

## ZÁDA

ZÁKLADNÍ CVIK:  
PŘITAHOVÁNÍ  
JEDNORUČKY  
V PŘEDKLONU

To, aby se někdo vychloubal silnými a mocnými svaly zad, uslyšíte v posilovně zřídka (pokud vůbec). Jako celek se jedná o jednu z nejvíce podceňovaných a pravděpodobně zanedbávaných tělesných partií. Potenciál pro růst se při tom nalézá v latissimech, trapézových a rombických svalech.

Jaký je tedy klíč k rozpoutání růstové vlny? Těžký trénink. Podívejte se po posilovně: chlapi se zády jako vrata přitahují masivní jednoručky a dodržují skvělou techniku. Rádoby-kulturisté si říkají, že k takové váze také jednou dojdou, ale nikdy to nespíní. Zde máte šanci k tréninku s těžkými váhami a růstu, jaký jste nikdy předtím nezažili.

Pro nárůst síly a objemu jsou nejlepší přitahovací cviky s činkami. Kladky jsou také užitečné, ale jednoduše nepodporují tak kvalitní růst, jako činky. První den budete bombardovat záda přitahováním jednoručky, stahováním na kladce úzkým neutrálním úchopem (s V-držákem na veslování) a pullovery s jednoručkou. Koncem týdne odstřelíte jakákoliv zbylá vlákna přitahováním činky v předklonu, shyby se zátěží a přitahováním na kladce jednou paží.

## 6 SILNÝCH TÝDNŮ

## TÝDEN TRÉNINK 1\*

1. PJ 3x8-10, SKNÚ 3x8-10, PUJ 3x8-10
2. PJ 4x6-8, SKNÚ 3x6-8, PUJ 3x6-8
3. PJ 4x5-6, SKNÚ 4x5-6, PUJ 4x5-6
4. PJ 5x4, SKNÚ 3x5, PUJ 3x5
5. PJ 5x3, SKNÚ 3x4, PUJ 3x5
6. PJ 5x3, SKNÚ 3x3, PUJ 3x5

## TÝDEN TRÉNINK 2\*\*

1. PČP 3x8-10, SZ 3x8-10, PKJP 3x8-10
2. PČP 3x6-8, SZ 3x6-8, PKJP 3x6-8
3. Volno
4. PČP 3x6, SZ 3x6, PKJP 3x6
5. PČP 3x5, SZ 3x5, PKJP 3x5
6. PJ 1x10, 1x8, 1x6, 1x4, 1x3, lehce\*\*\*

Před každým tréninkem se rozvičte 2-3 lehkými sériemi. V prvních třech týdnech odpočívajte mezi sériemi 2 1/2-3 minuty, ve zbývajících třech týdnech 3-5 minut.

\*Trénink 1: přitahování jednoručky v předklonu (PJ), stahování na kladce úzkým neutrálním úchopem (SKNÚ) a pullover (PUJ).

\*\*Trénink 2: přitahování činky v předklonu (PČP), shyby se zátěží (SZ) a přitahování na kladce jednou paží (PKJP).

\*\*\*Používejte 75 % normální váhy.

## SILOVÉ TIPY

1. Pohyb začněte tažením lokte nahoru a dozadu směrem ke stropu. Soustředte se na latissimy, nikoliv na biceps.
2. Činku nezvedejte ke hrudníku, ale k boku. Tím získáte delší pohybový rozsah.
3. Po dosažení závěru cviku neotevírejte rameno, jako kdybyste startovali sekačku na trávu. Rameno držte rovnoběžně s podlahou.

