

Kulturistika

na anatomických základech

Ilustrovaný průvodce
budováním svalové
hmoty, přípravou na
soutěž a dosažením
vrcholné formy

Michael Israetel
Jared Feather
Christle Guevarrová



KULTURISTIKA

na anatomických základech

KULTURISTIKA

na anatomických základech

Ilustrovaný průvodce budováním
svalové hmoty, přípravou na soutěž
a dosažením dokonalé postavy

Autoři:
Michael Israetel,
Jared Feather,
Christle Guevarrová

Michael Israel, PhD
Jared Feather, MS
Christle Guevarra, DO

Kulturitika na anatomických základech

Přeloženo z anglického originálu *Bodybuilding Anatomy* vydaného v roce 2026 v USA
nakladatelstvím Human Kinetics, Champaign, IL 61820.

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 601
jako svou 10 626. publikaci

Překlad doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Grafická úprava a sazba Miroslav Ferdinand
Počet stran 224
První vydání, Praha 2026
Vytiskla tiskárna Vytiskla tiskárna H.R.G., Litomyšl

Copyright © 2026 by Michael Israel, Jared Feather, and Christle Guevarra
Illustrations: © Human Kinetics

Czech translation © 2026 Grada Publishing, a. s.
This edition is published by arrangement with Human Kinetics, Champaign, IL 61825-5076, USA.
All rights reserved

ISBN 978–80–271–8506–1 (ePub)

ISBN 978–80–271–8505–4 (pdf)

ISBN 978–80–271–5885–0 (print)

Human Kinetics supports copyright. Copyright fuels scientific and artistic endeavor, encourages authors to create new works, and promotes free speech. Thank you for buying an authorized edition of this work and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without written permission from the publisher. You are supporting authors and allowing Human Kinetics to continue to publish works that increase the knowledge, enhance the performance, and improve the lives of people all over the world.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

OBSAH

Úvod	7
Hrudník	9
Ramena	33
Záda	53
Paže	75
Břicho	115
Nohy	131
Výběr cviků	177
Pózování	191
Seznam cviků	219
O autorech	223

ÚVOD

Kulturistika na anatomických základech je určena každému, kdo má zájem o optimalizaci svého tréninku s konečným cílem změnit svou postavu na vyrýsovanější a svalnatější. Nikdo nechce nabírat svaly nesystematicky a zařazovat do svého tréninku cviky, které nejsou efektivní a může při jejich provádění dojít ke zranění. V ideálním případě bychom chtěli budovat svaly na konkrétních částech těla, kde si myslíme, že to bude vypadat nejlépe, s využitím co nejbezpečnějších a nejúčinnějších tréninkových metod.

Naším cílem je poukázat v této knize na dynamický vztah mezi strukturou svalu a jeho funkcí a kulturistickým úspěchem. Každá kapitola bude rozvíjet vaše znalosti od základu. Naším záměrem je poskytnout vám komplexní znalost kulturistiky na anatomických základech, která je využitelná v posilovně tak, abyste dosáhli co nejlepších výsledků. Abychom vám pomohli dobře se v dané problematice orientovat, bude každý cvik doprovázen anatomickou ilustrací, která demonstruje, jak se jednotlivé cviky provádějí. Na těchto ilustracích jsou barevně odlišeny primární a sekundární svaly a pojivové tkáně, které jsou u konkrétního cviku zapojeny při jeho provádění.

V 1. kapitole začínáme hrudníkem, který hraje důležitou roli v estetice horní poloviny těla. Zařadili jsme do ní cviky, které vám zajistí maximální tonus prsních svalů, jako jsou například bench press s vykrojenou tyčí, kliky s podložením rukou, tlakové rozpažování s jednoručními činkami a rozpažování s protisměrnými kladkami na šikmé lavici. Díky rozsáhlému seznamu cviků a instrukcím zaměřeným na jejich bezpečné provádění budete schopni nejen vybudovat hrudník, který vynikne, ale také snížit riziko zranění.

Také 2. kapitola je zaměřena na budování estetiky horní poloviny těla, a to konkrétně na ramena. Zařadili jsme do ní několik oblíbených cviků, které procvičují různé části deltových svalů, abyste vybudovali impozantní deltové svaly s hezky kulatým tvarem. Patří mezi ně upažování s jednoručními činkami do vzpažení, upažování obouruč na protisměrných kladkách, horizontální upažování jednoruč s kladkou a přitahy spodní kladky k hlavě. Pokud budete dbát na správnou techniku provádění cviků a bezpečnost, můžete budovat ramena, aniž byste obětovali zdraví svých kloubů.

Ve 3. kapitole přejdeme na zadní stranu těla a ukážeme vám, jak vybudovat silná a široká záda, která na pódiu tvoří požadovaný V-tvar. Zařadili jsme několik tahových cviků a jejich variant. Budete tak znát více než dost postupů, jak vybudovat působivé trapézové svaly, široké zádové svaly a vzpřimovače páteře.

Čtvrtá kapitola je poslední z kapitol věnovaných horní polovině těla, a to svalům paží. Pomůžeme vám lépe porozumět svalům předloktí, tricepsu a bicepsu paže. Najdete zde velké množství variant cviků, z nichž si můžete při tréninku vybírat.

