

Cvičenia na posilňovanie svalstva II.

- vzpor kľačmo, mierny náklon trupu vpred – postupne vykonať vzpor kľačmo na pästi pravej ruky, vzpor kľačmo na pästiach oboch rúk, vzpor kľačmo na pästi ľavej ruky – vzpor kľačmo; pri ďalšom opakovaní opačný postup
- vzpor ležmo roznožmo vpred – postupne vykonať vzpor ležmo roznožmo vpred na pästi pravej ruky, vzpor ležmo roznožmo vpred na pästiach oboch rúk, vzpor ležmo roznožmo vpred na pästi ľavej ruky – vzpor ležmo roznožmo vpred; pri ďalšom opakovaní opačný postup (dôraz na neprehýbanie v drierkovej časti chrbtice) – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia - cvičenie pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- vzpor ležmo vpred – postupne vykonať vzpor ležmo vpred na pästi pravej ruky, vzpor ležmo vpred na pästiach oboch rúk, vzpor ležmo vpred na pästi ľavej ruky – vzpor ležmo vpred; pri ďalšom opakovaní opačný postup (dôraz na neprehýbanie v drierkovej časti chrbtice) – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia (obr. 33 – 35)



obr. 33

obr. 34

obr. 35

- vzpor kľačmo, mierny náklon trupu vpred – postupne vykonať vzpor kľačmo na pästi pravej ruky, vzpor kľačmo na pästiach oboch rúk, vzpor kľačmo na pästi ľavej ruky – vzpor kľačmo; pri ďalšom opakovaní opačný postup
- vzpor ležmo roznožmo vpred – postupne vykonať vzpor ležmo roznožmo vpred na pästi pravej ruky, vzpor ležmo roznožmo vpred na pästiach oboch rúk, vzpor ležmo roznožmo vpred na pästi ľavej ruky – vzpor ležmo roznožmo vpred; pri ďalšom opakovaní opačný postup (dôraz na neprehýbanie v drierkovej časti chrbtice) – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia - cvičenie pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- vzpor ležmo vpred – postupne vykonať vzpor ležmo vpred na pästi pravej ruky, vzpor ležmo vpred na pästiach oboch rúk, vzpor ležmo vpred na pästi ľavej ruky – vzpor ležmo vpred; pri ďalšom opakovaní opačný postup (dôraz na neprehýbanie v drierkovej časti chrbtice) – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia (obr. 36 – 38)



obr. 36



obr. 37



obr. 38

- „fúrik“ vpred – vzpor ležmo roznožmo vpredu, spolucvičenec v oblasti predkolenia zdvihne cvičencovi dolné končatiny (dôraz na vystreté dolné končatiny a mierne vyhrbený chrbát) – rúčkovaním pohyb vpred na určitú vzdialenosť (dôraz na upozornenie spolucvičenca – má sa prispôbiť rýchlosti cvičiaceho, nesmie ho veľmi tlačiť vpred); na obr. 39 správna technika, na obr. 40 a 41 najčastejšie chyby v predvedení – prehnutie v chrbtovej oblasti a krčenie nôh



obr. 39



obr. 40



obr. 41

- „fúrik“ vzad – vzpor ležmo roznožmo vpredu, spolucvičenec v oblasti predkolenia zdvihne cvičencovi dolné končatiny (dôraz na vystreté dolné končatiny a mierne vyhrbený chrbát) – rúčkovaním pohyb vzad na určitú vzdialenosť – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia – prekonať menšie úseky a pomalšou rýchlosťou ako pri „fúriku“ vpred – správna technika predvedenia cvičenia pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- „fúrik“ bokom – vzpor ležmo roznožmo vpredu, spolucvičenec v oblasti predkolenia zdvihne cvičencovi dolné končatiny (dôraz na vystreté dolné končatiny a mierne vyhrbený chrbát) – rúčkovaním pohyb bokom vpravo na určitú vzdialenosť; pri ďalšom opakovaní vľavo na určitú vzdialenosť – náročnejší variant – prekonať menšie úseky a pomalšou rýchlosťou ako pri „fúriku“ vpred – správna technika predvedenia cvičenia pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- vzpor ležmo vpredu pred rebrinami – postupne vyložiť dolné končatiny na priečky rebriny - rúčkovaním vzad smerom k rebrinám posúvať dolné končatiny bližšie k rebrinám a zároveň dolné končatiny posúvať postupne na vyššie priečky – výdrž v konečnej polohe (obr. 42 – 44) - konečná poloha závisí od zdatnosti cvičencov, menej silovo pripravení cvičenci s polohou nôh na 6. – 7. priečke rebrín, cvičenci

