

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(bakalářská)

2020

Patrik PICEK

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

STREET WORKOUT JAKO PROSTŘEDEK PRO BUDOVÁNÍ ZÁKLADNÍ SVALOVÉ
SÍLY

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Patrik Pícek, Ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2020

Jméno a příjmení autora: Patrik Pícek

Název diplomové práce: Street workout jako prostředek pro budování základní svalové síly

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2020

Abstrakt:

Práce se věnuje oblasti street workoutu s jeho specifiky v kontextu soudobého životního způsobu. Cílem práce je vytvořit metodickou řadu rozdělující prvky street workoutu podle jejich obtížnosti a dále na základě jejich pohybové struktury. Metodická řada byla vytvořena na základě vlastních dlouholetých zkušeností s cvičením vlastní vahou a za pomoci odborné literatury. Výsledkem práce je zásobník 30-ti cviků, uspořádaných do 3 silových úrovní cvičence. U jednotlivých cviků je uveden jejich význam, správné technické provedení a jsou popsány nejčastěji prováděné chyby.

Klíčová slova: kalistenika, cvičení s vlastní vahou, silový trénink, workoutové hřiště

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Patrik Pícek

Title of the bachelor thesis: Street workout as a tool for building basic muscle strength

Department: Department of Recreation and Leisure sciences

Supervisor of the bachelor thesis: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

The bachelor thesis is devoted to the area of the street workout with its specifics in the context of contemporary lifestyle. The aim of the thesis is to create a methodical series dividing the elements of street workout according to their difficulty and further based on their movement structure. The methodical series was created based on my own years of experience regarding bodyweight training, and with help of relevant literature. The result of the work is set of 30 exercises, divided into 3 strength levels. Purpose, correct technical execution and the most frequently performed errors are indicated for each exercise.

Key words: calisthenics, bodyweight training, strength training, workout park

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce a Bc. Jaroslavu Ondrouškovi za pomoc při pořizování fotodokumentace.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1	Street workout a kalistenika.....	10
2.1.1	Kalistenika	10
2.1.2	Street workout.....	11
2.2	Výhody a nevýhody street workoutu.....	13
2.2.1	Výhody	13
2.2.2	Nevýhody.....	14
2.3	Nejdůležitější vybavení a pomůcky	15
2.3.1	Světový výrobci	21
2.3.2	Výrobci v ČR.....	22
2.4	Silový trénink.....	23
2.4.1	Principy silového tréninku.....	23
2.4.2	Typy svalové kontrakce.....	26
2.4.3	Prilepinova tabulka pro cvičení s vlastní vahou	28
2.5	Flexibilita.....	30
2.5.1	Typy flexibility	30
2.5.2	Typy strečinku.....	31
2.6	Pozice lopatek	33
3	CÍLE.....	36
4	METODIKA.....	37
5	VÝSLEDKY	38
5.1	Začátečník.....	38
5.1.1	Tahové cviky.....	38
5.1.2	Tlakové cviky.....	42
5.1.3	Cviky na střed těla.....	46

5.1.4	Cviky na dolní končetiny.....	48
5.2	Mírně pokročilý.....	51
5.2.1	Tahové cviky.....	51
5.2.2	Tlakové cviky.....	55
5.2.3	Cviky na střed těla.....	58
5.2.4	Cviky na dolní končetiny.....	60
5.3	Pokročilý.....	63
5.3.1	Tahové cviky.....	63
5.3.2	Tlakové cviky.....	67
5.3.3	Cviky na střed těla.....	71
5.3.4	Cviky na dolní končetiny.....	73
6	DISKUZE.....	77
7	ZÁVĚRY.....	79
8	SOUHRN	80
9	SUMMARY	81
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	82

1 ÚVOD

Jako téma bakalářské práce jsem si zvolil „Street workout jako prostředek pro budování základní svalové síly“. Téma jsem si zvolil proto, že se cvičení s vlastní vahou věnuji již několik let, neustále se vzdělávám v oblasti silového tréninku a mám zkušenosti s trénováním začínajících i pokročilých cvičenců.

Street workout je poměrně novodobé sportovní odvětví. Proto relevantních informací zabývajících se touto problematikou není mnoho a z toho většina odborné literatury je v anglickém jazyce. Navíc se také jedná o vizuálně přitažlivý sport, a to především díky jeho pokročilým prvkům, které většinou vyžadují extrémní sílu, koordinaci, mobilitu a jsou technicky náročné. To vede k „přeskakování“ obtížností a vynechávání základních a stěžejních cviků, které jsou však nezbytné, aby mohl být pokrok v budování síly dlouhodobý a efektivní. Další problém může být nesprávné provádění základních cviků, a to vede k vytvoření dysbalancí a špatných technických vzorců, které mohou zapříčinit zranění, nebo neumožňují efektivní progres v tréninku. Hlavním důvodem tvorby této práce je tedy poskytnout ucelený zdroj hodnotných informací týkající se silového tréninku ve street workoutu.

V první části práce popisuje hlavní rozdíly mezi street workoutem a kalistenikou, jejich historii, výhody a nevýhody street workoutu, základní potřebné vybavení a výrobce tohoto vybavení v ČR a ve světě. Dále vysvětluje silový trénink, jeho principy, typy svalových kontrakcí, problematiku flexibility a správné pozice lopatek při cvičení, a to vše v kontextu s cvičením s vlastní vahou.

Druhá část se skládá ze zásobníku prvků rozdělených do 3 obtížnostních úrovní. Prvky jsou vybrány na základě vlastních zkušeností a za pomoci odborné literatury. Zásobník se skládá ze cviků, které považují za stěžejní. U jednotlivých cviků je jejich stručná charakteristika, popis správného technického provedení, je poukázáno na často prováděné chyby a každý cvik je doplněn vlastní fotodokumentací.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Street workout a kalistenika

Rozdíl mezi street workoutem a kalistenikou nalezneme především v jejich historii a kultuře. Kalistenika je způsob cvičení známý od středověku, který využívá k posilování především základní cviky s vlastní váhou. Street workout lze označit za novodobé sportovní odvětví, které tyto cviky posouvá a rozšiřuje na další úroveň obtížnosti.

2.1.1 Kalistenika

Kalistenika je druh cvičení, při kterém cvičenec využívá jako zátěž a prostředek k posilování své vlastní tělo. Lze tedy tento druh cvičení označit jako posilování s váhou vlastního těla. Slouží k rozvoji síly, funkčnosti, flexibility a mobility těla, přičemž oproti tréninku se závažím člověk kombinuje a rozvíjí při provádění jednotlivých cviků všechny tyto atributy najednou (Fubo, 2016).

Slovo kalistenika vzniklo spojením řeckých slov kálos (krása), a sthénos (síla). První záznamy o kalistenice a o způsobu jakým trénovali vojáci starověkého Řecka, pochází od antického historika Hérodotose. Popisuje, jak perský velkokrál Xerxés poslal špehy do Spartánského tábora, kde uviděli, jak Spartáni posilují za pomoci synchronizovaných a rytmických pohybů. Xerxés považoval tyto pohyby za formu kmenového tance a tím pádem za slabinu. Řecký historik Kallisthenés z Olynthu, který se připojil k tažení Alexandra Velkého do Asie, ve své kronice uvádí, využití kalisteniky jako způsob, kterým jeho armáda trénovala (Kantouris, 2019). Podle (Fubo, 2016) byla kalistenika využívána i při výcviku vojsk během první světové války nebo při tělesné výchově, a to díky programu pro americké střední školy, který v roce 1962 uvedl prezident John Fitzgerald Kennedy. Cílem programu bylo vybudovat ve studentech disciplínu, fyzickou i psychickou zdatnost a podpořit zdraví právě prostřednictvím kalisteniky.

V dnešní době se s kalistenikou můžeme setkat jakou součástí fyzických testů v armádních organizacích po celém světě. Obecně jsou tyto testy složeny z vytrvalostní a silové části. A právě silová část je složena ze základních prvků kalisteniky jako jsou shyby, kliky, leh-sedy, vznosy a dřepy. Jako příklad lze použít Českou 601. skupinu speciálních sil, jejíž test fyzické zdatnosti zahrnuje 15 shybů nadhmatem, 32 kliků za 30 vteřin a 52 sedů-lehů za 1 minutu (Rejl, 2020).

2.1.2 Street workout

Street workout se odvíjí od samotné kalisteniky a přebírá od ní spoustu základních prvků, jako jsou shyby, kliky, dřepy a vznosy. Stále se také jedná o převážně cvičení s vlastní vahou těla ale i s přidanou vahou. Ve street workoutu také najdeme spojení síly, vytrvalosti, statických ale i dynamických prvků. Jedná se tedy spíše o zmodernizovaný a veřejnosti více známý pojem slova kalistenika. Také rozšiřuje základní kalisteniku o několik silových i vytrvalostních disciplín.

Všechno začalo v americkém městě New York, kde se shromažďovali různé skupiny, které trénovali na stavebních konstrukcích a lešeních, ale i v parcích a na dětských hřištích. Jak se tento trend začal rozšiřovat, utvářeli se nové skupiny, a začali se pořádat srazy a skupinové tréninky. Díky tomuto cvičení na ulici vznikl pojem street workout. V New Yorku se také nachází Tompkins Square Park, který se z neznámé venkovní posilovny, změnil na globální destinaci, ve které si chce každý příznivec street workoutu zacvičit (A. Kavadlo & D. Kavadlo, 2016).

Street workout jako sport se začal dostávat do podvědomí širší části světové populace s nástupem internetu, konkrétně pomocí videí na platformě YouTube, která šířila převážně černošská část populace z Newyorské městské části Bronx. Hlavní důvod, proč tato populace cvičila tímto způsobem, byli nedostatečné finanční prostředky na to, aby si mohli dovolit drahé posilovny. Tato videa inspirovala mnoho lidí po celém světě, kteří našli zalíbení v tomto druhu cvičení. Jako největší světová ikona tohoto sportu je černoš z New Yorku, který je mezinárodně známý jako Hannibal for King. Postupem času se objevila videa také z Ukrajiny a Ruska, kde se tento druh sportu zařadil mezi oblíbené a široce provozované. Velkou zásluhu na tom má muž jménem Denis Minin, který se propagací tohoto sportu na Ukrajině snaží chránit mládež před alkoholismem a drogami (Šopor, 2013).

Na základě této popularity, byla v Lotyšsku 17. května 2011 založena federace s názvem World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF). Úkolem WSWCF je sjednotit národní street workoutové organizace na globální úroveň. První světové mistrovství ve street workoutu se uskutečnilo 28. srpna roku 2011. WSWCF je také oficiálním organizérem soutěží Street Workout Freestyle World Championship, Street Workout Power and Strength

World Championship, Street Workout Freestyle World Cup series, World Bar Games, a the World Pull-Up Day. Jedním z cílů WSWCF je dostat street workout jako disciplínu na Olympijské hry, získat celosvětové uznání a možnost kooperace z jinými mezinárodními sportovními organizacemi (WSWCF, 2011-2020).

Soutěží ve street workoutu je několik. Nejpopulárnější disciplína je Freestyle, která se svým obsahem nejvíce podobá gymnastice. Obsahuje silové, statické ale i dynamické prvky a cílem je předvést v kombinaci těchto prvků nejlepší možné představením v určitém časovém limitu.

Další soutěží je weighted, který je složen ze základních cviků jako jsou shyby, kliky na bradlech, dřepy nebo dřepy na jedné noze s přidanou váhou. Cílem je vykonat co nejvíce opakování s přidanou váhou ve zmíněných cvicích. V této soutěži bývají velice striktní pravidla a každý cvik musí být vykonán s perfektní technikou a provedením.

Podobná soutěž jako weighted, je soutěž ve streetliftingu. Tato soutěž se velice podobá i silovému trojboji, ale je opět složena ze základních cviků street workoutu. Úkolem v této disciplíně je vykonat 1 opakování s maximální přidanou váhou ve shybu, kliku na bradlech a dřepu s velkou činkou.

U nás zaznamenal street workout rozmach krátce po roce 2011 a to díky projektu Seberevolta, který založil Adam Raw spolu s rapperem Marcusem Revoltou. Adam Raw v současné době reprezentuje vlastní tréninkovou filozofii zvanou RAW Workout, která se soustředí výhradně na komplexní rozvoj celého těla, včetně často opomíjených nohou, pomocí čisté kalisteniky, nebo kalisteniky s přidanou externí zátěží (Fubo, 2016). První soutěž v české Republice s názvem Street Workout Battle se uskutečnila 3. srpna 2013 v Brně. Organizátoři byli Ladislav Přidal, Adam Raw a Michal Doležel. Soutěž byla rozdělena do 3 váhových kategorií a skládala se z 2 disciplín, Freestyle a Weighted (Žemberyová, 2013).

V dnešní době je pod slovem street workout nebo kalistenika skryt především komplexní rozvoj těla, důraz na funkčnost, mobilitu a tvrdou dřinu. Někteří jedinci tento druh nepovažují pouze za sport, ale také za způsob života, pomocí kterého se snaží vyjadřovat své názory a postoje (Fubo, 2016).

2.2 Výhody a nevýhody street workoutu

2.2.1 Výhody

Cenová dostupnost

Největší výhodou posilování s využitím hmotnosti vlastního těla, je jeho cenová dostupnost. Cvičení s vlastní vahou se dá provozovat úplně všude a k většině cviků není potřeba žádné vybavení. Pro tahové cviky jako jsou shyby a různé variace veslování, se dá využít nábytek, jako jsou dveře, trámy a stoly. Nebo stačí investovat do závěsné hrazdy či závěsného systému, jako je TRX, které jednoduše nainstalujete na dveře. Tyto systémy umožní provádět cviky různým úchopem a pohyb tak může být přirozenější (Contreras, 2014).

Vliv na zdraví

Studie zkoumala účinky kalistenického tréninku na 28 účastnících rozdělených do 2 skupin, kdy intervenční skupina trénovala podle stanoveného plánu po dobu 8 týdnů a kontrolní skupina pokračovala ve svých každodenních rutinách bez strukturovaného tréninkového plánu. Zjistila, že cvičení s vlastní vahou zvyšuje nejen svalovou sílu a vytrvalost, ale má i pozitivní vliv na držení těla a může vést k výrazné redukci tělesného tuku (Thomas et al., 2017).

Sport pro každého

Trénink s vlastní vahou mohou provozovat muži i ženy každého věku, kteří chtějí zvýšit svou fyzickou a psychickou kondici. Je ideální pro mladistvé, kteří se sportováním začínají, a také je pro ně bezpečnější než posilování se zátěží – podmínkou zde totiž není dokončený tělesný a svalový růst. Při tomto typu cvičení není tělesná kondice markantně omezujícím faktorem, protože pro tělo je toto cvičení přirozené. Z pohledu obtížnosti jsou tréninkové jednotky velmi variabilní, lze tedy postupovat od cviků lehčích k těm složitějším a zvyšovat počet opakování (Vašáková, 2012).

Studie Guerra et al. (2019) která testovala efektivitu jednoduchého a časově nenáročného silového tréninku kalisteniky na 24 studentech ve věku 15–16 let, doporučuje jeho zapojení do klasické tělesné výchovy. Testovaná skupina prováděla prvních 15 minut na začátku hodiny tělesné výchovy strukturovaný kalistenický program, zatímco kontrolní skupina

se protahovala. Po 8 týdnech měla testovaná skupina výrazně vyšší výsledky v klicích za 1 minutu, leh sedech za 1 minutu, menší nárůst výkonu v hodu medicinbalem a skoku vysokém oproti kontrolní skupině.