V 5. kapitole se přesuneme z horní části těla na trup. Cviky jako například zkracovačky nebo předklony na kladce účinně posilují břišní svaly a vytváří tolik žádaný „six pack“.

Šestá kapitola je zaměřena na nohy. Je doslova nabitá řadou cviků, které prověřují hýžďové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy a lýtka. Umožní vám vybudovat mohutnou spodní polovinu těla, která bude ladit s jeho horní polovinou.

V 7. kapitole najdete návod na to, jak systematicky vybírat cviky, aby odpovídaly vašim potřebám a cílům. Naučíte se používat metodu poměru stimulu k únavě (stimulus-to-fatigue ratio, zkr. SFR) pro výběr cviků a to, jak maximalizovat SFR, abyste dosáhli co nejlepšího výsledku, aniž byste obětovali zdraví kloubů a vytvářeli zbytečnou únavu.

A konečně 8. kapitola popisuje základy kulturistického pózování, abyste mohli začít ukazovat své těžce vydobyté svaly, ať už na soutěžním pódiu, nebo doma před zrcadlem.

Jděte na to a poznejte nejnovější způsoby, jak efektivně zacílit na svaly, které chceme vybudovat.



Primární svaly



Sekundární svaly



Pojivové tkáň

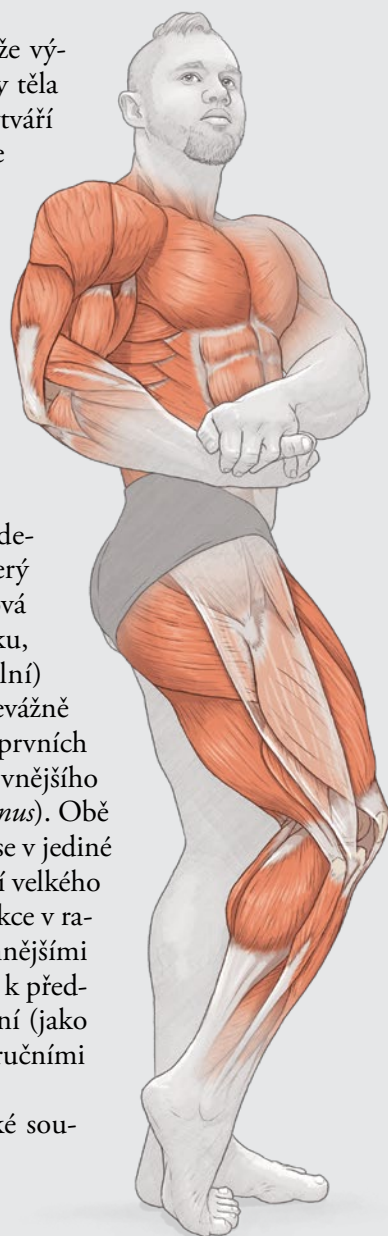
1. KAPITOLA

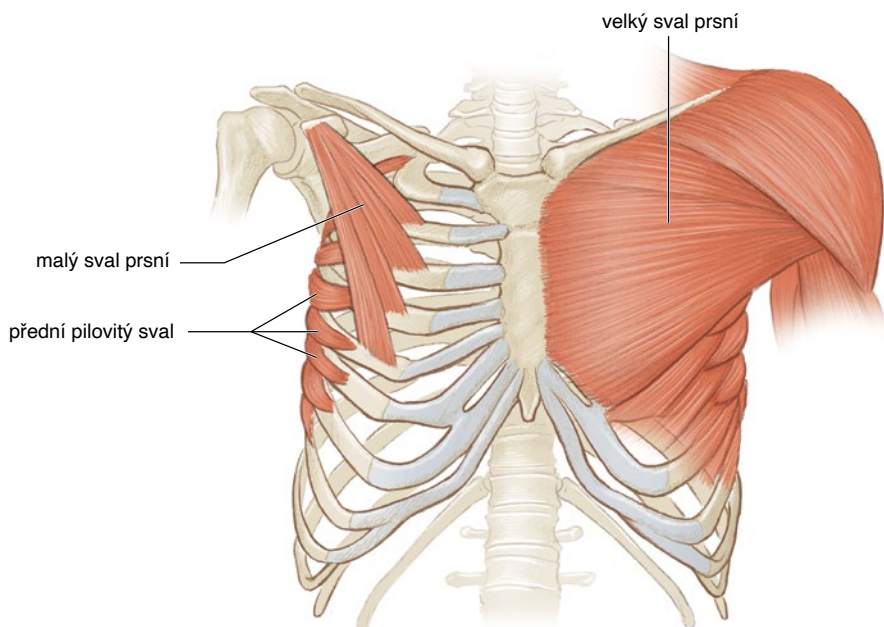
HRUDNÍK

Hrudník je v kulturistice klíčovým místem, protože významně ovlivňuje celkovou estetiku horní poloviny těla i celkovou sílu. Dobře vyvinutý hrudník nejenže vytváří mohutnou a vizuálně nápadnou postavu, ale hraje také roli při různých pohybech ve sportu (například při tlacích). V této kapitole najdete podrobný přehled účinných cviků zaměřených na tuto oblast. Na přední straně hrudníku se nachází několik důležitých svalů, včetně velkého prsního svalu (*m. pectoralis major*), malého prsního svalu (*m. pectoralis minor*) a předního pilovitého svalu (*m. serratus anterior*) (viz obrázek 1.1). Ve vzájemné interakci přispívají tyto svaly k celkové stabilitě lopatky a ramenního kloubu.

