

FITNESS – POSILOVNA

Výstup – Bench Press

Bench press mnohí považujú za kráľa cvikov hornej polovice tela. Pri jeho prevedení je však dôležité zapojiť celé telo, vďaka čomu je tento cvik komplexný. Jeho efektívnosť sa ukazuje najmä pri budovaní svalového objemu a sily prsných svalov, tricepsu a ramien.

Svalové partie:

- Agonisti: m. pectoralis major, m. deltoideus, m. triceps brachi
- Synergisti: m. latissimus dorsi, m. erector spinae, svaly rotátorovej manžety (m. subscapularis, m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. teres minor)
- Opomínaný synergisti: gluteály, hamstringy

Vhodný šport:

Bench press ako komplexný cvik je všeobecne vhodné zaradiť v silových športoch, ale aj ako všeobecnú kondičnú prípravu vo všetkých športoch.

- trojboj
- vzpieranie
- bodybuilding...

Nácvik techniky cviku:

Pre najlepšie zvládnutie techniky cviku je dobré začať od stabilizácie jadra tela (core), panvy, stabilizácie ramien a lopatiek. Veľmi dôležité je zvládnutie dýchania.

Akákoľvek slabosť v niektorom zo spomenutých segmentov môže mať za následok horšiu výkonnosť a väčšiu pravdepodobnosť zranenia. Je dôležité najprv zvládnuť prácu svojho tela s vlastnou hmotnosťou v uzavretom reťazci a až potom pracovať v otvorenom reťazci. Vhodným cvikom na začiatok je klik o stenu. Pozícia laktov je mierne k telu, dlane sú opreté o thenary a hypothenary. Hlava v predĺžení tela a ramená tlačíme nadol. Postupne môžeme znížiť oporný bod a dostávame sa ku kliku. Najlepší cvik na zistenie stability lopatiek, ktoré je nutné mať silné v aj tlaku. S postupným zlepšovaním sa v kliku môžeme vidieť omnoho lepšie, stabilnejšie a výkonnejšie prevedenie tlaku (Vašík, 2017).

Správne technické prevedenie (Vašík, 2017):

Poloha tela na lavičke

Poloha tela na lavičke musí byť stabilná. Na lavičke máme hlavu, hornú časť chrbta, ramená a gluteálne svaly. Oči by mali byť priamo pod tyčou umiestnenou na stojane.

Mostovanie

Náznak prehnutia spodného chrbta je súčasťou správnej techniky. Vďaka nemu lepšie aktivujeme latissimy a medzilopatkové svaly. Na druhej strane, extrémne prevedenie je vysoko rizikové, minimálne kvôli možnému výhrezu medzistavcovej platničky.

Postavenie nôh

Je mnoho variantov umiestnenia nôh počas bench pressu. Dôležité je využívať také, ktoré umožnia čo najlepšie zapretie sa do zeme a následné spevnenie. Najpoužívanejší je však variant, ktorý spočíva v umiestnení nôh celou ploskou pozdĺž lavice. Špice môžu byť mierne do strán.

Pre najlepšiu stabilitu a silu prichádzajúcu od nôh je výhodné postaviť nohy najviac pod telo.

Pozícia lopatiek

Lopatky držíme v retrakcii pre dosiahnutie čo najväčšej stability na lavici. Hrudník sa vďaka spomínanej retrakcii stáva najvyšším bodom na tele.

Medzilopatkové svaly

Aktivácia medzilopatkových svalov je extrémne dôležitá kvôli správne usadeniu rotátorov ramien do bezpečnej polohy.

Uchytenie osy

Používa sa palcový úchop, pri opačnom úchyte hrozí vyklúznutie osy a následné zranenie. Tyč držíme pevne, akoby sme sa ju snažili zlomiť. Zápästie neohýbame.

Šírka úchopu

Šírka úchopu môže byť značne individuálna. Pre väčšinu ľudí je ale najlepšia 1,5-2x šírka ramien.