Menší riziko zranění

Na rozdíl od cvičení s činkami, je možnost zranění při cvičení s vlastní vahou výrazně menší. A to z toho důvodu, že abychom mohli zvýšit zátěž při daném cviku, je nutná manipulace s pákou anebo rozsahem pohybu. Tohle neplatí u cvičení s činkami, kde i úplný začátečník má možnost přidání extrémní váhy, což má za následek mnohem větší riziko zranění. Většina pokročilých cviků jednoduše nelze provést bez toho, aby se k nim jedinec nepropracoval postupným tréninkem a progresemi (Kalym, 2016).

Tento fakt potvrzuje studie (Kaiser et al., 2018) zabývající se epidemiologickou stránkou atletů kalisteniky. Studie se zúčastnilo 156 mužů a 28 žen. V porovnání s jinými studii zabývajícími se zraněními v podobných sportech jako je gymnastika a crossfit, byl výskyt zranění v kalistenice výrazně menší. Nejčastější bylo zranění ramene 41,94 %, zápěstí 18,56 % a loktu 7,27 %.

2.2.2 Nevýhody

Trénink dolních končetin

Dolní končetiny se skládají z velkých a silných svalů, jako je čtyřhlavý sval stehenní a velký sval hýžd'ový. Vzhledem k přirozené síle těchto svalů, je těžké vybudovat velkou svalovou sílu a objem dolních končetin jen za použití vlastní váhy. Ve street workoutu se nenachází dostatečné množství cviků, které by poskytovaly dostatečný stimulus pro zvýšení síly a objemu svalů dolních končetin. Cviky jako dřepy s vlastní vahou, dřepy na jedné noze, nebo výpady, zdaleka nedokáží vybudovat takovou sílu, jako přední nebo zadní dřepy s velkou činkou (Kalym, 2016)

Somatické parametry

Při provádění některých pokročilých cviků ve street workoutu, se jejich obtížnost odvíjí od velikosti páky, která působí na zatížené svaly. I přesto, že se dá tato páka snížit určitými progresemi, finální podoba daného cviku bude vždy těžší pro jedince s vyšší tělesnou výškou. Podobný problém nastává i u jedinců s vyšší tělesnou hmotností. Vyšší tělesná váha znamená větší odpor při provádění většiny cviků, a to zejména u tahových, jako je například shyb. Opět se dá každý cvik modifikovat různými způsoby, ale konečná podoba cviku bude těžší než pro člověka s nižší váhou.

2.3 Nejdůležitější vybavení a pomůcky

Většina cviků při cvičení s vlastní vahou, lze vykonávat bez jakéhokoliv vybavení. Postačí pouze pevná zem a vlastní tělo. V této situaci, ale výrazně převažují právě tlakové cviky, jako jsou kliky, dřepy nebo výpady nad cviky tahovými, jako jsou například různé variace shybů. Pokud v tréninkové jednotce převažují cviky tlakové nad tahovými, může vzniknout strukturální i funkční svalová nerovnováha (Contreras, 2014). Proto ke street workoutu patří vybavení, které umožní tyto cviky nejen provádět, ale také je modifikovat.

Za základní a nejdůležitější vybavení ve street workoutu můžeme zařadit:

- Hrazda
- Bradla
- Gymnastické kruhy
- Stalky
- Odporové gummy

Hrazda

Hrazda nám umožní vykonávání nejen většiny tahových cviků, ale i cviků na střed těla a také některé tlakové cviky. Hrazdy je možné připevnit na zeď či strop (Obrázek 1), do dveří (Obrázek 2) nebo se dají koupit jako samostatné konstrukce (Obrázek 3) (Kalym 2016).



Obrázek 1. Hrazda do zdi i stropu (Fubo, 2020)



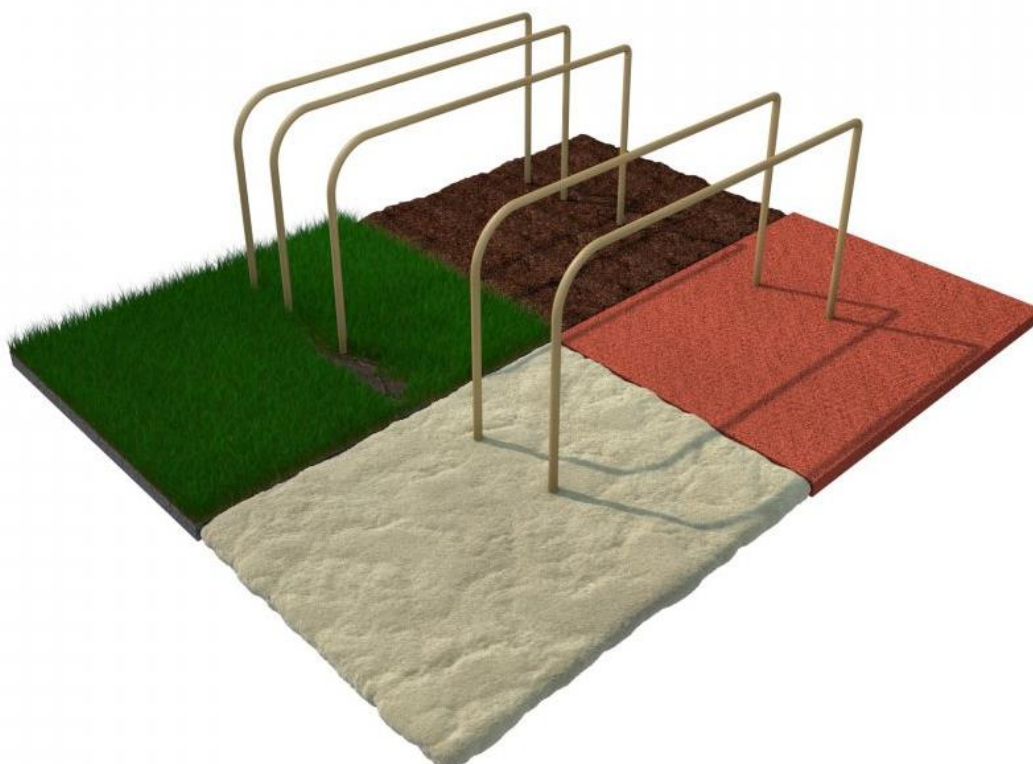
Obrázek 2. Hrazda do dveří (Fubo, 2020)



Obrázek 3. Jednoduchá hrazda (Fubo, 2020)

Bradla

Bradla slouží převážně k provádění dipů, ale dají se využít pro provádění i jiných pokročilejších prvků jako je stoj na ruku, planche nebo muscle upy. Stejně jako hrazda i bradla se dají koupit v různých variantách s rozdílnou šíří úchopu nebo výškou (Kalym, 2016).



Obrázek 4. Bradla (Fubo, 2020)

Gymnastické kruhy

Gymnastické kruhy jsou nejkompaktnější pomůckou pro trénink lidského těla. Umožňují rozvíjet tělo jak po estetické, tak i funkční stránce. Trénink na kruzích je velice náročný, ale velmi efektivní. Kruhy se dají zakoupit ve 3 různých variantách podle materiálu. Plastové kruhy mají nižší cenu a nižší hmotnost, ale jejich povrch klouže. Kovové kruhy disponují vysokou odolností a nosností, ale jsou dražší a těžší. Nejlepší variantou jsou nelakované dřevěné kruhy, které jsou lehké, nekloužou a dobře padnou do ruky (Fubo, 2017).

Stejně jako hrazda, tak i kruhy poslouží k provádění tahových, tlakových a core cviků. Kruhy mají tu výhodu, že se dají jednoduše zavěsit na větev, trám anebo jinou horizontální pevnou konstrukci.



Obrázek 5. Gymnastické kruhy (Fubo, 2020)

Stalky

Stalky jsou cvičební pomůcky určené především pro tlaková cvičení, ale ve street workoutu nachází nesmírné využití, a to nejen jako nástroj pro rozvoj tlakové síly. Úchop je při cvičení na stalkách náročnější než na zemi. Ať už jsou stalky postavené paralelně, vedle sebe či do jedné lajny kolmo k tělu, více se zapojuje předloktí a procítují se svaly určené k tlaku. Jejich další výhodou je prostor pod oporou, který umožní dostat se například při kliku ještě níže, a to až pod úroveň úchopu, čímž se cvik stane náročnější a účinnější (Fubo, 2017). Vzhledem k tomu, že se jedná o dvě samostatné části, může být upravována jejich šířka nebo způsob jejich úchopu (Kalym, 2016).



Obrázek 6. Nízké stálky (Fubo, 2020)

Odporové gummy

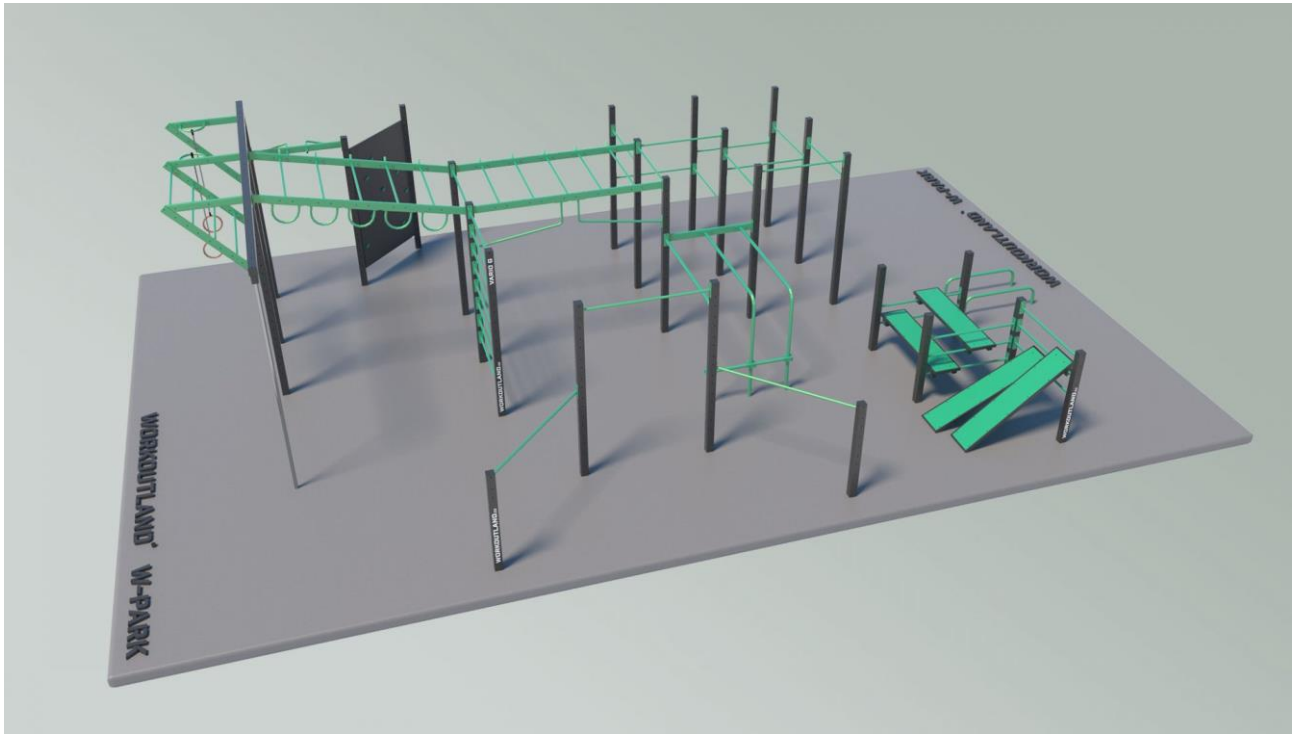
Odporová guma je gumový pás se spojenými konci, jehož charakteristickou vlastností je elasticita. Může být využita k externí zátěži při zvyšování náročnosti cviku nebo při protahování, ale také k dopomoci. Odporové gummy se od sebe liší nejenom barvou, ale především mírou odporu, která je při výběru zásadní. Výběr závisí na kondici cvičence, hmotnosti cvičence a typu tréninku (Fubo, 2016). Podle Fubo (2020) jsou odporové gummy rozděleny na základě jejich odporu a rozměrech do těchto kategorií:

- Žlutá - 2080 x 6,4 x 4,5 mm - 1,8 - 5,4 kg
- Červená - 2080 x 13 x 4,5 mm - 8–10 kg
- Světle modrá - 2080 x 19 x 4,5 mm - 4,5 - 27,2 kg
- Černá - 2080 x 22 x 4,5 mm - 12–17 kg
- Růžová - 2080 x 29 x 4,5 mm - 11,3 - 36,3 kg
- Fialová - 2080 x 32 x 4,5 mm - 17–26 kg
- Zelená - 2080 x 45 x 4,5mm - 26–36 kg
- Tmavě modrá - 2080 x 64 x 4,5mm - 36–46 kg
- Oranžová - 2080 x 83 x 4,5mm - 31,75 - 77,11 kg



Obrázek 7. Odporové gummy (Fubo, 2020)

Kromě odporových gum můžeme všechno zmíněné vybavení najít na workoutových hřištích (Obrázek 8), které jsou po celé České republice. Tyto hřiště jsou přímo uzpůsobené na street workout a cvičení s vlastní vahou a jejich součástí jsou různé typy hrazd, bradel a kruhů, ale i prvky jako je monkey bar, žebřiny, lavice nebo vertikální tyče.



Obrázek 8. W-PARK URBAN (Workoutland, 2020)

2.3.1 Světový výrobci

KENGURU PRO

Společnost KENGURU PRO je světový lídr ve výrobě a instalaci moderních sportovních komplexů pro street workout, kalisteniku a parkour. Od založení této společnosti zrealizovali více než 3500 projektů po celém světě, v různých klimatických zónách, jako je například Sibiř, karibská oblast Guadeloupe, nebo oblast Perského zálivu (Kenguru Pro, 2020).

V roce 2016 tato společnost rozšířila svou škálu sportovního vybavení o street workoutovou výbavu do posiloven a vybavení vhodné do domova a kanceláří. V tomto roce společnost také spustila speciální řadu para-workoutového vybavení pro tělesně postižené (Kenguru Pro, 2020).

KENGURU PRO je také oficiálním dodavatelem vybavení pro Mistroství světa ve street workoutu, které je pořádáno federací World Street Workout and Calisthenics Federation (Kenguru Pro, 2020).

RVL13

Firma RLV13 je česká firma s výrobou v Mladé Boleslavi, která vznikla v roce 2012. V dnešní době je to však nejkvalitnější výrobce vybavení pro street workout a kalisteniku na evropském trhu (RVL13, 2020).

Díky více než 300 realizacím, se RVL13 řadí mezi průkopníky street workoutu a kalisteniky jako zdravějšího způsobu posilování. Sestavují parky pro profesionální sportovce, ale i pro běžnou veřejnost. Všechny tyto parky jsou veřejně přístupné a nabízejí bezplatné využití během celého dne (RVL13, 2020).