Při práci na rozvoji hrudníku se zaměřte především na velký sval prsní – velký, vějířovitý sval, který se skládá ze dvou hlavních částí neboli hlav. Klíčková (klavikulární) hlava, která tvoří horní část hrudníku, začíná na klíční kosti (*clavicula*). Prsní (sternální) hlava, která tvoří spodní část hrudníku, začíná převážně na hrudní kosti (*sternum*) a také na chrupavkách prvních šesti až sedmi žebér a aponeuróze (vazivové bláně) vnějšího šikmého břišního svalu (*m. obliquus abdominis externus*). Obě svalové hlavy probíhají zevně přes hrudník a sbíhají se v jediné šlaše, která se upíná na pažní kost (*humerus*). Funkcí velkého prsního svalu je především flexe a horizontální addukce v ramenním kloubu a také vnitřní rotace paže. Nejúčinnějšími cviky na velký prsní sval jsou ty, při kterých dochází k předpažení nebo k pohybu paže z upažení do předpažení (jako např. při bench pressu nebo při rozpažování s jednoručními činkami).

Přední pilovitý sval (*m. serratus anterior*) je také součástí hrudníku, i když mnohem menší. Tento sval začíná na horních osmi nebo devíti žebrech



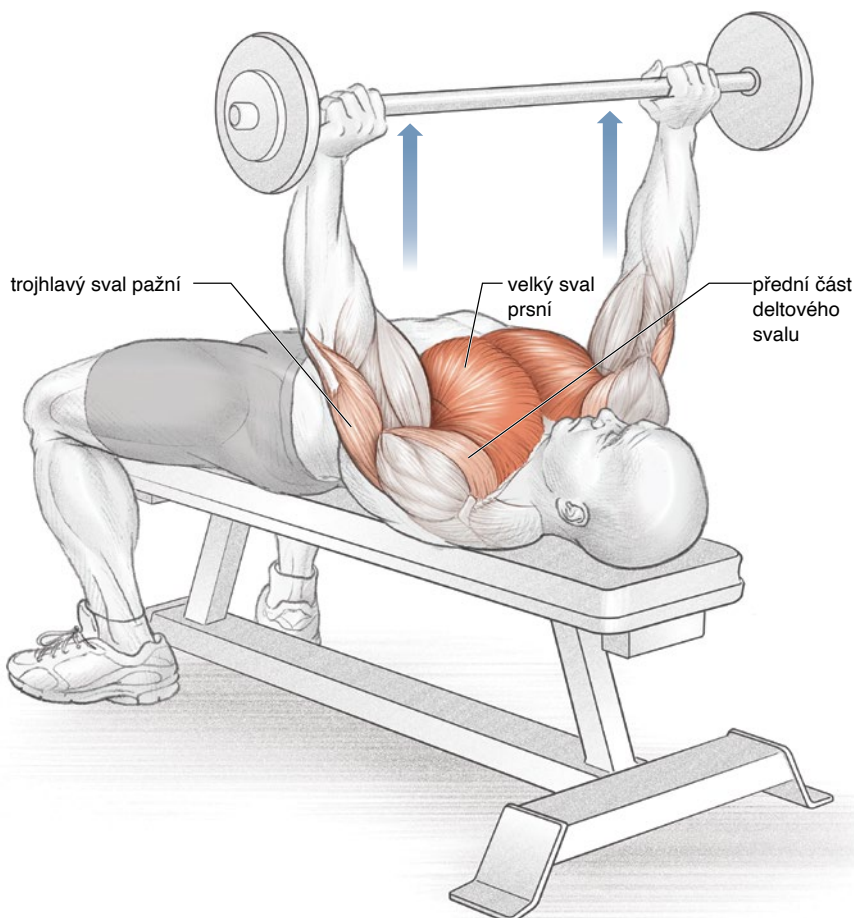


Obrázek 1.1 Hrudník.

a upíná se na vnitřní hranu lopatky. Jeho hlavní funkcí je tažení lopatky směrem vpřed (protrakce) a směrem od páteře, což je zásadní pohyb při tlakových cvicích. Vzhledem k jeho zanedbatelné roli pro vzhled hrudníku je většinou zbytečné se na tento sval pro účely kulturistiky speciálně zaměřovat.

Malý sval prsní (*m. pectoralis minor*) je velmi malý sval trojúhelníkového tvaru, který se nachází pod velkým prsním svalem. Jeho hlavní funkcí je zajištění stability lopatky. Podobně jako u předního pilovitého svalu se vzhledem k jeho malému významu pro vzhled hrudníku většinou v kulturistice na tento sval cíleně nezaměřujeme.

TLAK S VELKOU ČINKOU VLEŽE NA ROVNÉ LAVICI



Provedení

1. Výchozí polohou cviku je leh na zádech na rovné lavici. Uchopte činku tzv. palcovým úchopem (palec obepíná činku v opozici k ostatním prstům) a zvedněte ji ze stojanu. Začněte pohyb s propnutými pažemi a zamčenými lokty, lopatkami staženými směrem k sobě a dolů (nesmí být vytažené nahoru k uším) a páteří v lehce lordotickém postavení. Hýždě by se nikdy neměly zvednout z lavice a chodidla by měla být pohodlně a pevně opřena o podlahu pro zajištění stability. Pokud chodidla nedosáhnete na podlahu, můžete se opírat alespoň o prsty nebo si podložit chodidla zátěžovým kotoučem.

