Silné tělo

RAMENA

ZÁKLADNÍ CVIK: TLAKY S ČINKOU

Tento cvik je přímo učebnicovou ukázkou síly a výbušnosti. Tlak kolosálního objektu – ať již to byl kámen, železo nebo živá bytost – nad hlavu vyvolával po tisíce let úžas a obdiv. Dokonce i dnes se obyčejní smrtelníci zastavují a civí na někoho, kdo při překonávání účinků hmoty a gravitace tlačí náklad řinčících kotoučů nahoru. Takový jedinec s velkou pravděpodobností vlastní ramena jako skály, vybudovaná roky námahy s těžkou činkou.

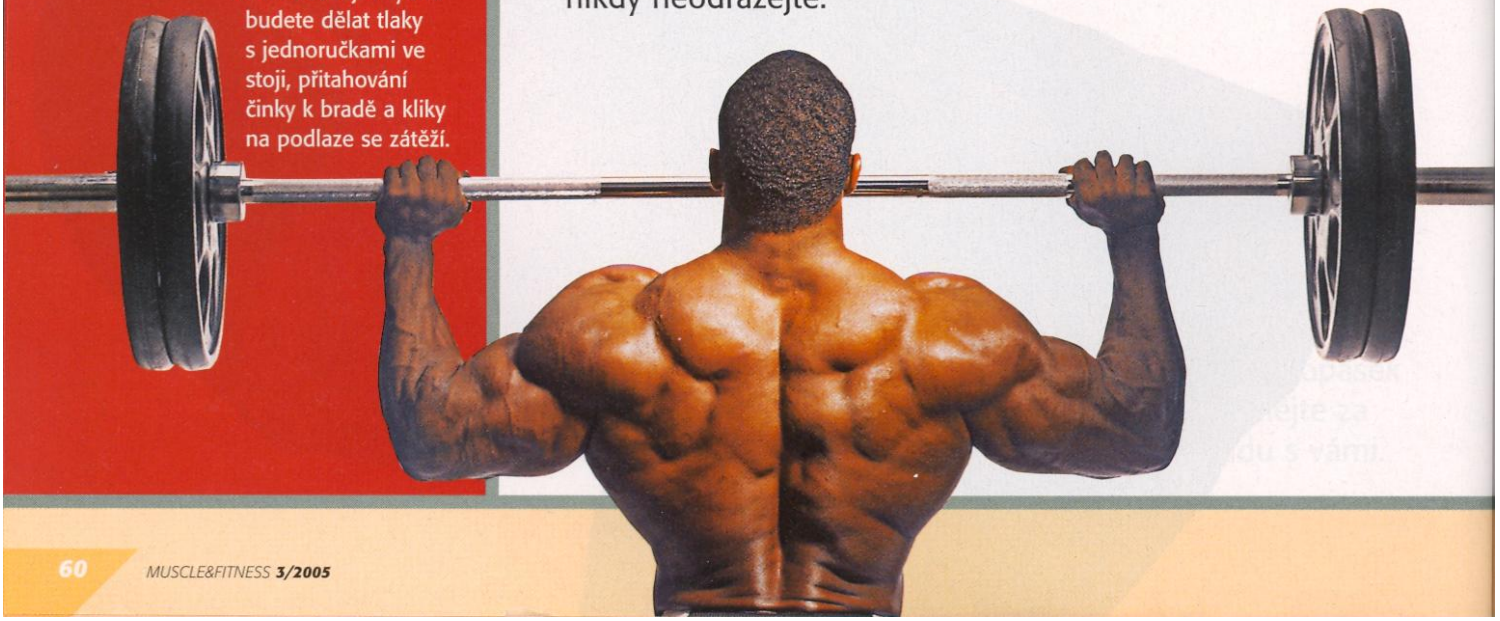
Silový trénink je ohromný způsob, jak vdechnout život do skomírajícího procvičování ramen. Kdy jste naposledy zkoušeli vytlačit těžkou, ale doopravdy těžkou váhu? Určitě ne tehdy, když vaše ramena hrála druhé housličky k ukázkovým svalům hrudníku a paží. S tímto šestitýdenním programem prorazíte vaši celkovou sílu skrze strop. Uvědomte si ale, že při vysoce intenzivním a těžkém, silovém tréninku ramen musíte dodržovat excelentní techniku, jinak se dočkáte nepříjemného zranění.

Cviky pro první trénink jsou čelní tlaky ve stoji, předpažování s činkou a upažování s jednoručkami. Později v týdnu budete dělat tlaky s jednoručkami ve stoji, přitahování činky k bradě a kliky na podlaze se zátěží.

6 SILNÝCH TÝDNŮ

TÝDEN	TRÉNINK 1*	TÝDEN	TRÉNINK 2**
1.	ČT 3x8–10, PČ 3x8–10, UJ 3x8–10	1.	TJ 3x8–10, PČB 3x8–10, KZ 3x8–10
2.	ČT 4x6–8, PČ 3x6–8, UJ 2x6–8	2.	TJ 3x6–8, PČB 3x6–8, KZ 3x6–8
3.	ČT 4x5–6, PČ 2x5–6, UJ 2x5–6	3.	Volno
4.	ČT 5x4, PČ 3x5, UJ 3x5	4.	TJ 3x6, PČB 3x6, KZ 3x6
5.	ČT 5x3, PČ 3x5, UJ 3x5	5.	TJ 3x5, PČB 3x5, KZ 3x5
6.	ČT 5x3, PČ 3x5, UJ 3x5	6.	ČT 1x10, 1x8, 1x6, 1x4, 1x3, lehce***

Před každým tréninkem se rozehřejte 2–3 lehčími sériemi. Během 1.–3. týdne odpočívejte mezi sériemi 2 1/2–3 minuty, ve zbývajících týdnech 3–5 minut.
*Trénink 1: čelní tlaky ve stoji (ČT), předpažování s činkou (PČ), upažování s jednoručkami (UJ).
**Trénink 2: tlaky jednoruček ve stoji (TJ), přitahování činky k bradě (PČ), kliky na podlaze se zátěží (KZ).
***Použijte 75 % normální váhy.

SILOVÉ TIPY

1. Postavte se na šířku ramen s patou přední nohy na úrovni špičky zadního chodidla.
2. Činku uložte na přední deltoidy. První opakování začněte mírným pokrčením kolen a výrazem vzhůru.
3. Činku spouštějte dolů velmi pomalu a v spodní poloze ji nikdy neodrážejte.