RVL13 se soustředí na dosažení nejvyšší možné kvality a výběru prvotřídních materiálů. Nové prvky vznikají ve spolupráci s osobními trenéry i vrcholovými sportovci. Vyrábějí komplexní workoutová hřiště, ale i individuální projekty s maximální využitelností, trvanlivostí, stabilitou a minimálními nároky na údržbu (RVL13, 2020).

2.3.2 Výrobci v ČR

WOclub

Společnost byla založena v roce 2015 Ondřejem Konešem a Janem Kokášem a nesla původní název WORKOUT CLUB PARKS s.r.o., zkráceně Workout Club. V ten samý rok firma postavila po České republice 18 hřišť (WOclub, 2020).

V roce 2016 společnost změnila logo a název značky na WOclub. V tomto roce také zrealizovala 34 hřišť a zahájila vlastní výrobu včetně montáže konstrukcí (WOclub, 2020).

V dnešní době má WOclub přes 200 workoutových hřišť. Kromě toho se věnuje i osobním věcem na posilování s vlastní vahou do domu, garáže nebo na zahradu (WOclub, 2020).

WORKOUTLAND

Workoutland se zabývá realizací hřišť a venkovních tělocvičen od roku 2015 a od té doby postavili více než 100 hřišť v rámci České republiky. Jejich hřiště lze najít v obcích,

lesoparcích, u fitness stezek, ve školách, penzionech, sportovních klubech, rekreačních centrech nebo na soukromých zahradách (Workoutland, 2020).

Na vývoji nových cvičebních prvků, zařízení, strojů, tréninkových metod a měření účinnosti tréninku firma spolupracuje s odborníky působící na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Spolupracují na projektech směřujících k rozvoji fyzických schopností s maximálním využitím cvičení s vlastní vahou. Zaměřují se zejména na přípravu odborně připravených trenérů a učitelů, ale i na odborné projekty na podporu zdravotně orientované tělesné zdatnosti široké populace (Workoutland, 2020).

2.4 Silový trénink

„Sílu lze definovat jako schopnost neuromuskulárního systému vyprodukovat v daném čase co největší svalový stah“ (Botek, Neuls, Klimešová & Vyhnánek, 2017, 122).

Síla je získána za použití větší zátěže a menšího počtu opakování, kdy jedno opakování představuje maximální sílu. Vytrvalost je naopak charakteristická nižší zátěží s více opakováními (Low, 2011). Podle Lova (2011), síla nemůže být optimálně vyvíjena zároveň s vytrvalostí, avšak vybudování maximální síly zvyšuje potenciál pro maximální vytrvalost.

2.4.1 Principy silového tréninku

Stoppani (2016) uvádí tyto principy silové tréninku:

- Princip specifičnosti
- Princip postupného zvyšování zatížení
- Princip individualizace
- Princip variability
- Princip udržování
- Princip reverzibility

Princip specifičnosti

Jedná se o jeden z nejdůležitějších principů silového tréninku. Zjednodušeně jde o přizpůsobení tréninku, který potom vede ke specifickým změnám. Je-li například cílem zvýšit sílu na jedno opakování, tak počet opakování, přestávky a frekvence cvičení, musí být specificky uzpůsobeny tomuto cíli. Nebo chceme-li dosáhnout zlepšení v určitém sportu, mělo

by cvičení napodobovat pohyby uplatňované při daném sportovním výkonu, včetně rychlosti provedení (Stoppani 2016). Je důležité stanovit si specifické, měřitelné a dosažitelné cíle. Pokud chce jedinec dosáhnout síly potřebné k provedení shybu na jedné ruce, neměl by v tréninku vykonávat shyby po 3 opakování, ale soustředit se na progresi určené k tomuto cviku, s menším počtem opakování a kvalitním provedením (Low 2016).

Podle Petra a Šťastného (2012) specifická vždy dominuje:

- U pokročilých a zkušených sportovců
- V předzávodním období
- V závodním období

Princip postupného zvyšování zátěže

„Představuje kontinuální zvyšování velikosti zatížení, jak se svaly postupně přizpůsobují dané velikosti zatížení“ (Stoppani, 2016). Trvalé zvyšování zatížení vede k neustálému stresu svalstva a umožňuje tak zvyšování svalové síly a přecházení stagnaci (Stoppani, 2016). Podle Petra a Šťastného (2012) musí být proces zvyšování zátěže zahájen postupně (graduálně) a měl by projít iniciační fází a později musí být postupně zvyšována intenzita. U cvičení s vlastní vahou nelze zvýšit zátěž bez pomoci externí váhy jako je třeba zátěžová vesta. Proto nejlepší způsob, jak zvyšovat zatížení je zvýšení počtu opakování, navýšení počtu sérií nebo pomoci progresí (Low, 2011).

Princip individualizace

Neexistuje jeden univerzálně fungující tréninkový program, každý jedinec reaguje na stejný program odlišně. Důvodem mohou být genetické dispozice, psychická kondice, výživový status a také míra trénovanosti (Petr & Šťastný, 2012). Trénink musí být přizpůsoben ke specifickým potřebám cvičence, jeho cílům a schopnostem. Začínající jedinec bude cvičit podle zcela odlišného tréninkového programu než pokročilý cvičenec, který má stejný cíl. Rozdíl v takovémto programu je určen trénovaností obou jedinců, a nikoliv jejich cílem (Stoppani, 2016).

Princip variability

Schopnost každého tréninku vytvářet adaptace je časově omezená. Jakmile se tělo adaptuje na daný trénink, je nutné ho změnit a poskytnout tak tělu nový podnět. V opačném případě se dostaví stagnace. Proto dříve, než dojde ke stagnaci, jedinec musí započít nový tréninkový program, aby mohl pokračovat v adaptačním procesu. Odlišnost tréninku může být docílena změnou cviků, pořadím cviků, počtem opakování a počtem sérií, velikostí zatížení nebo přestávkami mezi sériemi (Stoppani, 2016).

Začátečníci jsou schopni se zlepšovat i po dobu několika měsíců se stejným tréninkovým programem, ale u vrcholových sportovců musí být trénink obměněn i po 1–2 týdnech a někdy i z tréninku na trénink (Petr & Šťastný, 2012).

Podle Petra a Šťastného variabilita vždy dominuje:

- U dětí a mladých sportovců
- U začátečníků
- Na začátku přípravného období
- V období rekonvalescence po zranění

Princip udržování

Pokud člověk dosáhne požadovaného cíle cvičení, udržení stavu svalové síly a svalového objemu vyžaduje méně práce. Je-li dotyčný s dosaženým stavem spokojen, lze frekvenci tréninku snížit. Jedná se o vhodnou příležitost začlenit do programu více křížového tréninku a rozvíjet tak i jiné složky kondice (Stoppani, 2016, 15).

Tohoto principu lze využít například při takzvané deload fázi. Jedná se o fázi, která se zpravidla zařazuje po 4-6 týdnech silového tréninku. V této fázi je intenzita nebo objem všech cviků snížen, tak aby došlo k odpočinku, ale zároveň udržení pohybových vzorců a svalové síly a do tréninku jsou zařazeny cviky na flexibilitu nebo rehabilitační cviky (Low, 2016)

Princip reverzibility

Pokud dojde k přerušení tréninkového programu nebo k jeho omezení pod minimální udržovací úroveň frekvence a intenzity, dojde nejen k zastavení rozvoje svalové síly a objemu,

ale i adaptace, ke kterým tréninkem došlo, se postupně začnou vytrácet a nastane postupný návrat na úroveň před započítím tréninku (Stoppani, 2016, 15). Podle studie (McMaster, Gill, Cronin, & McGuigan, 2013) začne docházet ke ztrátě silových adaptací přibližně po 3 týdnech bez jakéhokoliv tréninku.

Bissaillon (2020) vytvořil Tabulku 1, která poukazuje na potenciální ztrátu síly podle délky přerušení tréninku:

Délka pauzy	Potenciální ztráta síly	Čas potřebný k obnově síly
1 týden	0% ztráta (možný zisk síly)	-----
2 týdny	0% ztráta (možný zisk síly)	-----
3 týdny	Potenciální 5% – 10% ztráta	1 týden
4 týdny	Potenciální 10% – 20% ztráta	2 týdny
5 týdnů	Potenciální 20% – 30% ztráta	2 až 3 týdny
6 týdnů	Potenciální 30% - 40% ztráta	2 až 3 týdny
7 týdnů	Potenciální 40% - 50% ztráta	3 týdny
8 týdnů	Potenciální 50% - 60% ztráta	4 týdny
9 týdnů	Potenciální 60% - 80% ztráta	4 až 5 týdnů
10 a více týdnů	80% a větší ztráta	5 až 7 týdnů

Tabulka 1. Potenciální ztráta síly podle délky přerušení tréninku (Bissaillon, 2020).

2.4.2 Typy svalové kontrakce

„U svalové kontrakce se rozlišuje několik základních typů, které souvisejí se změnou délky svalového vlákna a jeho tonu při provádění pohybu“ (Botek, Neuls, Klimešová & Vyhnánek, 2017,47).

Podle Petra a Šťastného (2012) rozlišujeme 3 základní druhy svalové kontrakce:

- Koncentrická
- Excentrická
- Izometrická

Koncentrická kontrakce

Tento typ kontrakce nastane, jestliže je svalová síla větší než síla odporu. Jedná se o svalovou kontrakci, kdy se svalové vlákno zkracuje (Stoppani, 2016).

Vykonávání pouze koncentrické fáze vede ke zvýšení síly v daném cviku a eliminace excentrické fáze může výrazně snížit svalovou únavu, svalovou bolest a záněty. (Jenkins & Palmer, 2012).

Koncentrické cviky bývají vyjádřeny v počtu opakování na sérii. Jako příklad lze uvést 3x5 jako 3 série po 5-ti opakování (Low, 2016).

Excentrická kontrakce

Tento typ kontrakce nastane, pokud je odpor větší než vyvíjená svalová síla. V takovémto případě se sval natahuje. Může být taky označována jako negativní fáze. (Stoppani, 2016).

Svaly při excentrické kontrakci také slouží k absorpci mechanické energie. Jako příklad lze uvést běh z kopce nebo dopad u dřepů s výskokem. Alternativně, při rychlých a cyklických pohybech, je absorbovaná energie dočasně uložena jako elastická energie a následně využita během koncentrické kontrakce (Lindstedt, LaStayo, & Reich, 2001).

Studie (Kaminski, Wabbersen, & Murphy, 1998) poukazuje na důležitost excentrické fáze při silovém tréninku, kdy skupina provádějící excentrickou fázi u zakopávání na stroji se zlepšila o 29% ve své maximální váze na jedno opakování, oproti skupině provádějící koncentrickou fázi cviku, která měla zlepšení jen 19 %.

Excentrická kontrakce je v porovnání s koncentrickou o 120 %-150% silnější, to znamená, že jedinec zvládne excentrickou kontrakci překonat odpor 120 %-150 % svého koncentrického maxima (Low, 2016). Podle Lowa se excentrické cviky vyjadřují v počtu opakování, délky provedení a sériích. Například 3x(3x10s) znamená 3 série po 3 opakováních skládajících se z 10-ti sekundové excentrické fáze.

Izometrická kontrakce

Tento typ svalové kontrakce nastane pokud, pokud se poloha a délka svalu nemění, ale sval stále vyvíjí sílu (Stoppani, 2016). Příkladem izometrické kontrakce jsou pokročilejší statické prvky street workoutu jako je planche (vzpor pouze na rukou) nebo front-lever (schopnost udržet se ve vodorovné pozici na hrazdě nebo kruzích). Izometrická kontrakce je v porovnání s koncentrickou o 100% - 120% silnější a je vyjádřena v délce provedení daného cviku a počtu sérií. Příkladem je 3x10 s, tedy 3 série po 10-ti sekundách. (Low, 2016).

Podle typu cviku se tyto kontrakce střídají. Jako příklad lze uvést klik, který začíná kontrolovanou excentrickou fází směrem k zemi a poté nastává koncentrická fáze vytlačení těla nahoru. U shybů je tento pohyb opačný. Nejdříve se začíná koncentrickou fází a poté nastává fáze excentrická (Low, 2016).

2.4.3 Prilepinova tabulka pro cvičení s vlastní váhou

Low (2016) převedl Prilepinovu tabulku, která sumarizuje minimální počet opakování pro vytvoření adaptace ve vzpěračském silovém tréninku na cvičení s vlastní váhou pro jednotlivé svalové kontrakce.

Tabulka 2, se skládá z intenzity zátěže daného koncentrického cviku, optimálního počtu opakování v jedné sérii, celkového optimálního počtu opakování, minimálního a maximálního rozsahu počtu opakování, pro vytvoření adaptačního procesu. Zvýrazněn je doporučený řádek pro silový trénink. Jako příklad lze použít trénink skládající se z kliků na bradlech a kliků ve stojce. Pokud jedinec zvládne maximálně 6 opakování v těchto cvicích, a pracoval by s intenzitou zátěže 87–93 %, rozdělil by každý cvik do 3 sériích po 5-ti opakování, tedy 30 opakování celkově a dostal by se tak do optimálního rozsahu pro vytvoření adaptací (Low, 2016).

Intenzita zátěže	Opakování v sérii	Optimální počet	Optimální rozsah
72 - 82%	8 - 10	64	50 - 80
83 - 86%	6 - 7	48	36 - 56
87 - 93%	3 - 5	37	25 - 50

Tabulka 2. Koncentrická kontrakce (Low, 2016).

Tabulka 3, je složena z maximální délky excentrické fáze daného cviku, kterou jsme schopni provést, optimální délky excentrické fáze daného cviku v tréninku, počtu sérií, minimálního a maximálního celkového rozsahu délky excentrické fáze pro vytvoření adaptačního procesu. Zvýrazněn je doporučený řádek pro silový trénink. V praxi to znamená, že pokud je cvičenec schopen provést 8s negativní fáze shybu, měl by v tréninku pracovat s 5 – 6 sekundami negativní fáze shybu, po 4 – 5 sériích, aby dosáhl optimálního rozsahu (Low, 2016).

Maximální délka excentrické fáze	Optimální délka excentrické fáze	Počet sérií	Optimální rozsah
15s – 20s	9s – 12s	3 - 4	27s – 36s
11s – 14s	7s – 9s	3 - 4	24s – 32s
7s – 10s	5s – 6s	4 - 5	20s – 26s
5s – 6s	3s – 4s	4 - 5	15s – 20s

Tabulka 3. Excentrická kontrakce (Low, 2016).

Tabulka 4, se skládá z maximální délky výdrže daného izometrického cviku, optimální délky výdrže v tréninku, počtu sérií, minimálního a maximálního rozsahu délky izometrické výdrže. Zvýrazněn je doporučený řádek pro silový trénink. Jako příklad lze uvést jednu z progresí front-leveru, tuck front-lever (front lever s nohama pokrčenýma u těla). Pokud jedinec zvládne udržet tuck front-lever po dobu 15 sekund, tak abychom se dostali do optimálního rozsahu 45 – 60 sekund za trénink zařadí do tréninku 9 – 12ti sekundové výdrže po 4 – 5-ti sériích (Low, 2016).

Maximální výdrž	Optimální výdrž	Počet sérií	Optimální rozsah
26s – 33s	16s – 20s	3 - 4	60s – 76s
19s – 25s	12s – 16s	4 - 5	52s – 65s
13s – 18s	9s – 12s	4 - 5	45s – 60s
8s – 12s	6s – 8s	5 - 6	36s – 48s

Tabulka 4. Izometrická kontrakce (Low, 2016).