2. Pomalu a kontrolovaně ohýbejte lokty a spouštějte tyč dolů směrem k tělu, dokud se lehce nedotkne spodní části hrudníku (kdekoliv mezi spodní částí hrudní kosti a oblastí těsně nad spojnicí bradavek tak, aby to pro vás bylo komfortní).
3. Pohyb na přibližně jednu vteřinu zastavte a poté proveďte tlak směrem vzhůru až do propnutí loktů, přičemž po celou dobu držte lopatky vzadu.
4. Po celou dobu provádění cviku udržujte mírně lordotické postavení páteře a soustřeďte se na kontrakci svalů provádějících tlak, přičemž zbytek těla je bez pohybu.

Zapojené svaly

Primární: velký sval prsní (*m. pectoralis major*)

Sekundární: přední část deltového svalu (*m. deltoideus, pars clavicularis*), trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*)

Poznámky k provedení cviku

Při spouštění činky dolů se snažte držet hrudník nahoře, jako byste jej chtěli přiblížit k čince. To vám pomůže lépe protáhnout a stimulovat prsní svaly, ale pouze tak, aby se vaše hýždě nikdy nezvedly z lavičky.

Možná jste zaznamenali diskuse o tom, jaký úhel abdukce či addukce pažní kosti je ideální. Ve skutečnosti neexistuje žádný špatný úhel, pokud se v dané poloze cítíte silní a nevyvolává bolest v loketních nebo ramenních kloubech. Bude fungovat stejně dobře, když budete mít lokty u těla, když je budete držet od těla, anebo když je budete držet kdekoli mezi těmito dvěma polohami. Vlastně by všechny tyto možnosti mohly dobře fungovat jako varianty tohoto cviku. Doporučujeme nejprve držet horní část paže v úhlu přibližně 45 stupňů vůči trupu. Jakmile se s tímto pohybem seznámíte, můžete experimentovat s menšími a většími úhly addukce.

Počet opakování a zařazení cviku do tréninku

Protože tento cvik klade vysoké nároky na stabilizaci a kontrolu, doporučujeme provádět méně než dvacet opakování. Jelikož musíte udržet po delší dobu lordotické postavení bederní páteře a lopatky stažené dolů, může být příliš náročné pouze udržení této polohy a můžete ztratit schopnost soustředit se na provádění tlaku, který stimuluje prsní svaly. Ve většině případů je nejlepší cvik provádět v rozsahu pět až patnáct opakování.

Bezpečnost

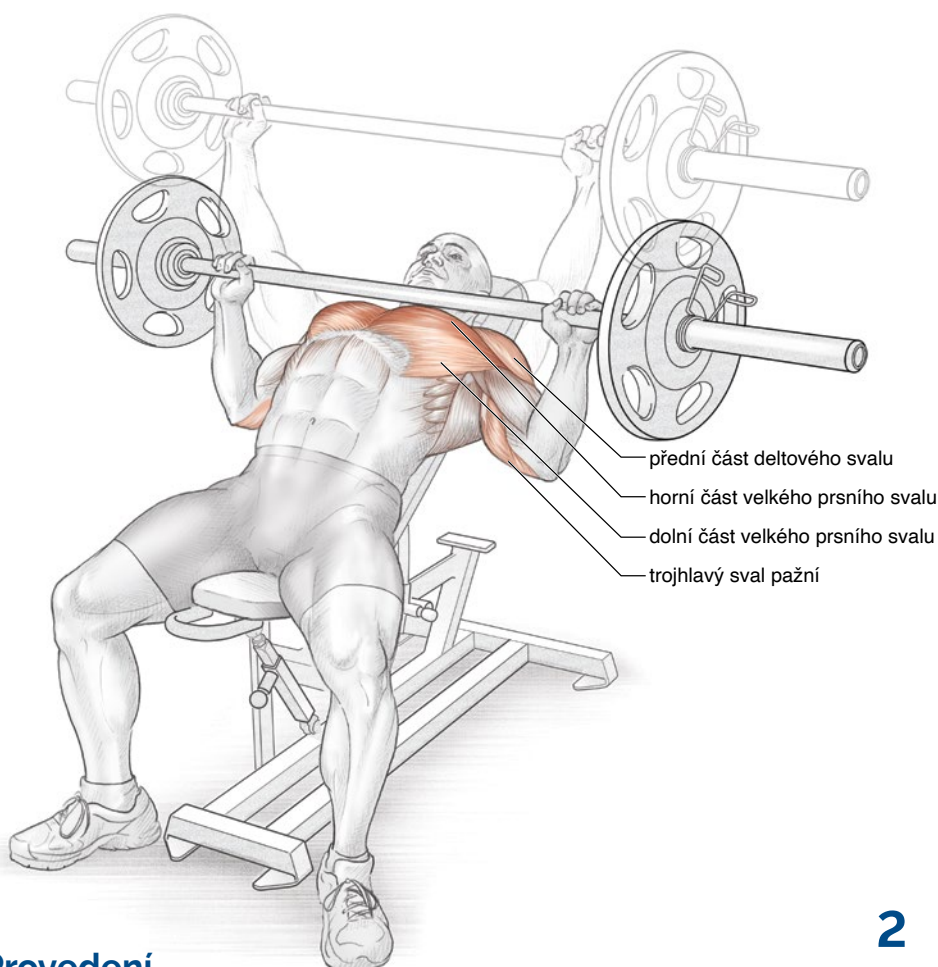
Vyvarujte se poklesu zátěže až na hrudník, rychlého spouštění činky dolů nebo ztráty kontroly nad polohou lopatek, protože všechno to způsobuje vyšší prav-

