

# KLIK – komplexní cvik

Marta Krechlerová

Noemi Knapová

17.4.2020

# Proč právě klik

- Klik patří mezi nejkompexnější cviky
- Při správném provedení zapojíte svaly celého těla
- Můžete si nastavit úroveň, kterou zvládnete a postupně ji zvyšovat
- Jeho nespornou výhodou je variabilita



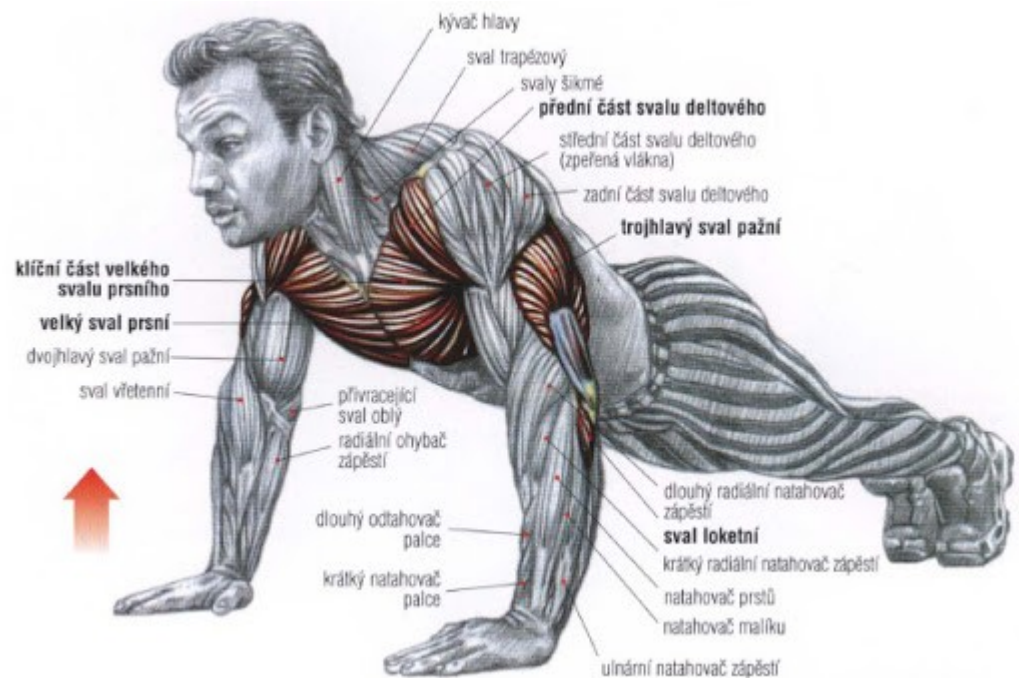
# Anatomie kliku

## Hlavní svalové skupiny:

- m. deltoideus, pars clavicularis
- m. pectoralis major
- m. triceps brachii
- m. coracobrachialis
- m. serratus anterior
- m. pectoralis minor

## Ostatní svalové skupiny:

- m. rectus abdominis
- m. trapezius
- m. obliquus externus abdominis
- m. transversus abdominis
- m. anconeus
- m. latissimus dorsi
- m. rectus femoris



# Kineziologie kliku

## VÝCHOZÍ POZICE

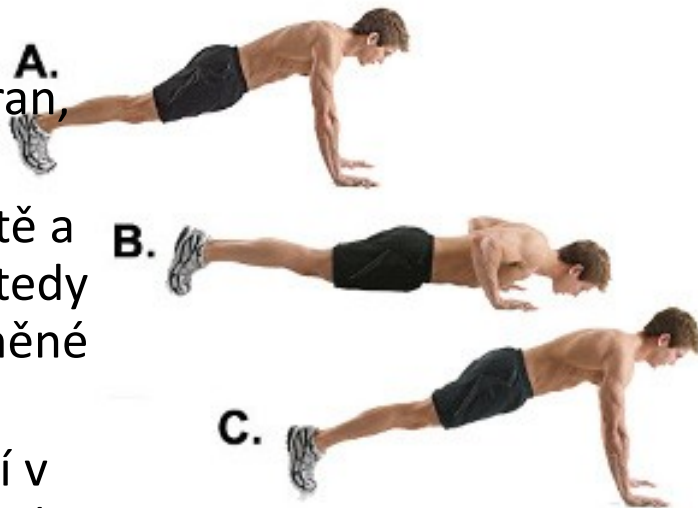
kloub/část těla	pohyb v kloubu	impuls pohybu	pohybující se segment	kontrakce
rameno	horizontální addukce	svaly	trup	koncentrická
lopatka	protrakce	svaly	lopatka	koncentrická
loket	extenze	svaly	paže	koncentrická
zápěstí	dorzální flexe	svaly	předloktí	izometrická