2.5 Flexibilita

Flexibilita neboli ohebnost, je významnou složkou celkové zdatnosti, která přináší benefity svalům i kloubům. Zlepšuje výkonnost ve všech pohybových činnostech, snižuje bolesti svalů, může zabránit vzniku svalových křečí a slouží k prevenci zranění (Nelson & Kokkonen, 2015).

Nelson a Kokkonen (2015) uvádí tyto benefity pravidelného strečinku:

- Zlepšení ohebnosti, svalové vytrvalosti a svalové síly.
- Snížení svalových bolestí.
- Zlepšení svalové a kloubní pohyblivosti.
- Zlepšení pohybových stereotypů a plynulosti pohybu.
- Lepší schopnost vyvinout maximální svalovou sílu díky zvýšení rozsahu pohybu.
- Zkvalitnění rozcvičky a zklidnění v rámci tréninkové jednotky.
- Zlepšení udržení stálejší hladiny krevního cukru (glykémie).

2.5.1 Typy flexibility

Flexibilitu lze rozdělit na dva základní typy - pasivní flexibilitu a aktivní flexibilitu (mobilitu).

Aktivní flexibilita (mobilita)

Aktivní flexibilita může být stručně definována jako schopnost dostat se do určitých pozic vlastními silami za použití vlastních svalů. Nedostatek aktivní flexibility může bránit k silovému pokroku a schopnosti vyvinout optimální množství síly (Kalym, 2016).

Pasivní flexibilita

Pasivní flexibilita je schopnost dostat se do určitých pozic, ale za pomoci vnějších sil, jako je gravitace nebo pomocí partnera. Slouží jako prevence zranění, zvyšuje regeneraci a zvyšuje aktivní flexibilitu (Kalym, 2016).

Podle Lova (2016) by mělo být cílem nejdříve získání pasivního rozsahu, potom se v tomto rozsahu naučit aktivně pohybovat, a nakonec v něm zvyšovat sílu nebo vytrvalost. Low také udává boky, páteř, ramena, lokty a zápěstí jako nejdůležitější části, ve kterých rozvíjet aktivní i pasivní flexibilitu při cvičení s vlastní vahou.

Protože se při street workoutu manipuluje s vlastní vahou, je flexibilita poměrně důležitá. Flexibilita ramen a zápěstí nám umožní vykonávat správně prvky jako je stoj na ruce nebo kliky na bradlech v plném rozsahu a flexibilita boků a kotníků zajistí správné provedení dřepu nebo dřepu na jedné noze.

2.5.2 Typy strečinku

Nelson a Kokkonen (2015) udávají 4 základní typy strečinku:

- Statický strečink
- Balistický strečink
- Proprioceptivní nervosvalová facilitace (PNF)
- Dynamický strečink

Statický strečink

Statický strečink je nejčastěji používaný typ strečinku. Protahuje se v něm daný sval nebo svalová skupina výdrží po určitý čas v dané poloze. Protahování se provádí v poloze, v níž je cítit mírný až velký tah. Výdrž v dané poloze by měla být po dobu 15–45 sekund a měla by být provázena hlubokým dýcháním. Mělo by se vyvarovat extrémních pozic, protože může dojít k poškození svalu nebo šlachy (Cacek et al., 2011). Podle studie (Smith, 1994) je se statickým strečinkem spojeno nejmenší riziko zranění a ze všech ostatních metod je tak nejbezpečnější formou protahování.

Provádění statického strečinku není vhodné zařazovat na začátek tréninku, protože může negativně ovlivnit silové a rychlostní výkony (Behm, Button, & Butt, 2001; Nelson & Kokkonen, 2001). Další studie (Behm, Bambury, Cahill, & Power, 2004) zjistila, že provádění statického strečinku před výkonem může vést ke snížení reakční doby a schopnosti balancovat. Poruchy ve svalech vyvolané protahováním, mohou negativně ovlivnit schopnost detekovat a reagovat na změny délky svalů a rychlost změny délky svalů a sil.

Dynamický strečink

Při dynamickém strečinku jsou prováděny specifické sportovní pohyby bez výdrže v limitní poloze. Je dán určitým počtem opakováním a po dosažení požadovaného rozsahu cvik dále neprovádíme a přejdeme k jinému cviku. Ze všechny typů strečinku je nejméně účinný z hlediska rozvoje flexibility a slouží spíše jako zvýšení schopnosti produkovat sílu u aktivovaných svalových skupin. Je tedy vhodné zařadit tento typ strečinku do úvodní části tréninku a to zřejměna před silovými a rychlostními výkony (Cacek et al., 2011).

Pearce, Kidgell, Zois, & Carlson (2009) ve své studii uvádí o 10,7% vyšší vertikální výskok u skupiny, která zařadila před výkonem dynamický strečink, než u skupiny, která se protahovala pomocí statického strečinku.

Proprioceptivní nervosvalová facilitace (PNF)

Jedná se o metodu, v níž se daný sval nejdříve kontrahuje a poté následuje 2–6 sekund relaxace a nakonec 10–15-ti sekundové protažení. Kombinace kontrakce a protažení slouží k uvolnění svalů (Cacek et al., 2011).

Technika PNF kombinující statickou kontrakci protahovaného svalu a koncentrickou kontrakci opozitního svalu se jeví jako nejúčinnější. Pro zvýšení rozsahu pohybu je dostačující provádění 20% maximální statické kontrakce protahovaného svalu, držené alespoň po dobu 3 sekund a to minimálně 1 opakování 2x týdně (Sharman, Cresswell, & Riek, 2006).

Metoda PNF je často vykonávána s vysokou intenzitou, aby došlo k maximálnímu rozvoji flexibility. Avšak opakované provádění PNF ve vysoké intenzitě může vést k bolestem během cvičení, snížení výkonu nebo ke zranění svalové tkáně. Proto z dlouhodobého hlediska je účinnější provádění PNF se střední intenzitou, která zajistí rozvoj flexibility a zároveň i její bezpečnost (Lim, 2018).

Balistický strečink

Při balistickém strečinku je prováděno hmitání bez přerušeného pohybu a dochází tak k prodloužení svalu pomocí svalových kontrakcí. (Cacek et al., 2011).

Balistický strečink byl dříve velice populární. Dnes je však považován za poměrně riskantní, pokud je prováděný bez supervize zkušeného trenéra. Risk zranění převažuje nad jeho výhodami, především když stejné nebo i lepší výsledky mohou být dosaženy dynamickým strečinkem nebo metodou PNF (Kim, 2004).

2.6 Pozice lopatek

Ve street workoutu je pozice lopatek velice důležitá, a to nejen u začátečníků, ale i u jedinců cvičící pokročilejší cviky. Špatná pozice nebo pohyb lopatek většinou znamená špatné provedení techniky daného cviku a využití nesprávných svalů. Tato chyba může vést k horšímu výkonu nebo ke zranění.

Při cvičení s vlastní vahou využíváme tyto 4 pozice lopatek:

- Retrakce – Pohyb lopatek dozadu a směrem k páteři
- Protrakce – Pohyb lopatek dopředu
- Elevace – Pohyb lopatek směrem nahoru
- Deprese – Pohyb lopatek směrem dolů

Tyto pozice jsou ve stejném pořadí znázorněny na Obrázku 9.



Obrázek 9. Pozice lopatek

Pozice lopatek se při cvičení s vlastní váhou liší u některých podobných cviků oproti cvičení s činkami. Jako příklad lze použít bench press a klik. Při bench pressu jsou lopatky v depresi a retrakci po celou dobu provádění cviku. U kliku se začíná s lopatkami v depresi a protrakci, při pohybu dolů se dostanou do retrakce a deprese a při pohybu nahoru se dostávají z retrakce zpátky do protrakce a deprese (Low, 2017).

Podle Lova je u některých cviků mylně uváděna protrakce nebo retrakce lopatek, a to pak vede ke zbytečnému zakulacení nebo prohnutí zad. Proto by měly být lopatky při provádění některých cviků spíše v neutrální pozici, která je také nejsilnější ze všech pozic.

3 CÍLE

Cílem práce je vytvořit metodickou řadu prvků street workoutu, rozdělit tyto prvky do 3 obtížnostních úrovní podle trénovanosti cvičence a dále jejich pohybové struktury. Popsat správnou techniku provedení, poukázat na časté chyby a vytvořit vizuální schéma jednotlivých cviků.

4 METODIKA

Výsledky práce tvoří zásobník cviků, který jsem vytvořil na základě vlastních dlouholetých zkušeností a systematického studia relevantní literatury. Cviky byly vybrány podle jejich účinnosti a s ohledem na možnost jejich provedení na většině workoutových hřišť a za pomoci minimálního vybavení.

Prvky jsou rozděleny do 3 obtížnostních úrovní a jsou uspořádány podle jejich pohybové struktury na tahové cviky, tlakové cviky, cviky na střed těla a cviky na dolní končetiny. Dále od nejtěžšího po nejjednodušší. Práce je více zaměřena na začínající jedince, a proto jsou kapitoly začátečníka a mírně pokročilého složeny z jednodušších a komplexních cviků. Technicky náročnější a více specificky zaměřené cviky se vyskytují až v kapitole pokročilejšího, ale stále se nejedná o nejnáročnější prvky street workoutu.

Každý cvik je stručně charakterizován nejdůležitějšími informacemi, je uvedena správná technika jeho provedení a jsou vytyčeny nejčastěji prováděné chyby. Jednotlivé cviky jsou doplněny vlastní fotodokumentací, která slouží k přesnějšímu znázornění metodiky každého cviku.

Kapitoly se o sebe vzájemně opírají tak, aby byl cvičenec schopný pomocí cviků v jedné kapitole vybudovat dostatečnou sílu na provedení cviků v těžších obtížnostních úrovních.

5 VÝSLEDKY

5.1 Začátečník

Jako začátečníka lze považovat každého, kdo s cvičením úplně začíná nebo přechází na cvičení s vlastní váhou z jiného sportu. U obou těchto případů je klíčové vybudování pevných základů s důrazem na kvalitu provedení každého cviku. To minimalizuje riziko zranění a zároveň usnadní vybudování síly pro některé pokročilejší cviky.

Podle Lova (2016) je důležité, aby začátečník postupoval v tréninku lineárně. To znamená, pokusit se zvyšovat zátěž každý trénink, a to buď zvýšením počtu opakování nebo postupem na těžší progresi cviku. Low také doporučuje pro začátečníky trénink celého těla, oproti rozdělení tréninku podle pohybové struktury nebo podle procvičovaných svalů. Ideální je tedy provádět 2 - 3x týdně trénink celého těla a každý den se pokusit zvýšit opakování v jednotlivých cvicích.

Cviky v kapitole začátečníka slouží k vybudování základní síly pro provedení cviků v kapitole mírně pokročilého, jako jsou shyby, kliky na bradlech, přednosy na hrazdě a progresse ke dřepu na jedné noze. Cviky jsou také rozděleny podle jejich obtížnosti od nejjednoduššího po nejobtížnější. Je důležité nejdříve získat dostatečnou sílu v daném cviku a zvládnout jeho technickou stránku, než cvičenec zařadí do tréninku další cvik v pořadí.

5.1.1 Tahové cviky

Australské shyby

Australský shyb patří mezi nejjednodušší tahové cviky ve street workoutu, a to především díky jeho modifikovatelnosti. Zároveň je ale velice účinný k vybudování základní přitahové síly. Lze ho provádět na hrazdě nebo kruzích.

Obtížnost australského shybu se dá jednoduše modifikovat pozicí těla při provádění cviku. Čím více je tělo ve vertikální pozici, tím je cvik lehčí. Naopak horizontální pozice těla dělá cvik těžší.

Provedení australského shybu: výchozí poloha je uchycení hrazdy na širší ramen, nohy jsou zapřené o podložku a celé tělo je zpevněné. Pohyb by měl začínat retrakcí lopatek a přitáhnutím zpevněného těla pomocí zádočných svalů k hrazdě. Po dotyku hrudi hrazdy následuje kontrolovaná excentrická fáze do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění australského shybu:

- **Neúplný rozsah pohybu** – pohyb by měl začínat z propnutých paží až po přitáhnutí těla k hrazdě a zpět do propnutí.
- **Provádění pohybu pouze pomocí paží** – je důležité provádět celý pohyb převážně za použití zádových svalů. Proto pohyb začíná retrakcí lopatek a tuto retrakci je nutné udržet po celou dobu provádění pohybu.
- **Nezpevnění těla** – tělo musí být po celou dobu pohybu zpevněné a v jedné rovině.
- **Nízká obtížnost** – častou chybou je příliš vertikální pozice při provádění cviku, která neposkytuje dostatečný stimulus pro rozvoj síly.



Obrázek 10. Australský shyb

Shyby s odporovou gumou

Shyb s odporovou gumou má tu výhodu, že simuluje celý pohyb klasického shybu, a tudíž rozvíjí nejen silovou stránku, ale při správném provedení naučí jedince využívat i správné svaly.

Nevýhoda provádění shybu s odporovou gumou je její proměnlivý odpor. Nejvíce dopomoci guma poskytuje v plném napnutí, tedy v dolní fázi shybu a čím blíže se cvičenec přitahuje k hrazdě, tím je tato dopomoc menší. To může mít za důsledek nerovnoměrný rozvoj svalové síly ve shybu. Obtížnost shybu s odporovou gumou se dá modifikovat počtem obmotání gumy kolem hrazdy, nebo typem odporové gumy.

Provedení shybu s odporovou gumou: výchozí poloha je vis na hrazdě, ruce od sebe trochu více, než je šířka ramen a odporová guma je umístěna pod chodidly. Z úplného visu je pohyb zahájen depresí lopatek a přitáhnutím k hrazdě tak, aby se brada dostala nad hrazdu. Při tomto pohybu by měli lokty směřovat od sebe a tělo musí být zpevněné. Po dosažení brady nad úroveň hrazdy, následuje kontrolovaná excentrická fáze do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění shybu s odporovou gumou:

- **Umístění odporové gumy** – odporová guma by měla být umístěna pod chodidla, aby umožňovala propnutí nohou a zpevnění celého těla.
- **Typ odporové gumy** – příliš velký odpor udělá cvik moc lehký a nedostatečný odpor neumožní provedení shybu se správnou technikou nebo v plném rozsahu.
- **Pozice loktů** – lokty směřující ven zajistí správné zapojení zádových svalů a sníží riziko jejich zranění.
- **Pozice lopatek** – provádění shybu s odporovou gumou v protrakci vede k vytočení loktů dopředu. Při správném provedení by měla být ramena v depresi a retrakci, po celou dobu pohybu.



Obrázek 11. Shyb s odporovou gumou

Negativní shyby

Trénink negativní (excentrické) fáze shybu je nejúčinnější metoda, jak vybudovat dostatečnou svalovou sílu pro provedení shybu. Je ale důležité mít základní tahovou sílu, aby excentrický pohyb mohl být pomalý a kontrolovaný.

Pro ulehčení cviku ho lze provádět s odporovou gumou nebo si pomoci nohama, pokud je hrazda dostatečně nízko. Obtížnost cviku se také bude odvíjet od délky excentrické fáze.