děpodobnost vzniku zranění. Pro maximální bezpečnost důrazně doporučujeme cvičit s pomocí tréninkového partnera. Ten vám může pomoci zvednout činku ze stojanu. Měl by uchopit činku pouze v případě, že již nejste schopni dokončit dané opakování a hrozí, že se zastavíte. Není zde však od toho, aby vám pomáhal zvedat závaží během běžného opakování – to je vaše práce!

VARIACE

Pokud uchopíte tyč užším úchopem a lokty budete mít blízko u těla, zapojíte při tomto cviku tricepsy, i když budou stále intenzivně pracovat i prsní svaly. Pokud použijete širší úchop a necháte lokty jít nahoru a zevně, zapojí se tricepsy méně, ale můžete cítit diskomfort v oblasti ramenních kloubů. Neexistují žádné špatné způsoby, jak tyto varianty provádět, jen vhodnější a méně vhodné volby v závislosti na tom, jaká jsou vaše očekávání od daného cviku. Pokud máte málo času a nechcete tricepsy procvičovat zvlášť, pak je užší úchop skvělou volbou. Pokud chcete posilovat tricepsy odděleně a chcete dosáhnout největšího stimulu pro prsní svaly s minimálním kloubním diskomfortem, pak je nejlepší volbou široký úchop.

TLAK S VELKOU ČINKOU VLEŽE NA ŠIKMÉ LAVICI HLAVOU NAHORU



2

Provedení

1. Výchozí polohou cviku je lež na zádech na šikmé lavici hlavou nahoru. Chodidla opřete pevně o podlahu pro zajištění maximální stability. Pokud chodidla nedosáhnete na podlahu, můžete se opírat alespoň o prsty nebo si podložit chodidla záťažovým kotoučem. Mírně se prohněte v zádech a proveďte retrakci lopatek. Uchopte činku na šířku o něco málo větší, než je šířka vašich ramen, a zvedněte ji ze stojanu.
2. Pomalu a kontrolovaně spouštějte činku, až se lehce dotkne horní části hrudníku, zde pohyb na sekundu zastavte.
3. V koncentrické fázi pohybu tlačte nahoru a mírně dozadu tak, aby se tyč vrátila do výchozí polohy v úrovni brady nebo očí, ne nad horní část hrudníku. Tyč by měla při klesání a stoupání vykonávat obloukovitý pohyb.

Zapojené svaly

Primární: horní část velkého prsního svalu (*m. pectoralis major, pars clavicularis*)

Sekundární: přední část deltového svalu (*m. deltoideus, pars clavicularis*), trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*), dolní část velkého prsního svalu (*m. pectoralis major, pars sternalis*)

Poznámky k provedení cviku

Při pohybu dochází často k tendenci nechat na konci každého opakování propadnout hrudník a udělat protrakci lopatek, tím se ale bude v průběhu dané série stále zhoršovat výchozí poloha pro provádění dalších opakování. Místo toho se soustřeďte na to, abyste udrželi správnou polohu lopatek i při uzamčení loketních kloubů. Pokud zjistíte, že jste tuto polohu neudrželi, zastavte se a věnujte chvíli tomu, abyste lopatky stáhli, prohnuli záda a před dalším opakováním zvedli hrudník nahoru. To vám pomůže zajistit, abyste z pohybu pokaždé vytěžili maximum. V ideálním případě byste se měli vyvarovat toho, abyste se při cvičení dostali mimo tuto správnou polohu, a pokud se tak stane, měli byste to napravit a pokračovat ve cvičení.

Místo, kde se tyč dotýká hrudníku, závisí na produkci síly, individuálním pocitu komfortu pohybu a individuálních proporcích končetin. Máme tendenci dotýkat se hrudníku tam, kde cítíme největší sílu při následném zvedání zátěže (dotýkání se příliš nízkou na hrudníku nebo příliš blízko klíční kosti může sílu podstatně snížit), tam, kde to cítíme nejkomfortnější pro ramenní klouby a kde jsou naše prsní svaly v silném protažení (pro další kontrakci), a tam, kam bychom činku spontánně spouštěli díky svým individuálním rozměrům horních končetin, aniž bychom cílili na určitý bod na hrudníku.

Počet opakování a zařazení cviku do tréninku

Protože je tento cvik zaměřen na horní část prsních svalů, je vhodné jej použít ke stimulaci růstu právě této části prsních svalů. Působí také na střed prsních svalů a jejich celkový růst. Nemusí být tou nejlepší volbou, pokud se chcete specificky zaměřit na spodní část prsních svalů.

