

TEXT: JAKUB OPOČENSKÝ FOTO: ARCHIV AUTORA

# POSILOVÁNÍ

## ROZVOJ MAXIMÁLNÍ SÍLY VS. CORE TRÉNINK S GUMOVÝMI EXPANDERY

**V předzávodním období** a také během nabité závodní sezóny často zapomínáme na doplňkové aktivity. Níže si představíme dva programy na rozvoj silových schopností, které můžeme využívat takřka celoročně.

**P**rvní program je zaměřen na rozvoj specifické maximální síly pro běžce na lyžích, při které se zapojují hlavní svalové skupiny. Druhý alternativní silový program s využitím posilovací gumy „powerband“ cílí na posílení posturálního svalstva. Na rozdíl od hlavních svalových skupin, zmíněných v prvním programu, se v druhém programu setkáváme s tzv. synergickými svaly. Ty se zásadním způsobem podílí na celkovém pohybu a spolu s posturálním svalstvem přispívají k udržení těla v rovnováze. Při běhu na lyžích se do pohybu zapojuje celé tělo. Koordinace, technika, časování pohybu a rovnováha mají zásadní vliv na celkovou výkonnost.

Výhodou tréninku běžců na lyžích je pestrost využívání tréninkových prostředků, což platí i u silového tréninku. Čím mladší jsou sportovci, tím více by se měli věnovat rozvoji obecné síly, která

by měla mít obratnostní charakter. V tomto období bychom se měli zaměřit na přirozené posilování, čímž rozumíme šplh, úpolové hry, gymnastiku a např. obratnostní dráhy. Ze začátku se zaměřujeme na posilování velkých svalových skupin a postupně přecházíme na specifické posilování. Při rozvoji silových schopností je třeba trénink úměrně přizpůsobit věku a úrovni sportovců. Vždy je třeba klást důraz na technické provedení cviků a po zautomatizování pohybů můžeme cviky provádět rychleji. Je nutné mít dobře připravené posturální svalstvo, zejména velké svalové skupiny kolem břicha a zad, které se zapojují takřka do všech pohybů. Pokud jsme schopni udržet zpevněné tělo a provádět cviky s vlastní vahou technicky správně, můžeme přistoupit ke specializovanému posilování zejména horních a dolních končetin. Osobně nejsem zastáncem příliš časté-

### Jakub Opočenský

**Narozen:** 21. ledna 1986 v Trutnově

**Trenérská praxe:** Třetím rokem působí v Norsku jako trenér běhu na lyžích. V IL Jardar Langrenn zastává funkci vedoucího trenéra mládeže věkové kategorie 13–16 let a v Teamu Vestmarka (výběr z šesti lyžařských klubů v Bærum) je hlavním trenérem juniorů.

Tři roky působil na Svazu lyžařů jako metodik severovýchodní disciplín a také se podílí na činnosti Kasper – Swix teamu.

**Vzdělání:** Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze, kde nyní pokračuje v doktorském studiu v oboru Kinantropologie

ho posilování na strojích, jelikož v řadě případů dochází k izolovanému posilování pouze větších svalových skupin a nejedná se o komplexní posilování. Silový trénink, který je specificky zaměřený na běžecké lyžování, nám může pomoci zlepšit celkovou výkonnost zejména v kontextu techniky. Zde dochází ke zlepšení ekonomiky pohybu, rychlostních předpokladů a zároveň zvýšení hodnoty  $VO_2\max$ . Jak často se silovému tréninku věnovat? Jako každý jiný trénink i silový trénink by měl být individualizovaný dle potřeb daného jedince, ale 1–2 tréninky týdně jsou takřka nutností. S rostoucími svaly poroste rovněž naše hmotnost, tedy faktor, který zásadním způsobem ovlivní naši aerobní výkonnost. Silový trénink je tudíž třeba vyladit tak, aby odpovídal danému somatotypu.

### 1) Rozvoj maximální síly – cviky specificky zaměřené na běh na lyžích

Cviky se zaměřují na rozvoj maximální síly horní poloviny těla. Měli bychom si vybrat svalové skupiny, které jsou nejvíce namáhané při běžeckém lyžování. Vyberte si např. 4–5 cviků

na horní polovinu těla s maximálním počtem opakování 4–8 ve třech sériích s 2–3min pauzou. Pokud zvládnete více než 8 opakování, je třeba přidat další závaží. Měli bychom uvažovat také o postupném zlepšování, kterého chceme během sezóny dosáhnout. Program můžeme též rozdělit v závislosti na jednotlivá období

tréninkového procesu. Moderní pojetí běhu na lyžích se zaměřuje především na horní polovinu těla, z důvodu čím dál většího zastoupení soupaže. Zařazení cvičení na dolní končetiny by mělo být nedílnou součástí, jelikož dolní končetiny se podílejí zásadním způsobem na hodnotě  $VO_2\max$ . ◀

#### CVIK Č. 1: PULL-OVER S JEDNORUČKAMI V LEŽE

**Provedení cviku:** Cvik začíná v lehu na zádech s činkami nad hlavou, s nádechem pouštíme ruce za hlavu a s výdechem vracíme ruce nad hlavu. Záběr rukama zpět nad hlavu by měl být dynamický s celkovým zpevněním těla, zejména břišního svalstva.