Lakte, hlava a miesto kam položiť činku

Ideálny je uhol lakt'ov od tela cca 45-55°. Pri menšom uhle zaberá viac triceps, pri väčšom uhle zas namáhame predné deltové svaly. Hlavu z lavičky nezdvíhame. Činku pokladáme na spodnú časť hrudníka

Prevedenie pohybu:



Figure 1 *Priebeh prevedenia bench pressu*

VP (východzia poloha) – držíme činku na širší úchop, než sú ramená, lakte sú skoro prepnuté. Pohybom lakt'ov do strán – kolmo na osu tela začínáme činku spúšťať k hrudníku. Negatívna fáza pohybu je doprevádzaná hlbokým nádychom pri súčasnom vytváraní vnútrobrušného tlaku. Rozsah pohybu končí pri nepatrnom dotyku spodného okraja prsného svalu, činku nepokladáme. V spodnej pozícii nepretrvávame a vyťahujeme osu opäť hore. Lakte sa vracajú do VP pomocou horizontálnej addukcie zabezpečenej práve vláknami *m. pectoralis major*. Pozitívnu fázu doprovádza výdych, vnútrobrušný tlak uvoľňujeme. Tlakom vraciame osu späť do stabilnej pozície nad lopatkami a hornými vláknami prsného svalu, neprechádzame nad ramená pre zjednodušenie prevedenia rozsiahlejším zapojením *m. deltoideus*. Prepnuté lakte v hornej polohe nezamykáme (Lucák, 2013).

Najčastejšie chyby:

1. Príliš veľká hmotnosť na ose.
2. Lakte smerujú von.
3. Ohýbanie zápästia a úchop bez palca.
4. Veľmi široký úchop tyče.
5. Spúšťanie tyče na hornú časť hrudníka alebo odrážanie tyče od hrudníka.
6. Chybné držanie lopatiek.
7. Zdvíhanie zadku z lavičky.
8. Chodidlá na lavičke, či vo vzduchu.
9. Zdvíhanie hlavy medzi opakovaniami.

Modifikácie/varianty bench pressu

Bench press s úzkym úchopom

Vďaka úzkemu úchopu zacieme na väčšie precvičenie tricepsov. Zapojenie prsných svalov je znížené.

Bench press so širokým úchopom

Široký úchop nám pomáha viac zaťažiť prsné svaly a ramená. Naopak, zaťaženie tricepsov je menšie. Nevýhodou tejto modifikácie je zvýšená náročnosť cviku na ramenné rotátory. Je veľmi vhodné brať ohľad na pravidelný tréning mobility a strečing, nielen hornej polovice tela.

Larsen press

Správne prevedenie tohto cviku spočíva v postavení nôh, ktoré (po aktivácii medzilopatkových svalov a zdvihnutí osy) ostávajú natiahnuté vo vzduchu. Týmto zhoršíme stabilitu, čo nám umožní zaťažiť svalové skupiny podobne aj pri použití menšej hmotnosti na ose. Pri tomto variante taktiež zlepšíme stabilitu, čo sa následne môže pozitívne prejaviť na našich výkonoch .

Zdroje:

1. LUCÁK, Karel. *Metodika vybraných cviků v předmětu kondiční kulturistika pro studenty bakalářských programů Tělesné výchovy a sportu*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita Plzeň. Vedoucí práce Mgr. Věra Knappová, Ph.D.
2. VAŠÍK, Radomil. Bench press. <https://www.extrifitslovakia.sk/> [online]. 2017, 6.3.2017 [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: https://www.extrifitslovakia.sk/sk/blog/clanok/bench-press?fbclid=IwAR0uUfgJPUYIm6bwBKqIECMcRcuXUlc_bNfLB52Q8UPnxdPmcv5Nw7zlvYQ

Seznam obrázků:

Figure 1 Priebeh prevedenia bench pressu 3