## FÁZE KLIK

kloub/část těla	pohyb v kloubu	impuls pohybu	pohybující se segment	kontrakce
rameno	horizontální abdukce	gravitace	trup	excentrická
lopatka	retrakce	gravitace	lopatka	excentrická
loket	flexe	gravitace	paže	excentrická
zápěstí	dorzální flexe	gravitace	předloktí	izometrická

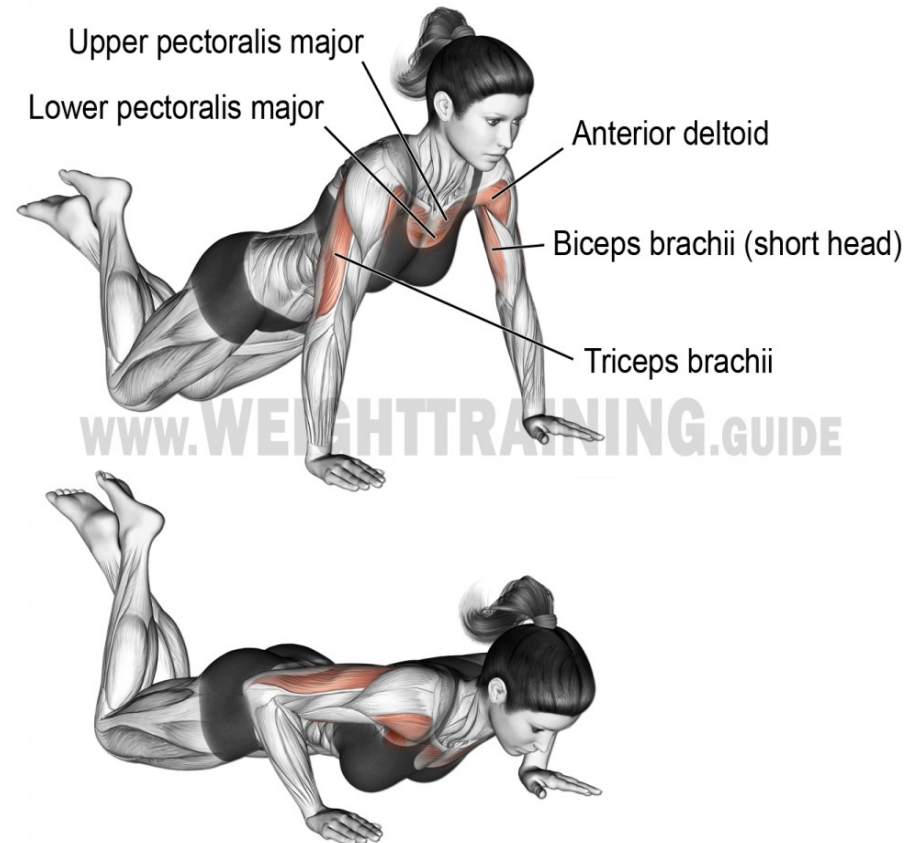
# Technika provedení kliku

- Výchozí postavení je vzpor ležmo (A)
- Ruce jsou na šířku ramen nebo o něco širší v postavení pod rameny nebo na jejich úrovni, trup, kyčle i kolena jsou zpevněné, páteř je přirozeně rovná, hlava v prodloužení celé páteře, pohled směřuje těsně před spojnicí dlaní na podložku, ramena jsou stažena dolů a do stran, lopatky jako bychom se pomyslně snažili zastrčit do zadní kapsy u kalhot
- Provedení kliku je flexe v lokti, lokty jdou do stran, celé tělo zůstává zpevněné (B)
- Hloubka kliku je individuální a záleží na flexibilitě a mobilitě ramenního kloubu a stabilitě lopatky, tedy nejnižší bod je tam, kde udržíme stabilní, zpevněné tělo
- Poté se vracíme do výchozího postavení extenzí v lokti, lokty nepropínáme, ale snažíme se dostat do maximálně natažených paží (C)