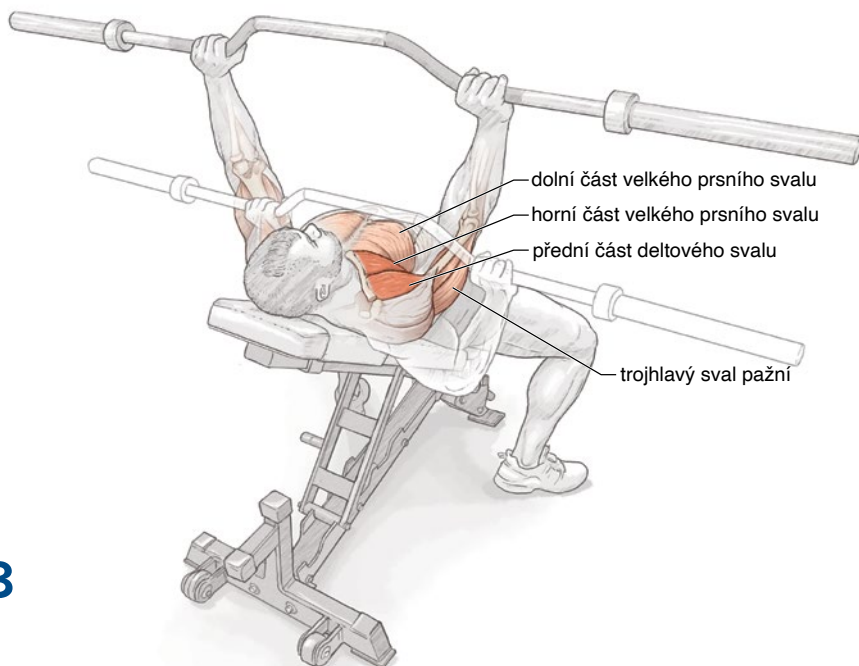
Bezpečnost

Pokud při tomto cviku často necháte jít lopatky do protrakce a neudržíte tak správnou výchozí polohu cviku, riskujete vznik nepříjemných pocitů v ramenních kloubech. Snažte se udržet a znovu zpevnit mírně prohnutá záda a lopatky stažené dolů.

VARIACE

Podobně jako u tlaku s činkou na rovné lavici můžete nastavit úzký nebo široký úchop, podle toho, jak moc chcete při tomto cviku zapojit tricepsy.

TLAK S VELKOU ČINKOU VLEŽE NA ŠIKMÉ LAVICI S VELKÝM NÁKLONEM HLAVOU NAHORU S VYKROJENOU TYČÍ



3

Provedení

1. Nastavte sklon na polohovatelné šikmé lavici na nejnižší stupeň (u většiny lavic to bude přibližně patnáct až třicet stupňů).
2. Výchozí polohou cviku je leh na zádech na šikmé lavici hlavou nahoru. Pokud chodidly nedosáhnete na podlahu, můžete se opírat alespoň o prsty nebo si podložit chodidla zátěžovým kotoučem.
3. Uchopte prohnutou tyč po stranách prohnutí (ne uprostřed tyče, kde je prohnutí). Jakmile tyč uchopíte a zvednete ze stojanu, držte ji tak, aby prohnutí směřovalo od těla a bylo kolmo dolů.
4. S mírně prohnutými zády a lopatkami staženými dozadu, jak jen to jde, spusťte pomalu tyč do oblasti mezi spodní část hrudní kosti a spojnicí bradavek (podle toho, kde to cítíte nejkomfortnější pro ramenní klouby a kde máte největší pohyblivost pro nejintenzivnější protažení).

5. Pokračujte ve spouštění tyče, dokud už nebude možné větší protažení bez porušení správné techniky provádění cviku (nekulaťte záda ani nedělejte protrakci lopatek). Nezáleží na tom, zda se tyč dotkne hrudníku. Udělejte vteřinovou pauzu a poté tyč zvedněte.

Zapojené svaly

Primární: horní část velkého prsního svalu (*m. pectoralis major, pars clavicularis*), přední část deltového svalu (*m. deltoideus, pars clavicularis*)

Sekundární: trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*), dolní část velkého prsního svalu (*m. pectoralis major, pars sternalis*)

Poznámky k provedení cviku

Při tomto cviku jde především o intenzivní protažení se zátěží, proto je důležité dát paže do polohy, která je pro vaše ramenní klouby nejkomfortnější a umožňuje co největší protažení prsních svalů. Pro většinu cvičenců to bude znamenat relativně úzký úchop, ale možná si s ním budete muset chvíli pohrát, abyste našli tu pro vás nejlepší polohu.

Jakmile se v jakékoli sérii tohoto cviku přiblížíte k okamžiku selhání, všimněte si dvou výrazných problematických oblastí nebo kritických bodů, kde k němu dochází. První z nich se často vyskytuje těsně nad hrudníkem a druhý těsně před zablokováním loktů. Pokud k tomuto pocitu dojde, neznepokojte se, neděláte nic špatně. Tlak s vykrojenou tyčí je prostě jen opravdu drsný cvik!