Provedení negativního shybu: výchozí poloha je v přitahu s bradou nad úrovní hrazdy, ruce od sebe trochu více, než je šíře ramen. Pokud je hrazda příliš vysoko, tak do této polohy je možné dostat se výskokem. Poté následuje alespoň 5 sekund excentrický pohyb směrem dolů do propnutých rukou. Pohyb musí být zcela kontrolovaný a v plném rozsahu.

Nejčastější chyby při provádění negativního shybu:

- **Nekontrolovanost pohybu** – Největší chybou je příliš rychlé a nekontrolované provedení excentrického pohybu.

- **Neúplný rozsah pohybu** – Pohyb by měl začínat bradou nad hrazdou až do úplně propnutých rukou.



Obrázek 12. Negativní shyb

5.1.2 Tlakové cviky

Kliky

Klik je základní a velmi efektivní cvik pro rozvoj tlakové síly horní poloviny těla. Jedná se o velmi užitečný cvik jak pro začátečníky, tak pro pokročilé, a to především díky jeho jednoduchým modifikacím. Podle Kalyma (2016) je klíčové zvládnutí perfektní techniky kliku, protože se síla a technika z něj přenáší do mnoho pokročilejších tlakových cviků.

Lehčí varianta kliku je jeho provedení s rukama na vyvýšené podložce nebo konstrukci. Čím výše je konstrukce, tím je provedení kliku lehčí.

Provedení kliku: výchozí poloha je opření se o dlaně, které jsou od sebe vzdálené trošku více, než je šířka ramen a o chodidla, které jsou u sebe. Paže by měly svírat úhel čtyřicet pět stupňů, dlaně by měly být pod loketními klouby, břišní a hýžděové svaly v napětí a tělo maximálně

zpevněné. Následuje excentrická fáze po dotyk hrudníku podložky. Poté zdvih zpět do výchozí polohy až do propnutí v loktech (Contreras, 2014).

Časté chyby při provádění kliku:

- **Nezpevněné tělo** – Po celou dobu provádění kliku musí být tělo v jedné rovině a celé zpevněné.
- **Pozice loktů** – lokty směřující směrem ven způsobují velkou zátěž na ramena, proto by měly po celou dobu směřovat dozadu.
- **Neúplný rozsah pohybu** – koncentrická fáze kliku začíná až po dotyku hrudi podložky, a to do plného propnutí rukou.



Obrázek 13. Klik

Dipy na bradlech s odporovou gumou

Dip neboli klik na bradlech s odporovou gumou má stejně jako shyb s odporovou gumou tu výhodu, že umožňuje nacvičení přesné simulace klasického kliku na bradlech. Nevýhodou je opět nerovnoměrný odpor při provádění cviku. Obtížnost cviku se bude odvíjet od typu odporové gumy.

Provedení dipu na bradlech s odporovou gumou: výchozí poloha je ve vzpor na bradlech s propnutými pažemi a depresí lopatek. Odporová guma je umístěna pod kolena. Začátkem pohybu je excentrická fáze až dokud nejsou lokty v pravém úhlu nebo níže. To se odvíjí od mobility ramen cvičence. Poté následuje vytlačení zpět do výchozí polohy. Při celém pohybu je důležité mít lokty u těla.

Nečastější chyby při provádění dipu na bradlech s odporovou gumou:

- **Pozice loktů** – lokty směřující od sebe zvyšují zatížení ramen a riziko jejich zranění.
- **Neúplný rozsah pohybu** – koncentrická fáze dipu by měla začít až po dosažení nebo prolomení pravého úhlu v lokti.
- **Příliš velký rozsah pohybu** – příliš velký rozsah v dolní pozici dipu může vést k přetížení ramene a jeho zranění. Tento rozsah se odvíjí od mobility ramen cvičence.
- **Typ odporové gumy** – příliš velký odpor udělá cvik moc lehký a nedostatečný odpor neumožní provedení dipu se správnou technikou nebo v plném rozsahu.



Obrázek 14. Dip na bradlech s odporovou gumou

Negativní dipy na bradlech

Stejně jako negativní shyb, je negativní dip nejúčinnější metoda, jak vybudovat svalovou sílu pro provedení klasického dipu na bradlech. Zde je ale důležitější mít základní tlakovou sílu, aby byl cvik dostatečně kontrolovaný, protože riziko zranění je u dipu mnohem větší.

Pro ulehčení dipu na bradlech ho lze provádět s odporovou gumou nebo pohyb dolními končetinami. Obtížnost se také bude odvíjet od délky excentrické fáze.

Provedení negativního dipu na bradlech: výchozí poloha je vzpor na bradlech s propnutými pažemi a depresí lopatek. Poté následuje alespoň 5 sekund dlouhá a kontrolovaná excentrická fáze, při které jsou lokty tlačeny k tělu. Pohyb končí dosáhnutím nebo prolomením pravého úhlu v lokti.

Nejčastější chyby při provádění negativního dipu na bradlech

- **Nekontrolovatelnost pohybu** – největší chybou je příliš rychlé a nekontrolované provedení excentrického pohybu.
- **Pozice loktů** – lokty směřující od sebe zvyšují zatížení ramen a riziko jejich zranění.
- **Pozice ramen** – ve výchozí pozici by měli být ramena v depresi, z důvodu posílení této pozice a zamezení riziku zranění.



Obrázek 15. Negativní dip na bradlech

5.1.3 Cviky na střed těla

Plank

Plank je velice efektivní izometrický cvik, který zapojuje hluboký stabilizační systém a mnoho velkých svalových skupin horní i spodní části těla. Je klíčové provádět tento cvik správně a tělo po celou dobu udržovat v jedné ose (Thurgood & Paternoster, 2014).

Ve street workoutu je spousta pokročilých cviků statických, a proto je zvládnutí toho cviku velice důležité. Naučit se zpevnit tělo v jedné rovině vede ke zlepšení ve cvicích jako jsou shyby, kliky nebo i stoj na rukou.

Pro ulehčení planku, je možné ho provádět s oporou na kolenou. Těžší variantou může být jeho provedení s oporou na dlaních, ve výchozí pozici kliku a postupné zvedání některých končetin do vzduchu.

Provedení planku: Výchozí poloha je leh na břichu, lokty podél těla, hlava je v neutrální pozici a dlaně na podložce. Následuje aktivace středu těla, hýžd'ových svalů a zvednutí těla ze země. Váha by měla být na předloktí a prstech a tělo po celou dobu v jedné rovině (Thurgood & Paternoster, 2014).

Nejčastější chyby při provádění planku:

- **Nezpevněné tělo** – je důležité, aby bylo celé tělo zpevněné a v jedné rovině. Nesprávné provedení může způsobit příliš velkou zátěž na spodek zad a zranění.
- **Prohnutí v zádech** – častou chybou je prohnutí ve spodní části zad v důsledku nezapojení středu těla a tím pádem ke ztrátě účelu cviku.
- **Správné dýchání** – Při provádění planku je důležité hluboké a pomalé dýchání, které vede ke správnému zapojení hlubokého stabilizačního systému.



Obrázek 16. Plank

Přednožování v leže

Přednožování v leže slouží ke zpevnění hlubokého stabilizačního systému a pomáhá budovat stabilitu hluboko položených svalů v okolí páteře. Zároveň je to velice účinný cvik pro posílení břišních svalů a jeho správné provedení je důležité, aby nebyla přetěžována bederní oblast (Thurgood & Paternoster, 2014). Tento cvik slouží k vybudování potřebné síly středu těla, pro provádění veškerých variant vznosů na hrazdě.

Pro náročnější variantu je možné umístit si ruce za hlavu. Mírné pokrčení nohou naopak vede ke snížení páky a náročnost cviku je tak menší.

Provedení přednožování v leže: výchozí poloha je leh na zádech, ruce jsou podél těla, nohy napnuté a zvednuté kolmo k zemi. Následuje pomalé a kontrolované pokládání nohou k zemi až dokud nebudou chodidla těsně od země. V této pozici může být krátká výdrž a poté zvednutí nohou zpět do výchozí polohy. Po celou dobu provádění cviku musí být bedra přilepená k zemi (Thurgood & Paternoster, 2014).

Nejčastější chyby při provádění přednožování v leže:

- **Zvednutí beder** – zvednutí beder částečně vyřadí svaly středu těla a může vést k jejich přetížení a zranění.
- **Rozsah pohybu** – je důležité vykonávat excentrickou fázi až dokud jsou nohy těsně nad zemí, aby byl cvik co nejúčinnější.



Obrázek 17. Přednožování v leže

5.1.4 Cviky na dolní končetiny

Dřepy

Dřep je zdánlivě jednoduchý cvik, ale vyžaduje velký rozsah pohybu kotníků, kyčelního kloubu a hrudní páteře. Cvičenec musí být schopný jít s koleny poměrně hodně dopředu bez toho, aby si stoupl na špičky a s pánví poměrně nízko, aniž by došlo k flexi v bederním úseku páteře, a hrudní páteř musí být vzpřímená (Contreras, 2014).

Pro zjednodušení cviku je možné při pohybu dolů předpažit, což zaručí vyšší stabilitu. Naopak těžší varianta je jeho provedení s výskokem. Při pohybu vzhůru následuje energický výskok. Výskok by měl být provedený s maximálním úsilím a následně ztlumen pohybem v kyčelním kloubech (Contreras, 2014).

Provedení dřepu: Výchozí poloha je stoj s chodidly blízko u sebe, mírně vytočenými ven v rozsahu přibližně 30 stupňů. Pohyb začíná současným pokrčením v kolenních i kyčelních

kloubech a spuštěním vzpřímeného trupu do dřepu. Chodidla by měla být rovnoměrně zatížena, hrudník vzpřímený a kolena vytlačována směrem ven. Hloubka dřepu se odvíjí od mobility cvičence. Dřep by měl hluboký tak, aby nedošlo k ohnutí v bederním úseku páteře. Po dosažení této hloubky, následuje vytlačení zpět do výchozí polohy (Contreras, 2014).

Nejčastější chyby při provádění dřepu:

- **Zvedání pat** – chodidla by měla být po celou dobu na zemi, aby byl dřep co nejstabilnější.
- **Prohyb zad** – ohnutí v oblasti bederní páteře může vést k jejímu zranění.
- **Vytáčení kolen dovnitř** – při celém pohybu je důležité snažit se tlačit kolena směrem ven. Vytáčení kolen směrem dovnitř může vést k jejich zranění.



Obrázek 18. Dřep

Výpady

Výpad je pro mnohé cvičence poměrně snadný cvik, ale je důležité tento cvik perfektně zvládnout před postupem na těžší variace cviků. Je důležité vnímat aktivaci hýžďového svalu

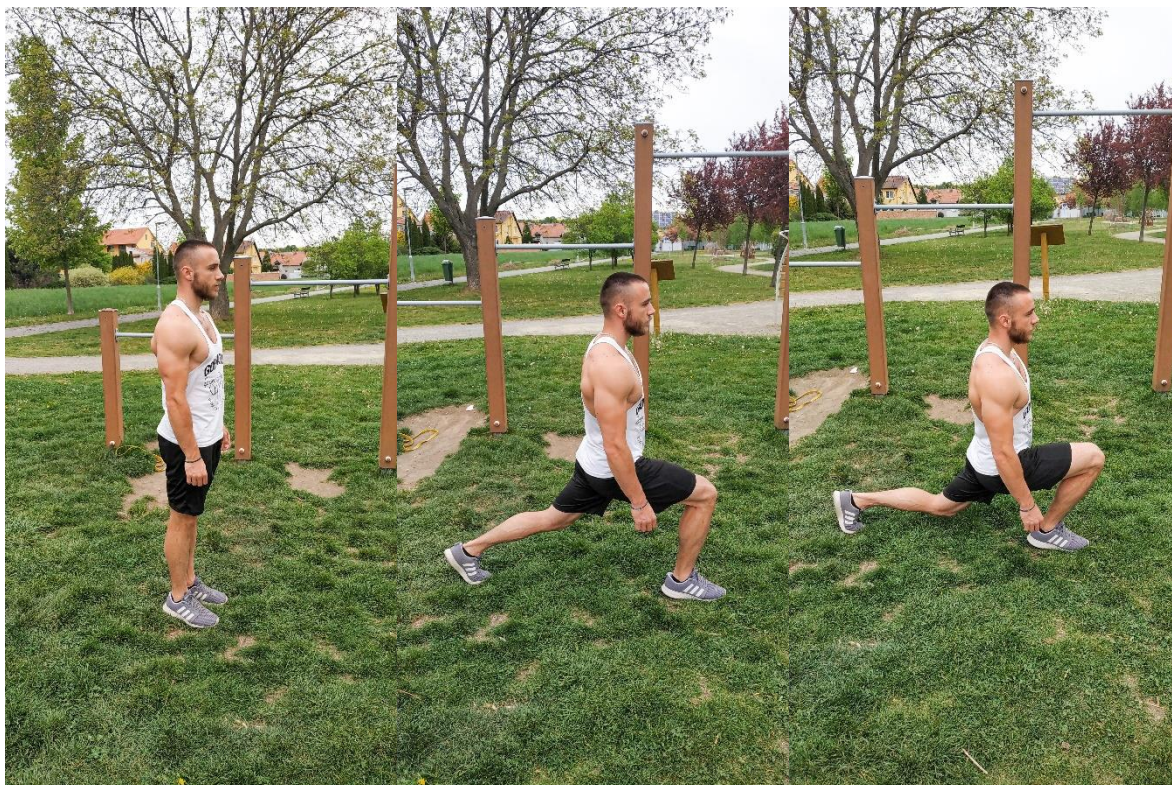
při zvedání těla ze dřepu. Při provádění výpadu by mělo být těžiště více na přední noze než na té, která je vzadu (Contreras, 2014).

Pro usnadnění výpadu je možné pracovat s rozsahem pohybu a tempem. Těžší varianta výpadu je jeho provedení s výskokem a vystřídáním nohou.

Provedení výpadu: výchozí poloha je stoj s rukama podél těla. Následuje výpad jednou nohou vpřed v takovém rozsahu, aby bérec přední končetiny byl kolmo k podložce a koleno zadní dolní končetiny se přiblíží k zemi nebo se jí dotkne. Potom následuje vytlačení pomocí přední nohy zpět do výchozí polohy a výměna nohou. Chodidla obou končetin směřují dopředu a trup je po celou dobu provádění cviku vzpřímený (Contreras, 2014).

Nejčastější chyby při provádění výpadu:

- **Příliš rychlý pohyb** – pohyb musí být po celou dobu provádění cviku kontrolovaný, jinak může dojít ke ztrátě rovnováhy a případnému zranění.
- **Rozsah pohybu** – příliš velký krok dopředu vede k velkému zatížení předního kolene a zvyšuje riziko zranění.



Obrázek 19. Výpad

5.2 Mírně pokročilý

V kapitole mírně pokročilého jsou převážně základní cviky využívané ve street workoutu. Pro zaražení těchto cviků do tréninku je důležité, aby cvičenec měl technicky zvládnuté cviky v kapitole začátečníka a dostatečně vybudovaný silový základ v těchto cvicích.

Stejně jako u začátečníka, tak i u mírně pokročilého je účinnější využívat tréninku celého těla, a to nejlépe 3x týdně a postupovat v tréninku lineárně, pokud je to možné, popřípadě zvyšovat zátěž každý týden. Později je možné zvážit přidání čtvrtého tréninku, to ale bude záležet na síle a schopnosti cvičence správně regenerovat. Pokud je přidán čtvrtý trénink, je dobré snížit počet cviků nebo sérií v jednotlivých trénincích, aby nedošlo k přetrénování. (Low, 2016).

