadhmatem stáhněte ramena směrem dolů a soustřeďte se na fixaci lopatek směrem k páteři. Lokty udržujte blízko u těla a přitahujte se horní částí hrudníku směrem k hrazdě.
* Pro větší zapojení svalů ve střední části zad můžete vést pohyb tak, aby se trup dostal v horní pozici více do horizontální polohy a přítah bude směřovat k hrazdě dolní částí hrudníku.

**Nejčastější chyby při vykonávání shybů**

* Častou chybou je špatné zafixování lopatek, elevace ramen (jejich pokrčení) a provádění shybů v této pozici. To ovšem mění charakter cviku, snižuje zatížení svalů zad a přenáší zátěž více na svalstvo paží.
* Chybné je také nahrbení hrudní části páteře v závěrečné fázi cviku. To opět snižuje zatížení svalů zad.
* Efektivní není ani použití příliš širokého úchopu, který sníží rozsah pohybu.

**Přítahy velké činky v předklonu**

Přítahy velké činky v předklonu jsou jedním z nejnáročnějších, ale zároveň také jedním z nejefektivnějších cviků pro rozvoj svalů zad. Budují hrubou svalovou hmotu i sílu a jsou základním kamenem v tréninku řady kulturistů a důležitým doplňkovým cvikem pro silově zaměřené sportovce.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Široký sval zádový *(m. latissimus dorsi)***

**Další zapojené svaly**

* **Velký sval oblý *(m. teres major)***
* **Svaly rombické *(m. rhomboideus minor et major)***
* **sval trapézový**
* **zadní část svalu deltového**
* **dvojhlavý *sval* pažní**
* **hluboký sval pažní**
* **vzpřimovače páteře**
* **břišní svaly**

**Provedení cviku**

* Uchopte činku nadhmatem nebo podhmatem přibližně na šířku ramen. Zaujměte polohu s mírně pokrčenýma nohama, trupem předkloněným zhruba v úhlu 45°. Bederní část páteře udržujte v přirozeném mírném prohnutí a krční část páteře v neutrální poloze. Střed těla držte zpevněný.
* Osu činky držte co nejblíže k tělu a přitahujte ji směrem k pasu. Vypnutím hrudníku vzhůru a mírným stažením ramen směrem vzad v závěrečné fázi cviku docílíte silnější kontrakce svalů. Lokty se pohybují blízko k tělu. Po dosažení maximální kontrakce svalů při úplném rozsahu pohybu činku kontrolovaně spouštějte do výchozí polohy.
* Nádech je v excentrické fázi cviku (spouštění činky), výdech v koncentrické fázi (přítah činky). Při provádění cviku se soustřeďte na to, abyste dýchali do zpevněného středu těla, tím udržíte optimální vnitrobřišní tlak, který je důležitý jako prevence zranění bederní páteře.

**Náklon trupu při provádění přítahů v předklonu**

Standardní náklon trupu při tomto cviku je zhruba v úhlu 45°, což umožní dobrou stabilitu, rozsah pohybu a redukuje zatížení spodních zad.

Při použití nadhmatu a mírně širšího úchopu lze cvik provádět s trupem téměř vodorovným se zemí. Osa činky se pohybuje směrem k hrudníku a zatížení se více přesouvá na oblast zadních deltových svalů, střední část svalu trapézového a na svaly rombické. Při této variantě cviku je nutné použít nižší zátěž.

Naopak více silová varianta s trupem nakloněným zhruba v úhlu 70° umožní použít vyšší zátěž a více zatíží oblast latissimů a trapézových svalů.

**Nejčastější chyby při vykonávání přítahů velké činky v předklonu**

* Častou chybou při provádění tohoto cviku je nedostatečné zpevnění středu těla a špatná poloha zad (kulacení bederní části páteře). To může zapříčinit zranění.
* Chybou je i použití nadměrného cheatingu. Zatímco mírné porušení striktní formy vede k většímu zapojení svalů, použití příliš velké zátěže a špatné formy cviku pouze zvýší riziko zranění.

**Mrtvý tah**

Mrtvý tah je základním cvikem, který zatíží mnoho svalových skupin a zapojí prakticky celé tělo. Společně se svaly stehen a sedacími svaly pracuje při mrtvém tahu intenzivně většina svalů zad - vzpřimovače páteře, latissimy, svaly trapézové, rombické i řada dalších svalů kolem lopatek. Při stabilizační funkci intenzivně pracují také břišní svaly.

