

## Shyb a jeho modifikace

### Posilované partie

- u shybu rozdělujeme 2 základní provedení – shyb nadhmatem (pull-up) a shyb podhmatem (chin-up)
- v rámci provedení se mění míra zapojení svalových partií
- **shyb nadhmatem** – hlavním svalem je m. latissimus dorsi (široký sval zádoový), zapojují se také mm. rhomboideus major et minor (malý a velký rombický sval), m. trapezius pars inferior (spodní část trapézového svalu), m. teres major (velký oblý sval) a biceps brachii (dvojhlavý sval pažní)
- **shyb podhmatem** – hlavním svalem je m. biceps brachii (dvojhlavý sval pažní), zapojují se také m. brachialis (hluboký sval pažní) a m. latissimus dorsi (široký sval zádoový)

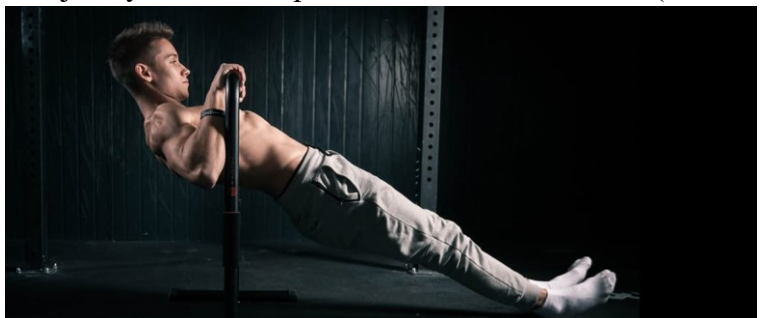
### Pro koho je vhodné cvik zařadit

- kulturistika, lezení, gymnastika (kruhy, hrazda), plavání, veslování. Shyb je jeden ze základních cviků a lze ho využít v jakémkoliv silové tréninku.
- Jedná se o základní pilíř kalisteniky a street-workoutu.

### Nácvik techniky cviku a jeho jednodušší variace

- existuje velké množství variací shybu, jak jednodušších, tak složitějších
- následující cviky je možné provádět jak ve variantě nadhmatem, tak podhmatem, kromě aktivace lopatek.
- Míru náročnosti shybu také můžeme ovlivnit šířkou úchopu.
- **Australský shyb**

- o pokud cvičenec nedokáže provádět jakoukoliv variantu na hrazdě, může začít s prováděním tzv. australského shybu (australian pull-up)
- o při této variantě jsou nohy opřené o podložku, ve výchozí poloze jsou ruce natažené, cvičenec se přitahuje k tyči a končí v pozici s tělem šikmo k zemi (viz. obr. 1).
- o v případě nutnosti zjednodušení této varianty, může upravit úhel provedení, čím větší úhlem svírá tělo se



Obr. 1 Australský shyb

zemí, tím jednodušší cvik je, lze upravovat až do stoje, což je nejjednodušší variantou.

- druhou variantou úpravy, je provádění negativní formy, tedy využití excentrické kontrakce svalů
- Pokud je cvičenec schopen pracovat na hrazdě lze postupovat podle této řady cviků
- **Aktivace lopatek na hrazdě**
  - výchozí poloha vis na hrazdě, provedení deprese lopatek a ramen směrem dozadu a dolů, tak aby došlo k vypnutí hrudníku (obr. 2)
- **Negativní (excentrický) shyb**
  - cvičenec se s pomocí náčiní (lavička, bedna) či výskoku dostane do konečné pozice shybu
  - následně se kontrolovaně pouští dolů, přičemž zůstává v aktivované pozici
- **Výdrž ve shybu**
  - cvičenec se jako v předchozím případě dostane do končené pozice shybu
  - v dané pozici zůstává několik sekund, následně se kontrolovaně pouští dolů jako v předchozím cviku
- **Shyb s dopomocí**
  - dvě možnosti dopomoci – kladka s protiváhou či expandér
  - cvičenec provádí shyb podle obecných pravidel, ulehčený odporem expandéru či protiváhy
- při nácviku je vhodné vždy postupovat následovně
  - cvičenec by měl začít nejtěžší variantou, kterou je technicky schopen provést
  - jakmile nebude tuto variantu schopen provést správně přejde k lehčí variantě, kterou technicky zvládne
  - tímto lze zaručit dostatečný tréninkový objem pro trénované svaly a jejich adaptace
- v případě zvládnutí této řady cviků, by měl být cvičenec schopen přejít ke klasickým shybům, v případě že dobře ovládá i klasický shyb existuje mnoho obtížnějších variant, ke kterým může následně přejít jako například vzpor (muscle-up), shyb na jedné ruce atd.



Obr. 2 Aktivace lopatek

### **Správné provedení cviku**

- stoupnout si pod hrazdu (nejlépe ji mít tak vysoko, abychom nemuseli skákat; případně si domoct vybavením kolem)
- tyč uchopit nadhmatem o něco málo širěji jak je šířka ramen (cca 5-10 cm), palec v protilehlém postavení ostatních prstů
- tyč stisknout, zatnout břicho a hýždě
- stáhnout lopatky dolů, do neutrální pozice (ani protrakce ani retrakce)
- s výdechem přitah, dbát na dvojí esovitě zakřivení páteře
- pohyb nahoru by měl končit přibližně na úrovni nosu/brady
- s nádechem uvolnit
- při pohybu dolů jít do loketní extenze
- cvik může být zakončen mrtvým visem, ale před dalším přitahem je důležité dbát na opětovnou správnou fixaci lopatek

### **Nejčastější chyby**

- souhyb dolními končetinami (ubírají práci svalů, které chceme tímto cvikem posilovat)
- pohyb vykonávaný švihem/zbytečně rychle
- nedostatečný rozsah pohybu
- kulacení v zádech při špatném postavení lopatek (ramena nahoře)
- extenze krční páteře
- není zachováno dvojí esovitě prohnutí páteře

### **Obrázky:**

**Obr. 1 Australský shyb** Australian-pull-ups-tutorial-. In: *Caliathletics* [online]. Kraków:

KONRAD OLECH CALIATHLETICS, 2019 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z:

<https://caliathletics.com/knowledge/australian-pull-ups-chin-ups-tutorial/>

**Obr. 2 Aktivace lopatek** Scapular pull-up. In: *Oxygen* [online]. Boulder, Colorado: Cruz Bay Publishing, 1. 8. 2016 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z:

<https://www.oxygenmag.com/training/isolate-muscles-preactivation-12065>