Cviky popsané v této kapitole jsou rozděleny podle obtížnosti, ale tento obtížnostní rozdíl mezi nimi není příliš velký, a tak je možná jejich kombinace v tréninku. Jedná se o takzvané základy street workoutu a cvičenec by se měl k těmto cvikům vracet a budovat v nich sílu, i když je na vyšší úrovni.

5.2.1 Tahové cviky

Shyby

Klasický shyb nadhmatovým úchopem je nejdůležitější a nejzákladnější cvik ve street workoutu. Dopracování se k němu a zvládnutí jeho perfektní techniky by mělo být vždy prioritou před jinými tahovými cviky.

Jakmile je cvičenec schopen bezproblémově provést několik shybů, je možné začít zapojovat do tréninku různé variace, jako jsou shyby na úzko, na široko, podhmatem nebo neutrálním úchopem. Varianta nadhmatem je však nejúčinnější pro pokrok k náročnějším cvikům.

Provedení shybu: výchozí poloha je vis na hrazdě s rukama od sebe trochu víc, než je šíře ramen. Z této polohy je pohyb zahájen depresí lopatek a přitáhnutím k hrazdě, tak aby se brada dostala nad hrazdu. Při tomto pohybu by měli lokty směřovat od sebe a tělo je zpevněné. Po dosažení brady nad úroveň hrazdy, následuje kontrolovaná excentrická fáze do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění shybu:

- **Rozsah pohybu** – častou chybou je provádění takzvaných „polovičních shybů“. Shyb musí začínat z úplného prověšení, přes dostání brady nad hrazdu a zpět do visu.
- **Pozice loktů** – lokty směřující ven zajistí správné zapojení zádoových svalů a sníží riziko jejich zranění.
- **Pozice lopatek** – provádění shybu v protrakci vede k vytočení loktů dopředu. Při správném provedení by měla být ramena v depresi a retrakci po celou dobu pohybu.



Obrázek 20. Shyb

Australské shyby na jedné ruce

Australské shyby na jedné ruce jsou výborným cvikem pro vyrovnání silových dysbalancí, které vznikají při tahových cvicích, pokud nejsou prováděny s perfektní technikou. Zároveň se jedná o nejnáročnější cvik pro budování síly na shyb na jedné ruce. Neslouží však jako přímá progresse ke shybu na jedné ruce. Důvodem je, že se jedná o horizontální tahový cvik, zatímco shyb na jedné ruce je cvik vertikální.

Stejně jako u australského shybu se obtížnost cviku bude odvíjet od pozice těla. Ve více vertikální pozici bude cvik lehčí, naopak horizontální pozice zvýší intenzitu cviku. Tento cvik může být prováděn na hrazdě nebo na kruzích.

Provedení australského shybu na jedné ruce: výchozí poloha je uchycení hrazdy jednou rukou, nohy jsou zapřené o podložku a celé tělo je zpevněné a mírně nakloněno. Přítah je zahájen retrakcí lopatky, a při pohybu směrem k hrazdě je důležité provést mírnou rotaci, tak aby se protější rameno dostalo k hrazdě a přitahované ruce. Poté následuje kontrolované spouštění zpět do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění australského shybu na jedné ruce:

- **Dráha pohybu** – častou chybou je neprovedení mírné rotace při koncentrické fázi a cvik je tak prováděn technicky špatně.
- **Provádění pohybu pouze pomocí paže** – je důležité provádět celý pohyb převážně za použití zádových svalů. Proto pohyb začíná retrakcí lopatek a tuto retrakci je nutné udržet po celou dobu provádění pohybu.
- **Nezpevnění těla** – i když je tělo mírně nakloněné, je velice důležité, aby byl po celou dobu zpevněn střed těla.
- **Obtížnost** – častou chybou je příliš vertikální pozice nebo horizontální pozice.



Obrázek 21. Australský shyb na jedné ruce

Scapular shyby

Scapular shyby jsou kombinace vertikálního a horizontálního přitahu. Název se odvíjí od pozice lopatek, které jsou během přitahu v depresi a retrakci. Cvik tak posiluje výrazně mezi lopatkové svalstvo a buduje vertikální i horizontální přitahovou sílu. Jedná se o velice účinný kompenzační cvik k vybudování silné retrakce pro front-lever.

Pokud jsou scapular shyby příliš obtížné, je možné je provádět s odporovou gumou nebo provést normální shyb a vykonat v retrakci jen excentrickou fázi.

Provedení scapular shybu: výchozí poloha je vis na hrazdě s rukama od sebe trochu víc, než je šíře ramen. Následuje přitah, při kterém se lopatky dostávají do deprese a retrakce. Střed těla a hýždě jsou zpevněné, lokty směřují od těla. Cílem by měl být dotyk hrudi hrazdy a následné vrácení se do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění scapular shybu:

- **Nezpevněné tělo** – pokud není zpevněný střed těla a hýždě, je přetěžován spodek zad a může dojít k jejich zranění.
- **Nedostatečná retrakce** – pokud není retrakce dostatečná, jedná se spíše o klasický shyb a cvik tak ztrácí jeho podstatu.



Obrázek 22. Scapular shyb

5.2.2 Tlakové cviky

Dipy na bradlech

Dipy na bradlech jsou velice účinný cvik pro rozvoj tlakové síly horní poloviny těla. Při správném provedení dipy na bradlech procvičují velký sval prsní, trojhlavý sval pažní a přední část deltového svalu (Contreras, 2014). Dolní rozsah pohybu u dipů je odvíjen od mobility ramen cvičence.

Provedení dipu na bradlech: výchozí poloha je ve vzpor na bradlech s propnutými pažemi a depresí v ramenou. Následuje excentrická fáze, která se odvíjí od mobility ramen cvičence. Při pohybu dolů se celé tělo naklání mírně dopředu a lokty směřují dozadu. Poté následuje koncentrické vytlačení zpět do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění dipů na bradlech:

- **Pozice loktů** – lokty směřující od sebe zvyšují zatížení ramen a riziko jejich zranění.
- **Rozsah pohybu** – nedostatečná mobilita ramen a příliš velký rozsah pohybu v dolní části dipu může vést ke zranění ramene.



Obrázek 23. Dip na bradlech

Dipy na hrazdě

Dip na hrazdě vyžaduje větší sílu a mnohem větší stabilitu než klasický dip na bradlech. Cvičenec by měl nejdříve zvládnout několik opakování klasických dipů na bradlech, než zařadí do svého tréninku dipy na hrazdě. Největší rozdíl je v pozici rukou a pohybu, který je vykonávaný kolem hrazdy.

Tento cvik je také důležitý pro získání tlakové síly a pohybového vzorce pro vykonání vrchní pozice muscle upu. Muscle up se skládá z vysokého přitahu, a právě dipu na hrazdě. Pro ještě větší přenos síly do muscle upu je dobré snažit se dipy na hrazdě provádět co nejnižše.

Provedení dipu na hrazdě: výchozí poloha je vzpor na hrazdě s propnutými pažemi a depresí v ramenou, na šíři ramen. Následuje excentrická fáze směrem k hrazdě, při které se současně vršek těla a dolní končetiny naklání směrem dopředu, aby byla zajištěna rovnováha. Lokty směřují dozadu. Hloubka excentrické fáze se odvíjí spíše od síly cvičence než od mobility ramen. Po dosažení požadované hloubky následuje vytlačení zpět do výchozí pozice.

Nejčastější chyby při provádění dipu na hrazdě:

- **Pozice loktů** – lokty směřující od sebe zvyšují zatížení ramen a riziko jejich zranění.
- **Šířka úchopu** – častou chybou je příliš široký úchop, který má za důsledek právě vytáčení loktů směrem ven.



Obrázek 24. Dip na hrazdě

Pike push-ups

Pike push-up je velmi účinný vertikální cvik pro posílení svalů ramen a zároveň jedná se o nejlepší cvik pro získání síly k provedení kliku ve stojce. Cvik je velice technicky náročný a správné provedení je klíčové. Pokud je cvik prováděn správně, jsou primárně zatěžovány deltové svaly a je simulován pohyb kliku ve stojce.

Pokud jedinec zvládne bezproblémově několik opakování klasických pike push-ups je možné provádět je s oporou nohou o vyvýšenou podložku. Další možnosti zvýšení obtížnosti cviku je jeho provedení na stalkách, které umožní větší rozsah pohybu.

Provedení pike push-ups: výchozí poloha je s rukama opřenými o podložku na šíři ramen, s protrakcí v ramenou a dolní končetiny jsou napnuté, na špičkách a co nejbližší u těla. Vzdálenost dolních končetin od těla se bude odvíjet od flexibility cvičence. Následuje excentrická fáze, při které jde hlava před ruce a lokty směřují dozadu. Zpětné vytlačení do výchozí polohy nastává až po dotyku hlavy podložky.

Nejčastější chyby při provádění pike push-ups:

- **Dráha pohybu** – nejčastější chybou při provádění pike push-ups je špatná dráha pohybu, kdy je pohyb vykonáván mezi ruce. To výrazně snižuje účinnost tohoto cviku.
- **Rozsah pohybu** – excentrický pohyb by měl být vykonávat až po dotyku podložky hlavou a zpět do plného propnutí rukou a protrakce v ramenou.
- **Horizontální pozice** – pokud je pozice příliš horizontální, jedná se spíše o klasický klik a nejsou primárně zatěžovány ramena.



Obrázek 25. Pike push-up

5.2.3 Cviky na střed těla

Hollow body

Hollow body je základním gymnastickým cvikem pro posílení středu těla. Stejně jako plank, je i tohle cvik izometrický a posiluje všechny svaly středu těla. Podle Kalyma (2016) je zvládnutí tohoto cviku nesmírně důležité, protože cvičence naučí udržovat páteř ve stabilní pozici, což je klíčové ke zvládnutí některých pokročilých prvků street workoutu.

Pro lehčí variantu cviku je možné napnout ruce před sebe, pokrčit lehce kolena nebo tyto dvě zkombinovat. Náročnost cviku se také odvíjí od výšky rukou a nohou. Pokud jsou těsně nad zemí, tak je cvik náročnější.

Provedení hollow body: výchozí poloha je v leže s napnutýma rukama a nohama. Poté následuje kontrakce břišních svalů a pokus o jejich stlačení směrem k zemi. Ruce jsou napnuté za hlavou a společně s nohama se v napnuté pozici zvednou od země a spodek zad musí být celý přitisknutý na podložce. Cílem je výdrž v této pozici bez toho, aby se spodek zad odlepil od země.

Časté chyby při provádění hollow body:

- **Zvednutý spodek zad** – po celou dobu výdrže musí být spodek zad v kontaktu se zemí. To zajistí, že výdrž provádí svaly břicha a nikoliv svaly zad.
- **Správné dýchání** – Při provádění hollow body je důležité hluboké a pomalé dýchání, které vede ke správnému zapojení hlubokého stabilizačního systému.



Obrázek 26. Hollow body

Přednosy ve visu s pokrčenými koleny

Jedná se o poměrně náročný cvik, který zapojuje břišní svaly a bederní ohýbače a zároveň pomáhá protahovat páteř. Klíčem k zachování stability trupu je plné zapojení hlubokého stabilizačního systému. Pohyb nesmí být trhavý a řízený zády, jinak může dojít ke zranění (Thurgood & Paternoster, 2014). Přednosy s pokrčenými koleny je základní a nejjednodušší progresse pro vznosy na hrazdě.

Pro ulehčení cviku je možné ho provádět na žebřinách. To zajistí správné zapojení břišních svalů a eliminuje možné houpání při provádění přednosů.

Provedení přednosů ve visu s pokrčenými koleny: výchozí poloha je vis na hrazdě s napnutými rukama, které jsou od sebe na šíři ramen. Tělo je nehybné, nohy u sebe a střed těla je zpevněný. Tělo zůstává nehybné po celou dobu pohybu a následuje kontrolované zvednutí pokrčených nohou pomocí břišního svalstva až do pravého úhlu s pánví. V této pozici je krátká výdrž a poté pomalé spuštění kolen zpět do výchozí polohy (Thurgood & Paternoster, 2014).

Nejčastější chyby při provádění přednosů ve visu s pokrčenými koleny:

- **Příliš rychlý pohyb** – celý pohyb nahoru i dolů musí být prováděn kontrolovaně a pomalu.
- **Nezpevněné tělo** – častou chybou je povolení středu těla v dolní pozici. Celé tělo musí být po celou dobu zpevněné.
- **Houpání** – využití houpání k dostání kolen do pravého úhlu výrazně usnadňuje práci středu těla a může vést ke zranění.
- **Pasivní vis** – po celou dobu provádění cviku by měl být vis aktivní, to znamená s depresí lopatek.



Obrázek 27. Přednosy ve visu s pokrčenými koleny

5.2.4 Cviky na dolní končetiny

Sissy dřepy s oporou

Sissy dřep může být brán jako obdoba předkopávání (cvik na přístroji, kdy je prováděna extenze v kolenním kloubu) s využitím hmotnosti vlastního těla, protože primárně tento pohyb provádí čtyřhlavý stehenní sval, a přitom jsou eliminovány extenzory kyčelního kloubu. Při

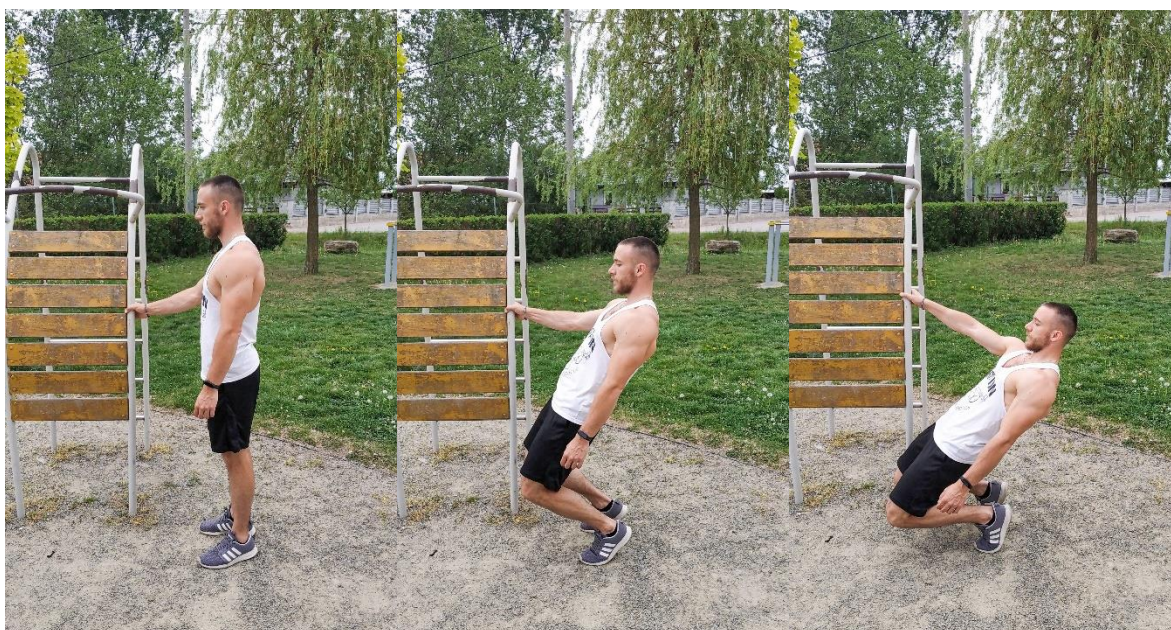
tomto cviku je značně zatěžován kolenní kloub. Proto je nutné ho provádět individuálně přijatelným a bezpečným způsobem (Contreras, 2014).

