

MASARYKOVA UNIVERZITA  
FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

Regenerace a výživa ve sportu



# **Fitness – posilovna**

## **Bench-press**

Seminární práce

Brno, 18.4.2020

Vypracovaly: Lucie Nová, Kateřina Šišková

# Obsah

1. Úvod.....	3
2. Provedení cviku.....	3
2.1 Technika provedení .....	4
3. Zapojené svaly.....	4
4. Chybné provedení .....	5
5. Zdroje .....	5

## 1. Úvod

Benchpress, neboli tlak s činkou na lavici, je jeden z nejznámějších a také velice účinných cviků pro rozvinutí objemu prsních svalů. Společně s dřepem a mrtvým tahem tvoří silový trojboj (anglicky Powerlifting). Jedná se o oblíbený cvik u profesionálních silových, ale také u rekreačních sportovců.



Obr.1 - <http://www.provecko.cz/m/klub-19/cviky/hrudnik/bench-press/>

## 2. Provedení cviku

Benchpress se provádí v lehu na zádech na lavičce. Pohyb činky je směřován na hrudník, ale může směřovat i k horní části břišních svalů. Pohyb je zahájen pokrčením loktů. Činka by měla být bez odrazu tlačena zpět vzhůru. Na základě různých faktorů je možné zvolit techniku cviku. Mezi tyto faktory patří šířku úchopu, postavení nohou, dráha činky a položení zad na lavici. V silovém trojboji je nejvíce využívána technika pro demonstraci maximální síly, a to je tzv. mostování – sportovec se snaží zkrátit dráhu pohybu co největším prohnutím v bederní části, dochází k lepší fixaci lopatek a zpevnění celého těla. Před užíváním této techniky je ale samozřejmě nutné zvládnout klasickou techniku benchpressu, tedy se zády plně položenými, nebo jen velmi mírně prohnutými v bedrech (Manocchia, 2014; Tlapák, 2014; Vella & Berrangé, 2007).

- Provádění cviku na rovné lavici lze pomocí 3 variant
  1. nohy skrčené ve vzduchu
  2. silový benchpress
  3. klasická pozice – nohy na zemi (úhel v kolenním kloubu je přibližně 90°), minimální prohnutí v bederní oblasti

## 2.1 Technika provedení

Doporučení ke správné technice je především v dýchání. **Nádech (inspirace)** při spouštění osy k hrudníku a **výdech (expirace)** s tlakem od hrudníku. Při správném dýchání lze zvětšit i vitální kapacitu plic.

Úchop se používá **nadhmátový**. Pro zvýšení bezpečnosti se doporučuje používat **palcový úchop** (palec brání překlopení zápěstí a následnému pádu činky na hrudník).

- Základní fáze provedení cviku:

- výchozí pozicí je leh na lavici, chodidla pevně přitisknutá k podložce; úhel v kolenním kloubu cca 90°
- sejmnutí činky ze stojanu (osa činky je v úrovni očí)
- stabilizace pohybu v předpažení, šířka nadhmátového úchopu je zhruba o 10-20 cm širší než šířka ramen
- s nádechem kontrolovaný pohyb na hrudník (brzdící fáze) = **excentrická kontrakce** -> dochází k flexi v loketních kloubech a k addukci v ramenních kloubech
- aktivní tlak od hrudníku do výchozí pozice = **koncentrická kontrakce** -> dochází k extenzi v loketních kloubech a k abdukci v ramenních kloubech

## 3. Zapojené svaly

Hlavními mobilizujícími svaly jsou m. triceps brachii (trojhlavý sval pažní), m. anconeus (sval loketní), m. pectoralis major (velký prsní sval), m. coracobrachialis (vnitřní sval pažní), přední část m. deltoideus (sval ramenní) a m. serratus anterior (pilovitý sval přední) (Manocchia, 2014; Tlapák, 2014; Vella, 2007).

Svaly, které se podílejí na pohybu lze rozdělit na svaly hlavní, svaly vedlejší a svaly stabilizační:

Svaly hlavní:	Svaly vedlejší:	Svaly stabilizační:
m. pectoralis major (velký sval prsní)	m. biceps brachii (dvojhlavý sval pažní)	vzpřimovače
m. pectoralis minor (malý sval prsní)	extensory předloktí a zápěstí	m. latissimus dorsi (široký sval zádový)
m. deltoideus (sval deltový)	flexory předloktí a zápěstí	m. rectus abdominis (přímý sval břišní)
m. triceps brachii (trojhlavý sval pažní)	m. serratus anterior (přední pilovitý sval)	m. obliquus internus et externus abdominis (šikmé břišní svaly vnitřní a vnější)
m. anconeus (sval loketní)		mm. intercostales (mezižeberní svaly)
		m. trapezius (sval trapézový)

Při klasickém benchpressu na rovné lavici se podílí spíše střední část prsního svalu a přední část deltového svalu, vlivem techniky lze zapojit i triceps. Při silové technice (tzv. mostování) se naopak zapojuje především spodní část prsního svalu. Cvik lze modifikovat pomocí polohovatelné lavice s možností úhlové změny opěrky trupu. Sklon určuje účinek na horní, střední nebo spodní část velkého prsního svalu. Horní část prsního svalu je zatěžována při poloze hlavy vzhůru, střední část svalu v poloze vodorovné, a spodní část prsního svalu je zatěžována při poloze hlavy dolů (Delavier, 2007). Další možností modifikace je distanční pozice rukou. Při úzkém úchopu jsou zatěžovány více vnitřní části prsních svalů směrem k hrudní kosti, a naopak při širokém úchopu jsou zatěžovány více vnější části prsních svalů (Evans, 2007).

#### **4. Chybné provedení**

- ✓ Ohýbání zápěstí – pravděpodobně jedna z nejčastějších chyb, která může způsobit vážné zranění. Doporučuje se ubrat váhu na ose.
- ✓ Prohýbání zad – užívá se spíše v rámci zvedání maximálních vah při soutěži. Při klasickém provedení benchpressu se jedná o chybu (viz vysvětlení v textu v kapitole 2. Provedení cviku).
- ✓ Kladení činky příliš ke krku nebo až pod prsní svaly; propínání loktů; příliš rychlý pohyb; odrážení osy od hrudníku; nedostatečná aktivace svalů – souhrn běžných chyb, které pravděpodobně souvisí s nedostatečnou znalostí techniky provedení a mohou být nebezpečné (vznik zranění).

#### **5. Zdroje**

- ČIHÁK, Radomír. Anatomie 1. 2. upravené a doplněné vydání. *Avicenum, Praha*, 2001.
- DELAVIER, F. Posilování–anatomický průvodce. *České Budějovice: Kopp*, 2007.
- EVANS, Nick. *Bodybuilding a posilování*. CPress, Albatros Media as, 2017.
- MANOCCHIA, Pat. *Posilování-anatomie: pět základních cviků*. CPress, 2014.
- STOPPANI, Jim. *Velká kniha posilování*. Grada Publishing as, 2008.
- TLAPÁK, Petr. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 10. vydání. Praha: ARSCI, 2014.
- VELLA, Mark; BERRANGÉ, James. *Anatomie pro trénink svalové síly a vytrvalosti*. Mladá fronta, 2007.