Ze zařazení mrtvého tahu do tréninku bude profitovat každý, kdo usiluje o růst síly a svalové hmoty celého těla. Je jedním ze tří cviků silového trojboje, takže je nezbytnou součástí tréninku powerlifterů a jedním z hlavních cviků pro strongmany. Kulturisté jej pak zařazují, aby získali tvrdost a plasticitu zádových svalů. I pro kondičně trénující sportovce je mrtvý tah v přiměřené intenzitě vhodným cvikem k celkovému zlepšení fyzické kondice a síly celého těla.

https://www.youtube.com/watch?v=8fglZkBq4JU&t=99s

**Hlavní zapojené svaly**

* **Vzpřimovač páteře *(m. erector trunci)***
* **Široký sval zádový *(m. latissimus dorsi)***
* **Svaly rombické *(m. rhomboideus minor et major)***
* **Sval trapézový *(m. trapezius)***
* **Velký sval oblý *(m. teres major)***

**Další zapojené svaly**

* **kvadricepsy**
* **hamstringy**
* **břišní svaly**
* **svaly předloktí**

**Provedení cviku**

* Postavte se k čince v postoji zhruba na šíři ramen (může být užší, ale i širší, v závislosti na individuální tělesné stavbě a osobních preferencích), uchopte činku nadhmatem, nebo střídavým úchopem (jedna ruka nadhmat, druhá podhmat) a zaujměte pozici v mírném podřepu tak, aby se osa dotýkala, nebo téměř dotýkala holení a Vaše bederní, hrudní i krční páteř měla neutrální polohu (nehrbte se ani se nadměrně neprohýbejte v zádech).
* Proveďte hluboký nádech, zpevněte střed těla a současným záběrem svalů stehen, sedacích svalů a svalů zad zahajte zdvih činky. Osa činky se pohybuje co nejblíže k tělu. Zdvih dokončíte propnutím nohou a úplným napřímením trupu. Výdech je v horní pozici, a to pouze neúplný, abyste stále udrželi dostatečný vnitrobřišní tlak pro maximální stabilitu těla a oporu páteře.
* Po krátkém podržení činky v konečné fázi cviku a se stále zpevněným tělem opět klesejte do výchozí pozice v mírném podřepu.
* Ve spodní fázi můžete činku buď zcela položit, upravit polohu těla a teprve poté začít další opakování, nebo navázat na další opakování pouze dotekem činky o zem, bez úplného položení. Obě varianty jsou možné a záleží na intenzitě (použité zátěži) a osobních preferencích.

**Úchop nadhmatem vs. střídavý úchop**

Při mrtvém tahu můžete použít buď úchop nadhmatem, nebo střídavý úchop (jedna ruka nadhmat, druhá podhmat). Nadhmat lze použít při tréninku s nízkou až střední intenzitou (zátěží), při použití vyšší intenzity je obvykle nutné použít střídavý úchop, abyste činku bezpečně udrželi v rukou.

Výhodou střídavého úchopu je schopnost udržet mnohem vyšší zátěž, ale je zde určité riziko vzniku svalových dysbalancí. To můžete eliminovat buď střídáním úchopu (zaměníte ruku, která drží osu podhmatem), nebo omezením užití střídavého úchopu pouze na několik nejtěžších sérií. Samozřejmostí by měl být při tréninku mrtvého tahu i následný strečink a odpovídající kompenzace a uvolnění zatěžovaných svalů.

**Nejčastější chyby při vykonávání mrtvého tahu**

* Mrtvý tah, zejména při použití větších zátěží, vyžaduje použití precizní techniky. V opačném případě může být příčinou nepříjemného zranění zad. Proto jeho tréninku věnujte maximální soustředění a nepřeceňujte své síly.
* Častou chybou je špatné držení těla při provádění cviku - hrbení zejména v bederní části páteře. Takové provedení mrtvého tahu znamená zvýšené riziko zranění zad (poškození svalů nebo ve vážných případech například i výhřez meziobratlové ploténky).
* Chybné je provedení, kdy pohyb vychází pouze ze vzpřimovačů páteře. Mrtvý tah je komplexním cvikem, při kterém má spolupracovat celá řada svalových skupin, nikoliv pouze jeden segment.
* Další častou chybou je nadměrné zaklánění v závěrečné fázi cviku, které opět není příliš zdravé pro oblast bederní části páteře. Vše, co je potřeba k dokončení zdvihu, je propnutí nohou, narovnání trupu a mírné vypnutí hrudníku směrem vzhůru společně s pohybem ramen mírně směrem dozadu.