silovo zdatnejší s polohou nôh na vyšších priečkach rebrín (dôraz na mierne vyhrbenie chrbta počas celého cvičenia)



obr. 42



obr. 43



obr. 44

- kľuky zo vzporu kľačmo – pri prechode do kľuku sa spevnený trup presúva smerom vpred a dolu, hrudník má byť v úrovni položenia rúk, súčasne sa predkolenie dvihne do zanoženia (obr. 45) – postavenie rúk môže byť v úrovni ramien (lakte pri pohybe smerujú popri tele alebo kolmo od tela) alebo sú v širšom postavení (dôraz na mierne vyhrbený chrbát počas cvičenia) - cvičenie pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- kľuky zo vzporu ležmo roznožmo vpredu oporou rúk o lavičku (alebo iný zvýšený predmet - debnu) – pri predvedení kľuku spevnené telo smeruje hrudníkom k lavičke - postavenie rúk môže byť v úrovni ramien (lakte pri pohybe smerujú popri tele alebo kolmo od tela) alebo sú v širšom postavení (dôraz na mierne vyhrbený chrbát počas cvičenia) – náročnosť cvičenia sa znižuje so vzrastajúcou výškou opory rúk pri cvičení - cvičenie pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- kľuky zo vzporu ležmo vpredu oporou rúk o lavičku (alebo iný zvýšený predmet - debnu) – pri predvedení kľuku spevnené telo smeruje hrudníkom k lavičke - postavenie rúk môže byť v úrovni ramien (lakte pri pohybe smerujú popri tele alebo kolmo od tela) alebo sú v širšom postavení (dôraz na mierne vyhrbený chrbát počas cvičenia) – náročnejší variant predchádzajúceho cvičenia (obr. 46)
- kľuky zo vzporu ležmo roznožmo vpredu - postavenie rúk môže byť v úrovni ramien (lakte pri pohybe smerujú popri tele alebo kolmo od tela) alebo sú v širšom postavení (dôraz na mierne vyhrbený chrbát počas cvičenia) – náročnejší variant predchádzajúcich kľukových cvičení - cvičenie pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- kľuky zo vzporu ležmo vpredu - postavenie rúk môže byť v úrovni ramien (lakte pri pohybe smerujú popri tele alebo kolmo od tela) alebo sú v širšom postavení (dôraz na mierne vyhrbený chrbát počas cvičenia) – náročnejší variant predchádzajúcich kľukových cvičení - cvičenie pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- vzpor ležmo roznožmo vpredu – kľuk roznožmo – podpor ležmo roznožmo na predlaktiach – kľuk roznožmo - vzpor ležmo roznožmo vpredu (dôraz na mierne vyhrbený chrbát počas celého cvičenia) – náročnejší variant predchádzajúcich kľukových cvičení - zvládnu len chlapci, prípadne tréňované dievčatá - cvičenie pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- vzpor ležmo vpredu – kľuk – podpor ležmo na predlaktiach – kľuk - vzpor ležmo vpredu (dôraz na mierne vyhrbený chrbát počas celého cvičenia) – náročnejší variant predchádzajúcich kľukových cvičení (obr. 47) - zvládnu len chlapci, prípadne tréňované dievčatá - cvičenie pôsobí i na spevnenie svalstva trupu
- vzpor stojmo roznožmo s oporou nôh o lavičku (alebo iný zvýšený predmet) – kľuk (ideálne predvedenie pri kľuku je opora hlavou o podložku) – späť do východiskovej pozície – náročnejší variant predchádzajúcich kľukových cvičení (obr. 48) - samostatne zvládnu len chlapci, prípadne tréňované dievčatá – vždy treba

poskytovať záchranu alebo priamu pomoc za boky uľahčením pohybu smerom dole i hore



obr. 45



obr. 46



obr. 47



obr. 48