Obtížnost cviku se bude odvíjet od rozsahu pohybu. Pokud cvičenec bezproblémově zvládá sissy dřep s oporou, může začít tento cvik provádět ve volném prostoru, kde velkou roli hraje nejen síla, ale i rovnováha.

Provedení sissy dřepu s oporou: výchozí poloha je stoj s chodidly blízko u sebe, jedna ruka drží oporu před tělem, pro zajištění stability. Následuje excentrická fáze, která začíná flexí v kolenních kloubech a jejich pohybem směrem vpřed, zatímco trup se naklání vzad a chodidla jsou na špičkách. Rozsah spouštění se bude odvíjet od síly cvičence. Poté následuje koncentrická fáze zpět do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění sissy dřepu s oporou:

- **Rozsah pohybu** – Příliš velký rozsah pohybu u cvičence, který na tento pohyb není zvyklý, může způsobit zranění kolenního kloubu.
- **Rychlost pohybu** – celý pohyb musí být pomalý a kontrolovaný, aby nedošlo ke zranění.
- **Nezpevněné tělo** – při správném provedení sissy dřepu, je celé tělo zpevněné a cvik tak zároveň posiluje i svaly středu těla.



Obrázek 28. Sissy dřep s oporou

Dřepy na jedné noze s oporou

Dřep na jedné noze patří mezi jeden z nejnáročnějších cviků dolních končetin. Vyžaduje velkou stabilitu, sílu hýžďových svalů a svalů stehen, a také mobilitu kotníků. Jeho nejjednodušší možná varianta je provedení s oporou pomocí vlastní rukou. To cvičenci umožní regulovat jak rozsah pohybu, tak i silovou náročnost celého cviku. Obtížnost celého cviku je možné regulovat pomocí horních končetin, které zajišťují oporu.

Provedení dřepu na jedné noze s oporou: výchozí poloha je stoj na jedné noze, zatímco ruce drží tyč nebo jinou konstrukci o kterou je možné se opřít nebo zachytit. Následuje kontrolované spouštění do dřepu na jedné noze, zatímco druhá noha je v přednožení. Hloubka dřepu se bude odvíjet od mobility a síly cvičence. Po dosažení požadované hloubky, následuje vytlačení zpět do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění dřepu na jedné noze s oporou:

- **Obtížnost** – opora za pomocí rukou musí být dostatečná, aby byl cvik bezpečný, ale ne tak velká, aby byl cvik příliš lehký.
- **Rychlost pohybu** – dřep na jedné noze musí být vykonáván kontrolovaně a pomalu aby nedošlo ke zranění.
- **Zvedání pat** – stejně jako u klasického dřepu, chodidlo by mělo být po celou dobu na zemi, aby byla zajištěna co největší stabilita.



Obrázek 29. Dřep na jedné noze s oporou

5.3 Pokročilý

Kapitola pokročilého, obsahuje technicky náročné cviky, které jsou více specificky zaměřené a slouží jako progresse k nejnáročnějším cvikům street workoutu. U těchto cviků se riziko zranění výrazně zvyšuje. Je tak extrémně důležité, aby cvičenec nejdříve vybudoval sílu v základních cvicích, které obsahuje kapitola mírně pokročilého, než zařadí do tréninku cviky z této kapitoly.

Podle Lowa (2016) může pokročilý zvyšovat sílu i při provádění jednotlivých tréninků 3x týdně, avšak trénink 4x nebo 5x týdně může být lepší varianta. V případě více tréninků, je užitečné rozdělit tréninky na tahové a tlakové nebo tréninky vrchní poloviny těla a tréninky dolních končetin. Další modifikace může být využití lehčích a těžších tréninků, které se budou lišit v počtu cviků, počtu sérií nebo počtu opakování tak, aby nedošlo k přetrénování.

Cviky z této kapitoly je možné vzájemně kombinovat, ale účinnější varianta je spíše zaměření se na jednu progresi a trénink doplnit cviky z kapitoly mírně pokročilého.

5.3.1 Tahové cviky

Vysoké shyby

Jakmile začnout být klasické shyby komfortní a poměrně jednoduché, je dobré zvýšit jejich obtížnost. Jednoduchým způsobem zvýšení obtížnosti shybů při cvičení s vlastní vahou je jejich provedení s maximálně explozivním pohybem v koncentrické fázi, a to co nejvýše. Důležitá při tom není výška daného shybu, ale rychlost.

Pokud nejsou shyby dostatečně rychlé a vysoké, je možné jejich provedení s odporovou gumou. Vysoké shyby slouží jako základní a zároveň nejdůležitější progresse k získání dynamické síly na provedení muscle upu.

Provedení vysokých shybů: výchozí poloha je vis na hrazdě s rukama na šíři ramen. Je dobré se před provedením vysokého shybu mírně rozhoupat a pohyb zahájit, jakmile jde tělo dozadu. Koncentrická fáze shybu musí být explozivní a cílem by měl být dotyk hrudi hrazdy. V tomto případě jsou lokty vytočené dovnitř a směřují dopředu tak, aby mohl být pohyb vykonáván kolem hrazdy. Při ideálním provedení je celé tělo zpevněné, avšak pro usnadnění celého pohybu je přípustný menší švih pomocí boků.

Nejčastější chyby při provádění vysokého shybu:

- **Nedostatečná rychlost** – mnohem důležitější je provádění vysokých shybů s maximální rychlostí než jejich výška.
- **Dráha pohybu** – celý pohyb by měl být vykonáván kolem hrazdy, a ne vertikálně pod ní.
- **Cheating** – příliš velký švih nebo kopnutí nohama výrazně usnadňuje celé provedení vysokého shybu, a tudíž je kontraproduktivní pro rozvoj síly.



Obrázek 30. Vysoký shyb

Horizontální přitahy s nohama nahoře

Horizontální přitahy s nohama nahoře jsou výrazně těžší obdobou australského shybu, a to z důvodu, že je jako zátěž použita celá váha těla a také jeho páka. Jedná se tedy o horizontální tahový cvik posilující převážně zádové svaly a svaly středu těla. Tento cvik je velice účinným nástrojem pro rozvinutí síly nutné k vykonání pokročilým horizontálním cvikům, jako je například front-lever.

Obtížnost cviku se dá modifikovat pákou. Čím budou dolní končetiny dále od těla a více napnuté, tím bude cvik těžší. Naopak přitáhnutím kolen k hrudi je páka snížena a cvik se

tak stává lehčí. Tuto variantu je však lepší vykonávat na kruzích nebo bradlech, protože při jejím provedení na hrazdě, kolena neumožňují vykonat plný rozsah pohybu. Lze také jako dopomoc využít odporovou gumu.

Provedení horizontálního přitahu s nohama nahoře: výchozí poloha je vis v horizontální pozici s rukama na šíři ramen, lopatky jsou v retrakci a depresi, dolní končetiny směřují nahoru kolmo k tělu a jsou napnuté. V této pozici je celé tělo zpevněné a pohyb je zahájen přitahem směrem k hrazdě. Rozsah pohybu se bude odvíjet od síly cvičence. Poté následuje spuštění zpět do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění horizontálního přitahu s nohama nahoře:

- **Pozice lopatek** – častou chybou je vyřazení retrakce v dolní fázi cviku, což vede k vypojení mezi lopatkových svalů a špatnému technickému provedení.
- **Nezpevněné tělo** – aby byl možné udržet tělo v horizontální pozici a cvik tak byl prováděn správně, musí být zapojeny svaly středu těla.



Obrázek 31. Horizontální přitahy s nohama nahoře

Archer shyby

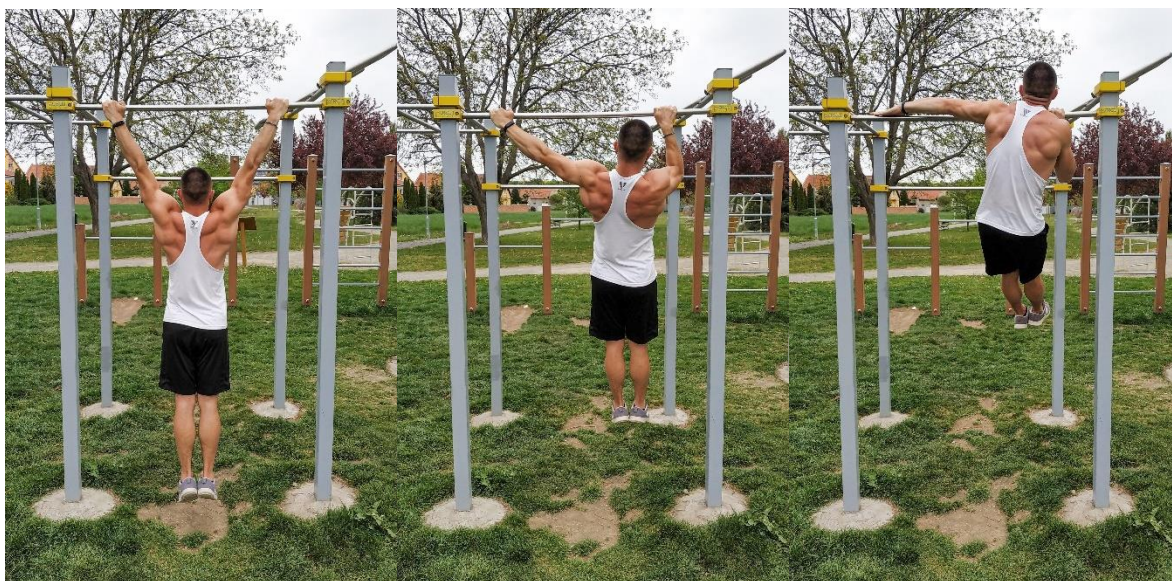
Archer shyb nebo také lukostřelecký shyb, je varianta shybu zaměřená na posílení každé ruky zvlášť, zatímco druhá ruka slouží jen jako dopomoc. Cvik slouží jako nepřímá progresse ke shybu na jedné ruce. Nepřímá z toho důvodu, že neobsahuje pohybový vzorec shybu na jedné ruce, ale slouží jen ke zvýšení přitahové síly každé ruky zvlášť. Z tohoto důvodu je dobré ji zařadit do tréninku jako prerekvizitu k získání potřebné síly pro provedení těžších progresí ke shybu na jedné ruce.

Obtížnost cviku se odvíjí od dopomoci druhé ruky. Pro vybudování potřebné síly, je také možné provádět nejprve pouze excentrickou fázi. Tento cvik lze vykonávat na kruzích, kde se přitahující ruka při pohybu vytáčí dlaní směrem k tělu.

Provedení archer shybu: výchozí poloha je vis na hrazdě, ruce jsou od sebe dostatečně daleko, aby mohl být pohyb vykonán správně. Pohyb je zahájen depresí ramenou a přitahem směrem k jedné ruce, zatím co druhá ruka je napnutá a poskytuje dopomoc. Cílem je mít přitahovanou ruku co nejbližší u těla a nataženou ruku využívat co nejméně. Po dostání brady na hrazdu, následuje kontrolovaná excentrická fáze zpět do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění archer shybu:

- **Dráha pohybu** – je nutné snažit se přitahovat co nejvíce pouze jednou rukou a vést tak celý pohyb směrem k ní.
- **Úzký úchop** – úchop hrady musí být dostatečně široký, aby mohla být pomocná ruka plně napnutá.
- **Rozsah pohybu** – pohyb musí být zahájen z úplného visu až do dostání brady nahoru, aby byl cvik co nejúčinnější.



Obrázek 32. Archer shyb

5.3.2 Tlakové cviky

Pseudo-planche kliky

Pseudo-planche kliky se na první pohled jeví jako normální kliky, avšak jejich obtížnost je výrazně těžší. Rozdíl je také v tom, že více než prsní svalstvo jsou posilovány ramena a také působí poměrně velký stres na zápěstí. Před provedením je důležité důkladné rozcvičení, aby nedošlo ke zranění. Tento cvik slouží jako základní progresse k vybudování síly pro pokročilejší cviky jako je planche.

Obtížnost tohoto cviku se dá jednoduše modifikovat pozicí ramen. Čím více jsou ramena tlačena dopředu, dále od dlaní, tím bude cvik náročnější.

Provedení pseudo-planche kliku: výchozí poloha je vzpor s rukama na širší ramen, dlaně jsou lehce vytočené do strany z důvodu snížení zátěže na zápěstí, ramena jsou před dlaněmi a v protrakci a celé tělo je zpevněné. Kontrolovaná excentrická fáze je prováděna až do polohy, kdy je tělo těsně nad zemí. Poté následuje vytlačení zpět do výchozí polohy. Je důležité mít po celou dobu pohybu ramena před dlaněmi a v jedné vertikální rovině. Předsunutí ramen se bude odvíjet od síly cvičence.

Nejčastější chyby při provádění pseudo-planche kliku:

- **Pozice ramen** – po celou dobu je důležité snažit se ramena držet v protrakci, aby byl cvik prováděn s co největší efektivitou.
- **Nezpevněné tělo** – tělo musí být po celou dobu v jedné rovině a zpevněné.
- **Pohyb pouze rukama** – častou chybou je pouhé krčení rukou a výrazně omezený rozsah pohybu. Při cvičení musí jít celé tělo k zemi.



Obrázek 33. Pseudo planche klik

Kliky na jedné ruce

Kliky na jedné ruce jsou velice účinný cvik posilující nejen vrchní polovinu těla, ale i svaly středu těla. Ke správnému provedení, vyžadují kombinaci správné techniky, síly a rovnováhy. Hlavní výhodou kliků na jedné ruce je, že posilují každou ruku zvlášť a tím pomáhají vyrovnat vzniklé dysbalance (Kalym, 2016).

Pokud jsou kliky na jedné ruce obtížné, lze jejich intenzitu snížit dopomocí druhou rukou nebo je provádět s vyvýšenou oporou horní poloviny těla.

Provedení kliku na jedné ruce: výchozí poloha je vzpor na jedné ruce, druhá ruka je za zády, dolní končetiny jsou na široko od sebe a na špičkách. Při excentrické fázi je důležité mít zpevněný trup a cvičící ruku v průběhu pohybu u těla. Po dosažení požadované hloubky následuje koncentrická fáze, u které je nutné dát si pozor, aby bylo tělo zpevněné a nedocházelo k jeho výkyvům stranou či k nežádoucím rotacím (Contreras, 2014)

Nejčastější chyby při provádění kliku na jedné ruce:

- **Rotace těla** – nejčastější chybou je rotace těla směrem k zemi, která výrazně snižuje rozsah pohybu cviku a jeho účinnost.
- **Nezpevněné tělo** – stejně jako rotace, tak i prohyb ve spodní části zad při koncentrické fázi výrazně snižuje účinnost kliků na jedné ruce.
- **Pozice loktů** – vytáčení loktů směrem od těla, způsobuje velkou zátěž na ramena a zvyšuje riziko jejich zranění.