Počet opakování a zařazení cviku do tréninku

Tento cvik je cvikem tlakovým, takže je možné použít velkou zátěž, a podobně jako tlak s činkou je stabilní. Navíc dochází díky prohnutí tyče k neuvěřitelnému protažení. Vzhledem k těmto faktorům může být jedním z nejvíce stimulujících cviků na hrudník. Výsledek výzkumné studie s využitím elektromyografie (EMG) ukazuje, že velké naklonění lavice použité při tomto cviku maximálně stimuluje prsní svaly při provádění tlaku.* Protože by tento cvik mohl být příliš intenzivní a vyčerpávající, doporučujeme nechat si ho na konec bloků pro nabírání svalové hmoty nebo redukci tuku, kde potřebujete co největší účinek. Vyvarujte se toho začít tímto cvikem bezprostředně po fázi aktivního odpočinku nebo po udržovací fázi, protože už jen jedna série by vás mohla příliš bolet na to, abyste byli schopni později v tomtéž týdnu prsní svaly znovu dobře trénovat.

Bezpečnost

Při spouštění tyče se nemusíte nutně dotknout hrudníku, pokud toho nejste schopni bez toho, abyste zakulatili záda nebo nechali lopatky jít do protrakce. V závislosti na své individuální flexibilitě a délce končetin se může tyč zastavit

několik centimetrů před tím, než by se dotkla hrudníku. V takovém případě se snažte stále zachovat správnou techniku provádění cviku a jděte co nejnižší. Postupem času, myšleno i s každou následující sérií, možná zjistíte, že jste schopni jít níže i při zachování správné techniky provádění cviku. Není to nezbytné, je ale skvělé, když se vám to podaří.

Ve většině případů je vhodné v dolní poloze cviku osu na sekundu zastavit, protože rychlý přechod k jejímu zvedání by mohl příliš zatížit pojivové tkáně prsních svalů. Ideální je pohyb provádět ze spodní polohy cviku pomalu a bezpečně a mírně jej zrychlit s tím, jak se tyč pohybuje směrem vzhůru a prsní svaly již nejsou v intenzivním protažení.

VARIACE

Pokud nemáte k dispozici prohnutou tyč, můžete do určité míry napodobit intenzivní protažení, k jakému dochází při tomto cviku, prováděním kliků s podložením rukou (viz strana 22) nebo cvičením s jednoručními činkami. Při provádění tlaků s jednoručními činkami je výchozí poloha cviku úplně stejná jako při provádění tlaku s osou na nakloněné lavici kromě toho, že sklon lavice je patnáct až třicet stupňů. Toto nastavení lavice spolu s použitím jednoručních činek může pomoci maximálně stimulovat prsní svaly.

*Rodríguez-Ridao, David, José A Antequera-Vique, Isabel Martín-Fuentes, and José M Muyor. „Effect of Five Bench Inclinations on the Electromyographic Activity of the Pectoralis Major, Anterior Deltoid, and Triceps Brachii during the Bench Press Exercise.“ *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, č. 19 (2020): 7339. doi:10.3390/ijerph17197339.

TLAK S JEDNORUČNÍMI ČINKAMI VLEŽE NA ŠIKMÉ LAVICI HLAVOU NAHORU



4

Provedení

1. Nakloňte lavici do úhlu přibližně čtyřicet pět stupňů.
2. Výchozí polohou cviku je leh na zádech na šikmé lavici hlavou nahoru. Pohyb začnete v poloze, kdy máte činky nad hlavou a paže propnuty, chodidla opřete pevně o podlahu a záda mějte mírně prohnutá pro zajištění maximální stability. Pokud chodidla nedosáhnete na podlahu, můžete se opírat alespoň o prsty nebo si podložit chodidla zátěžovým kotoučem.

3. Jakmile pokrčíte lokty a začnete spouštět činky, je důležité, aby byl pohyb současně veden zevně. Když jsou činky v dolní poloze cviku, měly by se jejich vnitřní části co nejvíce dotýkat pouze předního deltového svalu a neměly by být tak blízko středu těla, aby se dotýkaly prsních svalů.
4. Na začátku excentrické fáze zvedněte hrudník (příčemž hýždě zůstanou na lavici), abyste zvýšili protažení.
5. Až se činky dotknou přední části deltového svalu, pohyb na sekundu zastavte, poté následuje koncentrická fáze cviku neboli tlak, kdy vracíte činky nahoru. Stejným způsobem začněte další opakování cviku.

Zapojené svaly

Primární: horní část velkého prsního svalu (*m. pectoralis major, pars clavicularis*), přední část deltového svalu (*m. deltoideus, pars clavicularis*)

Sekundární: trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*), dolní část velkého prsního svalu (*m. pectoralis major, pars sternalis*)

Poznámky k provedení cviku

Bude to lákavé pustit činky dolů tak, aby se dotýkaly hrudníku. To sice může zlepšit pákové poměry v ramenním kloubu a umožní vám to zvedat větší váhu, může to ale také připravit prsní svaly o jejich nejlepší potenciální stimul zabráněním jejich maximálnímu protažení se zátěží. Tím, že pohyb vedete současně dolů a zevně, se můžete dotknout ve spodní poloze cviku předních deltových svalů nebo dokonce proximální části bicepsu, čímž protáhnete a stimulujete prsní svaly k podstatně většímu růstu. Tímto způsobem nebudete moci zvedat tak těžkou zátěž, ale také nebudete pociťovat takovou únavu a nebude docházet k opotřebení kloubů.

