

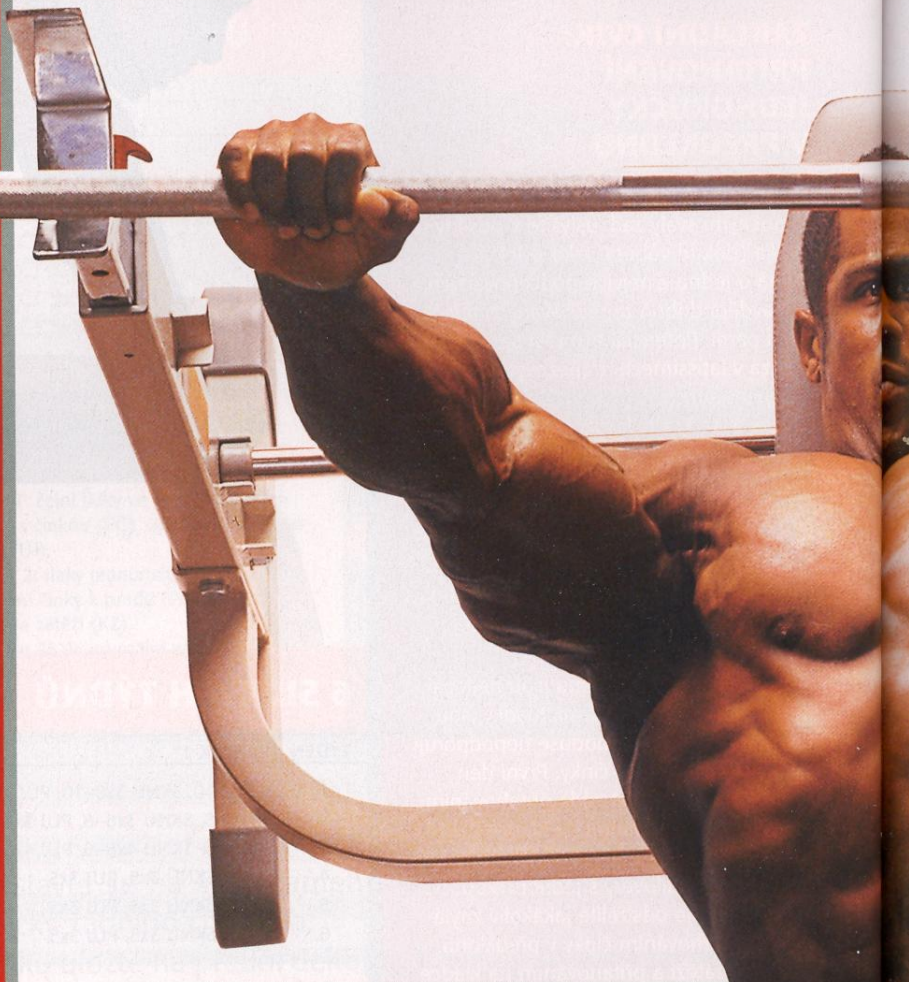
HRUDNÍK



ZÁKLADNÍ CVIK: BENČPRES

Benčpres je charakteristickým znakem silného hrudníku. Jelikož jako kombinovaný cvik aktivizuje vícero svalových skupin – prsní svaly, deltoidy a tricepsy – umožňuje vám zvládat těžké váhy. Chcete-li maximalizovat sílu v benčpresu a tím současně ve hrudníku, musíte použít princip specifčnosti. Jinými slovy, je nezbytné co nejbližší napodobovat skutečný cvik – s rozpažováním k velkému benčpresu nedospějete! V prvním tréninku týdne budete trénovat tlaky na rovné a šikmé lavičce plus tlaky vleže úzkým hmatem. Ve druhém pak využijete verze vodorovných i šikmých tlaků s jednoručkami a klíčky na bradlech se zátěží.

Podle vědy o cvičení je při výtlačku maximální nebo téměř maximální váhy nutné „myslet rychle“. Po spuštění činky na hrudník a krátké pauze se snažte hnát činku nahoru co nejrychleji. Představujte si při tom, že váží pouhých 5 kg, přestože se činka ve skutečnosti bude pohybovat docela pomalu. Výsledkem snahy o co nejrychlejší pohyb bude nervový drive, s jehož pomocí naberete do akce více rychlých svalových vláken. Jejich aktivace znamená, že proti odporu nasazujete maximální sílu, a výsledné svalové napětí pak bude stimuluje růst i v těch nejnečinnějších svalových vláknech.



SILOVÉ TIPY

1. Během výtlačku pomáhejte pohybu činky nahoru tlakem pat do podlahy a pevným zapřením nohou.
2. Abyste se vyhnuli nadměrnému prohnutí spodních zad, držte během cviku sedací svaly v kontaktu s lavičkou.
3. Při těžkých sériích mějte po ruce pomocníka. Využijte jej na vynucená opakování.