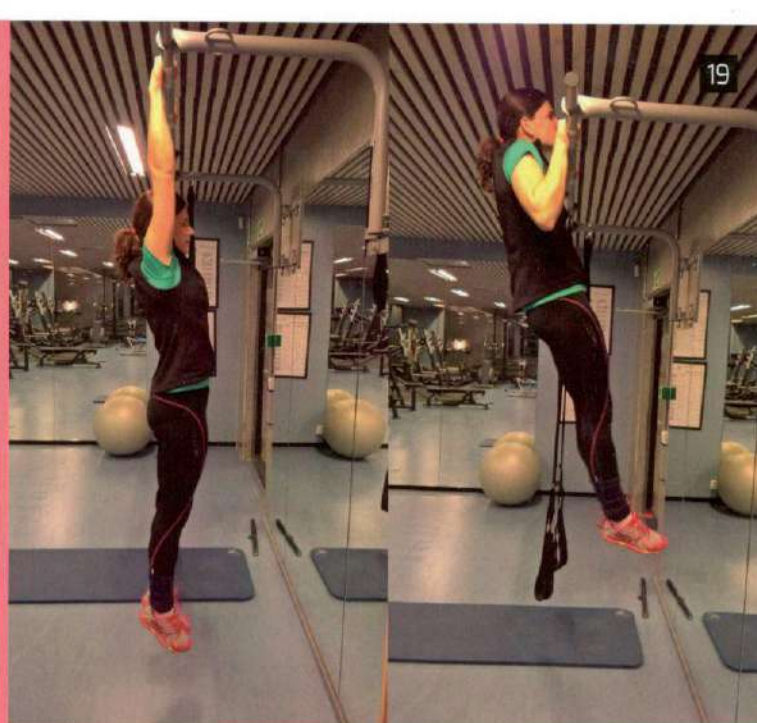






#### CVIK Č. 2: KLIK NA BRADLECH

**Provedení cviku:** Cvik začíná ve vzporu na bradlech, s nádechem provádíme klik s mírným náklonem vpřed. S výdechem se vracíme opět do výchozí pozice na bradlech. Záběr rukama do vzporu by měl být dynamický.

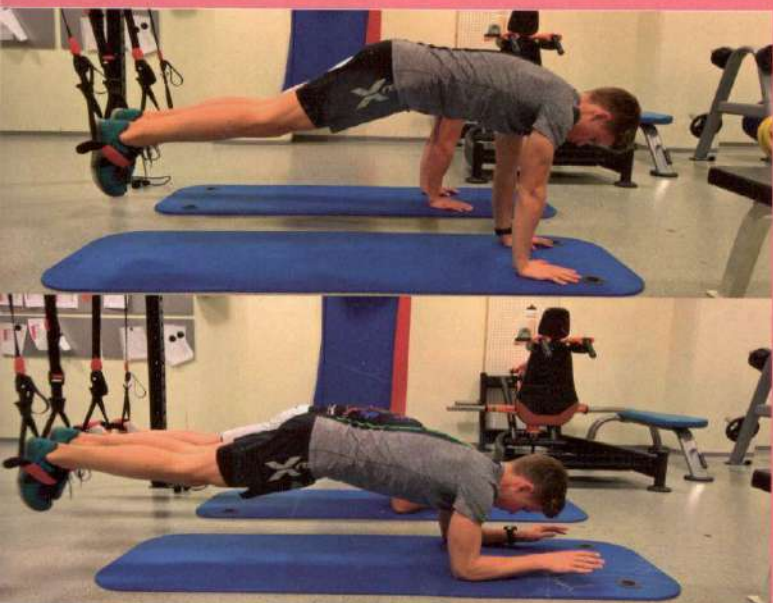


#### CVIK Č. 3: SHYBY

**Provedení cviku:** Z visu na hrazdě provádíme s výdechem tahem visle vzhůru dynamické přitáhnutí, jakmile dosáhneme bradou nad hrazdu, spouštíme se tahem opět do výchozí pozice do natažených rukou.