# Úrovně provedení

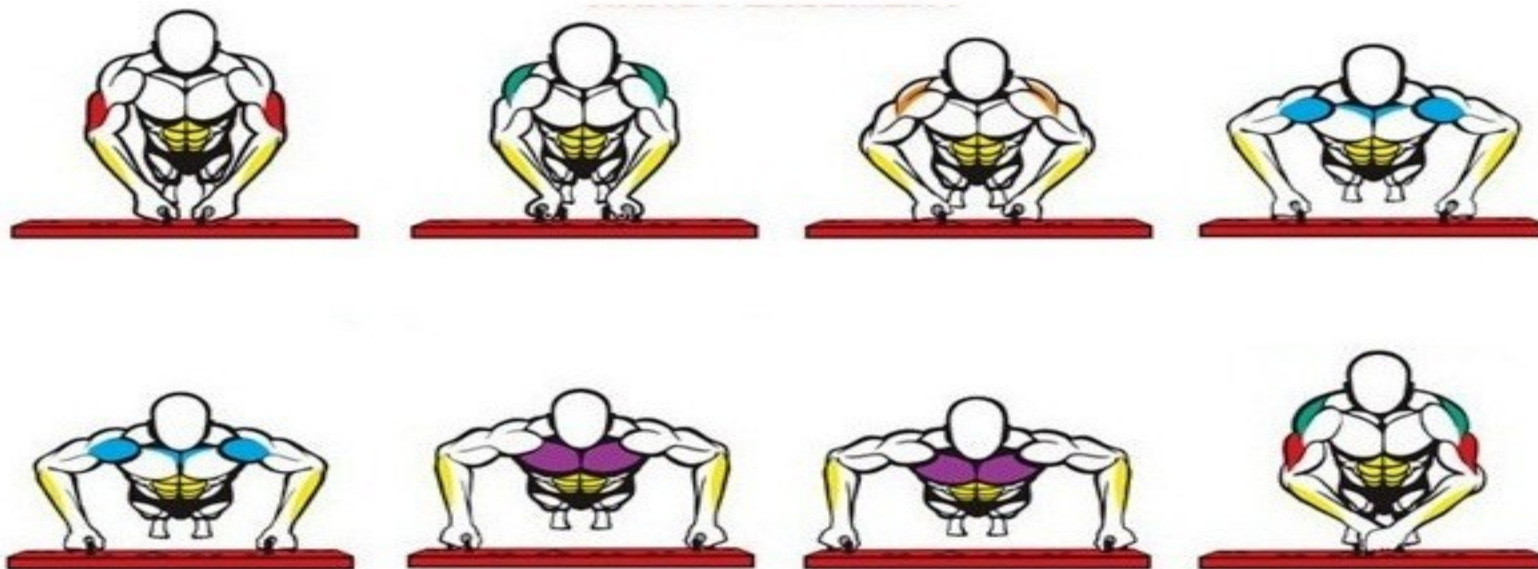
- komplexnosti kliku odpovídá i náročnost jeho provedení, proto je vhodné začínat tzv. „dámskými kliky“, z důvodu nácviku správné techniky
- klik se provádí oporou o kolena, čímž se sníží zátěž pro horní polovinu těla a je možné se soustředit na techniku



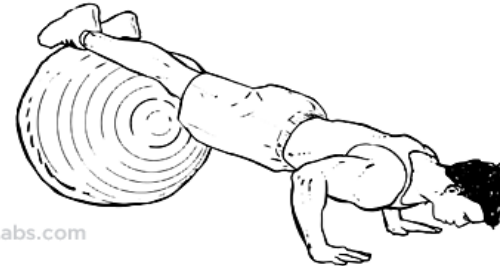
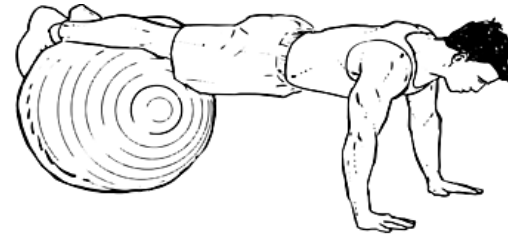
# Variabilita kliku

Co všechno můžeme u kliku měnit:

- RUCE – šířku nastavení dlaní nebo jejich umístění v předozadní rovině (pod rameny, níže pod trupem), střídavé postavení (jedna vpředu, druhá vzadu), rotace dlaní nebo použít pouze jednu ruku 😊
- NOHY – vzdálenost chodidel ovlivní labilitu cviku

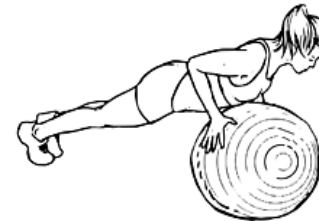


- ÚHEL TĚLA k podložce – při zvýšeném postavení ramen se sníží zátěž a naopak při zvýšené opoře nohou se zvýší zátěž (práce s hmotností těla)



WorkoutLabs.com

- VYUŽITÍ POMŮCEK – velký míč, medicine ball, balanční podložky a další



WorkoutLabs.com



# Nejčastější chyby

- HLAVA – vyvážení hlavy k podložce nebo naopak záklon, pohled směřuje dopředu
- LOPATKY – díky propadnutému hrudníku směrem dolů dochází k horizontálnímu postavení lopatek (trčí)
- STŘED TĚLA – při nezpevněném trupu dochází k uvolnění břicha a prohnutí v bedrech
- PÁNEV – často dochází k podsazení nebo naopak vysazení (střecha) pánve, jejichž příčinou mohou být i zkrácené flexory kyčle

## A TEĎ UŽ MŮŽEME ZAČÍT



# Seznam použitých zdrojů

- <https://kulturstika.ronnie.cz/c-20849-klik-kral-cviku-biomechanika-spravna-a-spatna-technika.html>
- <https://is.muni.cz/do/1451/e-learning/kineziologie/elportal/pages/klik.html>