Při spouštění činek se snažte co nejvíce vypnout hrudník směrem ke stropu. Tím dosáhnete větší hypertrofie zprostředkované strečkinkem (protaháním svalů do větší délky) a potenciálně vám to pomůže i vytvořit lepší propojení vaší mysli s prsními svaly.

Pro růst svalů je mnohem důležitější, jak kontrolovaně provádíte a vnímáte spodní část tohoto cviku, než to, jak vnímáte kontrakci při propnutých loktech. Proto věnujte svou pozornost především (ne-li pouze) spodní poloze tohoto cviku.

Počet opakování a zařazení cviku do tréninku

Tlaky s jednoručními činkami vleže na šikmé lavici hlavou nahoru jsou jedním z hlavních cviků na hrudník. Téměř nikdy nejsou špatnou volbou. Pokud však tento cvik provádíte po tricepsech ve stejné tréninkové jednotce, může se stát, že tricepsy budou limitujícím faktorem a stanou se nejvíce stimulovaným sva-lem při cvičení (a vaše prsní svaly budou stimulovány jen velmi málo). Pokud se rozhodnete cvičit tricepsy a tlaky s jednoručními činkami ve stejném tréninku, nepamenejte, že záleží na pořadí.

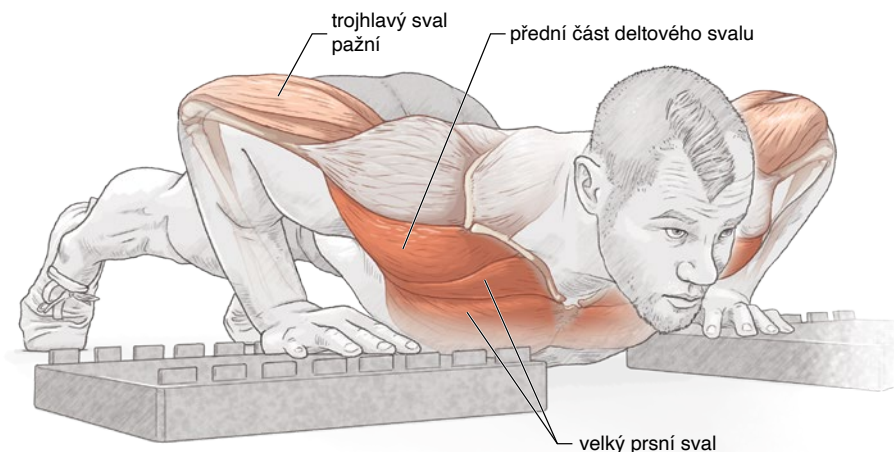
Bezpečnost

Pokud dojde při provádění tlaků s jednoručními činkami k selhání a nemáte k dispozici spolucvičence, můžete to téměř vždy zachránit tím, že necháte činky spadnout stranou. Zbytečným rizikem je uspěchání excentrické fáze nebo vybočení ze správné dráhy pohybu v koncentrické fázi cviku. Protože činky mají mnoho stupňů volnosti (na rozdíl od osy a zejména na rozdíl od posilovacích strojů), je důležité soustředit se na stabilitu pohybu a plynule jej provádět nahoru i dolů. Nestojí za to ztratit stabilitu jen proto, abyste udělali jedno nebo dvě opakování navíc. Technika je na prvním místě, počet opakování až na druhém.

VARIACE

Chcete-li se více zaměřit na přední část deltoových svalů, zmenšíte úhel abdukce pažní kosti tím, že paže přiblížíte dole více k tělu. Zapojení předních deltoových svalů a horní části prsních svalů zvýšíte větším nakloněním lavice, na šedesát stupňů nebo více. Můžete také naopak snížit zapojení předních deltoových svalů a maximalizovat stimulaci prsních svalů tím, že abdukujete lokty dále od osy těla a snížíte úhel náklonu lavičky na patnáct až třicet stupňů. Zvolte si techniku, která vám vyhovuje a která zapojuje svaly, na něž se chcete zaměřit, a je nejlepší pro klouby. Vždy ji můžete později upravit a zjistit, zda vám jiná varianta vyhovuje více.

KLIKY S PODLOŽENÍM RUKOU



5

Provedení

1. Položte na zem sadu adaptérů na kliky nebo podložek ve tvaru kvádrů. Umístěte je alespoň na šířku ramen od sebe.
2. Zaujměte výchozí pozici kliku. Špičkami chodidel se opírejte o zem pohodlně tak vzadu, aby ramena při pohybu dolů procházela přímo nad dlaněmi. Ruce by se měly opírat o bloky, chodidla by měla být těsně u sebe a celé tělo by mělo být zpevněné, aby tvořilo jednu linii.
3. Při pohybu dolů k zemi držte horní i dolní polovinu těla maximálně zpevněné, kontrolovaně až do okamžiku, kdy dojde k maximálnímu protažení prsních svalů.
4. Až dojdete dolů, začněte se z polohy silného protažení pomalu vracet a poté pohyb zrychlete až do propnutí paží.

Zapojené svaly

Primární: velký prsní sval (*m. pectoralis major*), přední část deltového svalu (*m. deltoideus, pars clavicularis*)

Sekundární: trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*)