#### CVIK Č. 4: „BJØRGEN“ CVIK – VZPOR/PODPOR

**Provedení cviku:** Důležité je po celou dobu cvičení udržet zpevněné tělo. Cvik začínáme ve vzporu (zde na obr. obtížnější varianta s nohama zavěšenými v závěsném posilovacím systému) a přes pokrčené lokty se dostaneme do podpory na předloktí. Z podpory na předloktí se mírným předklonem se současným aktivním záběrem dostaneme opět do vzporu.



#### CVIK Č. 5: VÝSKOKY NA NESTABILNÍ PLOCHU

**Provedení cviku:** Z jednooporového klasického postavení provádíme odraz (L-P/P-L) na nestabilní plochu, kde 1–2 s vydržíme v jednooporovém postavení.



## 2) Posilování s posilovací gumou – cviky specificky zaměřené na běh na lyžích

Jako stabilizační cvičení se většinou využívají různé modifikace závěsných systémů, ale pro zpestření a obměnu v tréninku mohou posloužit posilovací gummy „powerbands“. Základní cviky, které

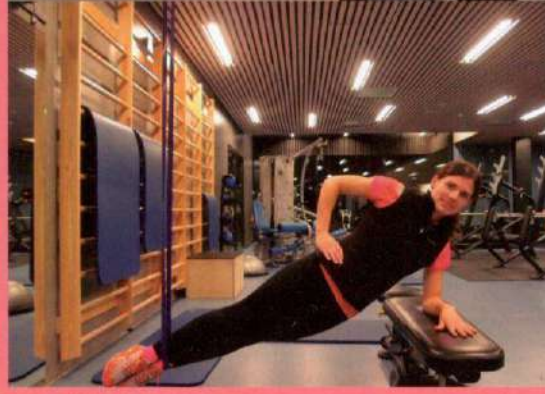
jsme zvyklí provádět na závěsném systému, je na posilovacích gumách třeba provádět s jiným načasováním pohybu a jinou intenzitou kvůli odporu. Intenzivnějšími pohyby můžeme získat lepší pochopení, jak by měl být náš výkon vlastně prováděn. Posilovací gummy jsou barevně odstupňované dle svého odporu a je tedy třeba vždy zvážit výšku zavěšení a jak velký odpor na

jednotlivé cviky použijeme. Počet jednotlivých sérií a opakování závisí na celkové zdatnosti. Cvičení je nutné nejdříve zvládnout technicky správně a postupem času lze přidávat. Cílem tohoto posilování je především posílení středu těla a rozvoj svalové vytrvalosti. Opět můžeme stanovit 4–5 cviků s opakováním 3 x 20 s, nebo 3 x 45 s a s 30s intervalem odpočinku. ◀



**CVIK Č. 6: PŘITAHOVÁNÍ KOLEN**

**Provedení cviku:** Výchozí pozicí je podpora na předloktí s rameny nad lokty. Cílem je přitážení kolen směrem k hrudníku a zpět do natažení.

**CVIK Č. 7: HMITY NA BOKU**

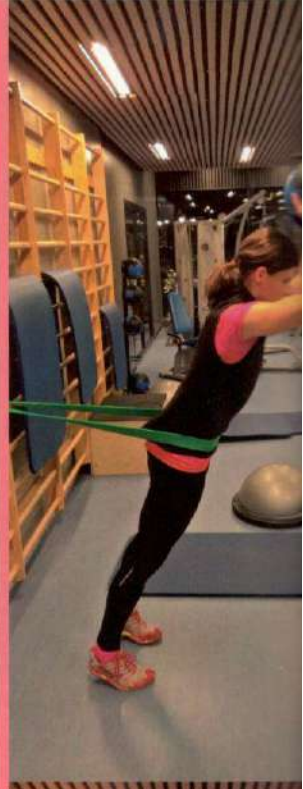
**Provedení cviku:** Výchozí pozice je podpora na jednom z předloktí. Důležité je zpevnit celé tělo a postupně mírnými pohyby hmitat nahoru a dolů.

**CVIK Č. 8: HMITY V PODPORU NA PŘEDLOKTÍ**

**Provedení cviku:** Výchozí pozice je podpora na předloktí. Zpevníme celé tělo a snažíme se hmitat nahoru a dolů.

**CVIK Č. 9: HMITY V LEHU NA ZÁDECH**

**Provedení cviku:** Výchozí pozice je lež na zádech. Opět zpevníme celé tělo a snažíme se o hmitání nahoru a dolů. V případě potřeby se můžeme rukama přidržovat za hlavu nějaké opory.

**CVIK Č. 10: ODHODY MEDICINBALU (4-8 KG)**

**Provedení cviku:** Výchozí pozice je mírný stoj rozkročný s medicinbalem nad hlavou. Zpevníme břicho a s mírným náklonem vpřed za současného pohybu, jako když provádíme lež sed ve stoji, odhazujeme medicinbal o zem. Kolena pracují podobně jako při soupaži.