Obrázek 34. Klik na jedné ruce

Kliky ve stojce s oporou

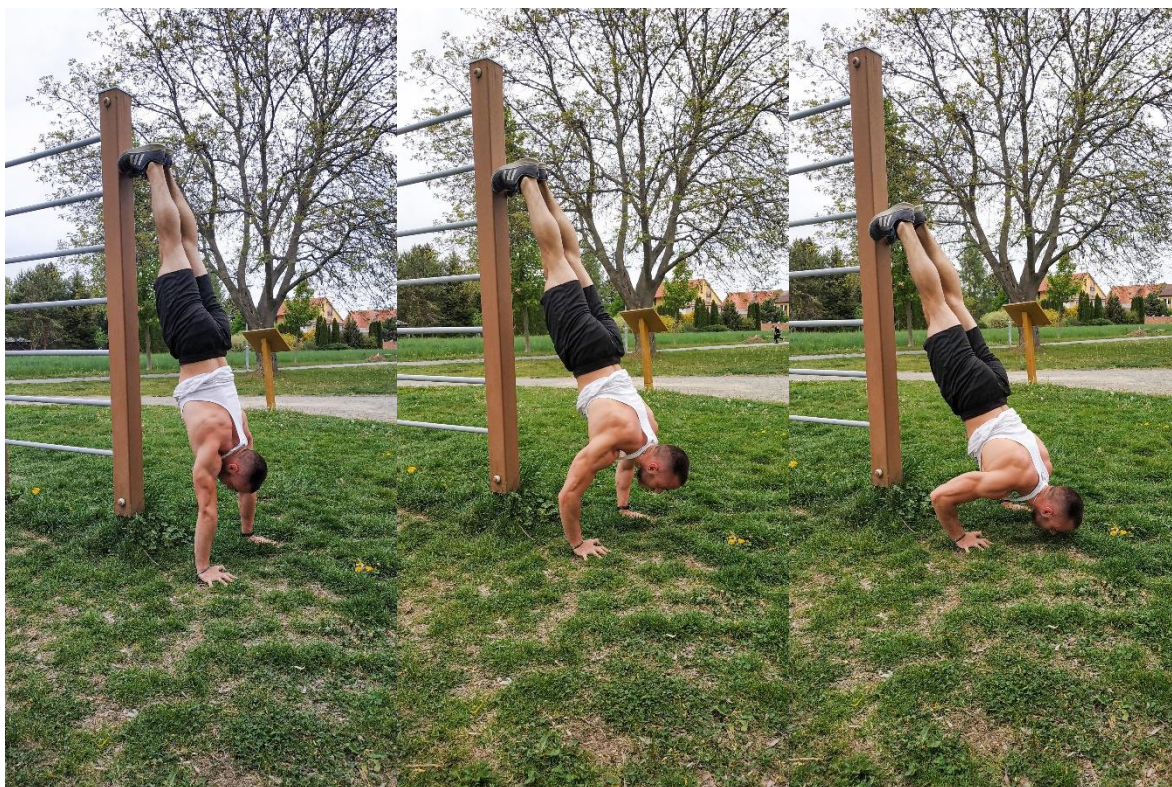
Kliky ve stojce s oporou jsou nejdůležitější progresse pro kliky ve stojce ve volném prostoru, které lze označit za nejtěžší vertikální tlakový cvik. Na rozdíl od pike kliků, které souží jako první progresse k tomuto cviku, se u kliků ve stojce zvedá celá váha vlastního těla.

Naskytují se dvě varianty provedení tohoto cviku. První je břichem ke stěně a druhá je zády ke ní. Účinnější je však varianta břichem ke stěně, protože více simuluje dráhu pohybu kliků ve stojce ve volném prostoru a také buduje mnohem větší sílu ramen. Cvik je možné provádět na stalkách, které umožní větší rozsah pohybu.

Provedení kliku ve stojce s oporou: výchozí poloha je stoj na rukou, které jsou od sebe trošku více než je šíře ramen, ramena jsou v protrakci a nohy jsou opřené o stěnu. Excentrická fáze je pomalá a kontrolovaná, hlava jde před dlaně a lokty směřují dozadu. Po celou dobu pohybu jsou ramena a tricepsy v tenzi. Po dotyku nosu podložky, následuje vytlačení zpět do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění kliku ve stojce s oporou:

- **Záda ke stěně** – nejčastější chybou je jejich provádění zády ke stěně, které není zdaleka tak účinné jako břichem k ní.
- **Dráha pohybu** – je důležité, aby hlava při pohybu šla před dlaně, a nikoliv mezi ně.
- **Prohyb spodní části zad** – prohnutí v dolní části zad při koncentrické fázi výrazně snižuje obtížnost cviku a může přivodit jejich zranění.



Obrázek 35. Klik ve stojce s oporou

5.3.3 Cviky na střed těla

L-sit

L-sit je statický cvik při kterém se celé tělo opírá o napnuté ruce a dolní končetiny jsou v úhlu 90 stupňů vůči tělu. Tento cvik nevyžaduje jen velkou sílu středu těla, ale i dostatečnou flexibilitu svalů zadní strany stehen.

L-sit je možné provádět na bradlech nebo stalkách, na zemi nebo na kruzích. Varianta na bradlech slouží jako první a nejdůležitější progresse ke zvládnutí správné techniky. Poté je možné provádět tento cvik na zemi a v poslední řadě na kruzích, které vyžadují velkou stabilitu.

Provedení L-situ: výchozí poloha je ve vzpor na bradlech s propnutými pažemi a depresí v ramenou. Následuje zvednutí napnutých nohou do úhlu 90 stupňů vůči tělu a výdrž v této pozici, která se bude odvíjet od síly cvičence. Podle Lowa (2016) je velice důležité mít po celou dobu výdrže ramena v aktivní depresi, což zaručí přenos síly v této pozici do pokročilejších cviků a také minimalizuje riziko zranění.

Časté chyby při provádění L-situ:

- **Pozice lopatek** – častou chybou je elevace lopatek. Při výdrži by měly být lopatky v depresi a poměrně neutrální pozici.
- **Správné dýchání** – Při provádění L-situ je důležité hluboké a pomalé dýchání, které vede ke správnému zapojení hlubokého stabilizačního systému



Obrázek 35. L-sit

Přednosy ve visu s propnutými koleny

Přednosy ve visu s propnutými koleny jsou náročnější variací přednosů s pokrčenými koleny. Vyžadují vysokou úroveň síly flexorů kyčelního kloubu a protažení svalů zadní strany stehna (Contreras, 2014). S postupem zvyšování síly cvičence se mohou napnuté nohy zvedat do vyšších pozic a postupně se tak dopracovat ke vzosům na hrazdě.

Stejně jako u přednosů s pokrčenými koleny, lze tento cvik provádět na žebřinách, které poskytnou oporu zad a eliminují možné houpání.

Provedení přednosu ve visu s propnutými koleny: výchozí poloha je vis na hrazdě s napnutými rukama, které jsou od sebe na šíři ramen. Tělo je nehybné, nohy u sebe a střed těla je zpevněný. Tělo zůstává nehybné po celou dobu pohybu a následuje kontrolované zvednutí napnutých nohou pomocí břišního svalstva až do pravého úhlu s pánví. V této pozici je krátká výdrž a poté pomalé spuštění kolen zpět do výchozí polohy (Thurgood & Paternoster, 2014).

Nejčastější chyby při provádění přednosu ve visu s propnutými koleny:

- **Příliš rychlý pohyb** – celý pohyb nahoru i dolů musí být prováděn kontrolovaně a pomalu.
- **Houpání** – využití houpání k dostání dolních končetin do pravého úhlu výrazně usnadňuje práci středu těla a může vést ke zranění.
- **Pasivní vis** – po celou dobu provádění cviku by měl být vis aktivní, to znamená s depresí lopatek.



Obrázek 37. Přednožování ve visu s propnutými koleny

5.3.4 Cviky na dolní končetiny

Dřep na jedné noze

Dřep na jedné noze je jeden z nejnáročnějších cviků s využitím vlastního těla zaměřeným na svaly dolních končetin. Klade vysoké nároky na stabilitu kyčelních kloubů, svalů hýždí a přední strany stehna u cvičící dolní končetiny, na sílu a flexibilitu flexorů kyčle u necvičící končetiny (Contreras, 2014).

Dřep na jedné noze je technicky náročný cvik a jeho špatné provedení může vést ke zranění kolene nebo spodku zad. Proto je velice důležité nejdříve získat požadovanou sílu a mobilitu jednoduššími progresemi. Dřep na jedné noze lze provádět na zemi nebo na vyvýšené podložce, kde není potřeba taková flexibilita.

Provedení dřepu na jedné noze: výchozí poloha je stoj na jedné noze. Pohyb začíná současnou flexí v kyčelním i kolenním kloubu, ruce jsou v předpažení a necvičící končetina je v přednožení. Hrudník je zpříma a chodidlo je celou plochou na podložce. Po dosažení požadované hloubky, která se bude odvíjet od síly a mobility cvičence, následuje koncentrická fáze zpět do výchozí polohy (Contreras, 2014).

Nejčastější chyby při provádění dřepu na jedné noze:

- **Rychlost pohybu** – dřep na jedné noze musí být vykonáván kontrolovaně a pomalu aby nedošlo ke zranění.
- **Zvedání pat** – stejně jako u klasického dřepu, chodidlo by mělo být po celou dobu na zemi, aby byla zajištěna co největší stabilita.



Obrázek 38. Dřep na jedné noze

Reverse nordic curls

Reverse nordic curl je velice pokročilý cvik posilující převážně přední stranu stehen. Při provádění tohoto cviku je extrémně důležitý rozsah pohybu, který nesmí být příliš velký, pokud na něj cvičenec nemá dostatečnou sílu.

Obtížnost cviku je možné modifikovat převážně rozsahem pohybu. Lze si také dopomoci odporovou gumou, nebo nejdříve provádět pouze excentrickou fázi cviku. Podle studie (Alonso-Fernandez, Fernandez-Rodriguez, & Abalo-Núñez, 2019) adaptace vytvořené prováděním excentrické fáze tohoto cviku mají praktické využití k prevenci zranění a rehabilitaci přední strany svalů stehen.

Provedení reverse nordic curl: výchozí poloha je v kleku, ruce jsou u těla. Pohyb začíná kontrolovanou a pomalou excentrickou fází, při které se tělo zaklání dozadu a ruce jdou do předpažení pro udržení rovnováhy. Hloubka se bude odvíjet od síly cvičence. Poté následuje koncentrická fáze zpět do výchozí polohy.

Nejčastější chyby při provádění reverse nordic curls:

- **Nezpevněné tělo** – při celém pohybu musí být střed těla zpevněný, aby nedocházelo k přílišnému prohýbání ve spodní části zad.
- **Rychlost pohybu** – excentrická fáze musí být pomalá a kontrolovaná, aby nedošlo ke zranění.
- **Rozsah pohybu** – při provedení příliš hluboké excentrické fáze může dojít k převážení a následnému zranění.



Obrázek 39. Reverse nordic curl

6 DISKUZE

Vzhledem k tomu, že je street workout novodobý sport 21. století, je složité najít relevantní a srozumitelné informace k tomuto tématu. Navíc se také pro termín street workout používá označení kalistenika, a to může vyvolávat dojem, že se jedná o dva samostatné sporty. Přitom se jedná o stejný způsob cvičení, který využívá hmotnost vlastního těla.

Největší kontroverze ohledně street workout je cvičení dolních končetin. Low (2016) ve své knize, která je zaměřená na cvičení s vlastní vahou trénink nohou zmiňuje, avšak v jeho zásobníku prvků žádné cvičení na dolní končetiny nenajdeme.

At' přijdete do kterékoliv posilovny na světě a rozhlédnete se, jedinců s dobře vypracovanou svalnatou horní polovinou jsou všude tucty. Dokonce i ti, kdo posilují pouze s hmotností vlastního těla, mají většinou lépe rozvinuty prsní svaly, ramena, široký sval zádový a paže (Contreras, 2016, 116).

Tento fakt naznačuje i Kalym (2016), který píše, že v některých podobných knihách zaměřených na cvičení s vlastní vahou není cvičení dolní poloviny těla ani zmíněno. Největší důraz je kladen na vrchní polovinu těla, s čímž nesouhlasím a dodávám, že kalistenika by měla být o komplexním rozvoji fyzické zdatnosti a síly. S tímto naprosto souhlasím, a proto jsem ve své práci uvedl cviky na dolní končetiny. Těchto cviků je samozřejmě spousta, ale já se snažil uvést ty, které považuji za účinné a sám je používám. Jediný důvod pro zanedbání tréninku dolní poloviny těla bych pochopil u profesionálních cvičenců zaměřených na freestyle, kde může být velký objem nohou, stejně jako u gymnastů, kontraproduktivní. Avšak pokud jedinec použije správné cviky při správné intenzitě, lze docílit velké síly dolních končetin, aniž by došlo k velkému nárůstu svalové hmoty.

Důležité také považuji zmínění správné pozice lopatek při cvičení jednotlivých cviků, a to na základě studie (Kaiser et al., 2018), kterou ve své práci zmiňuji, kde největší procentuální výskyt zranění bylo právě zranění ramene a to přes 40%. Přitom spousta autorů knih nebo článků tyto pozice neuvádí a začínající cvičenci tak provádí některé cviky nesprávně a výrazně si tak zvyšují riziko zranění. Správná pozice lopatek se stává ještě důležitější zejména u velice pokročilých cvičenců provádějící nejnáročnější prvky street workoutu. K většině zraněných dochází právě při provádění pokročilejších prvků se špatnou pozicí lopatek.

Nakonec příliš často vidím na workoutových hřištích cvičence snažící se o pokročilé prvky jako je muscle up nebo front-lever, aniž by měli perfektně zvládnuté základy a sotva zvládnout

provést pár shybů. A jestliže už cvičí základní cviky street workout, dopouštějí se chyb, které jim neumožní stabilní a efektivní pokrok. Z tohoto důvodu jsem samotnou metodickou řadu sestavil s větším zaměřením na začínající jedince a u každého cviku uvedl chyby, kterým je nutné se vyvarovat. Ke každé obtížnostní úrovni jsem také stručně uvedl možnosti struktury a periodizace tréninkových jednotek. Společně s informacemi o silovém tréninku v první části práce lze tyto poznatky použít při tvorbě tréninkového plánu. Nejsem však zastáncem pevně stanovených tréninkových plánů pro všechny, kterých je na internetu k zakoupení spousta, protože nezohledňují individuální potřeby cvičence. Lze na nich samozřejmě vybudovat určité množství svalové síly, ale pro optimální a dlouhodobý silový rozvoj musí být tréninkový plán postaven na specifických potřebách cvičence. Z tohoto důvodu jsem k této problematice uvedl jen nejnütnější informace, sloužící jako podnět pro vytvoření vlastního tréninkového plánu.

Myslím si, že přidání těchto cviků do svého tréninku může přinést benefity každému a nezáleží jaký sport vykonává. Cvičení s vlastní vahou a ovládnutí vlastního těla by mělo být pro začátečníky vždy prioritní před zvedáním těžkých externích vah v posilovně. Stejný názor zastává i Contreras (2016, 6), který ve své knize píše „Domnívám se, že všichni, kdo začínají s posilováním, by měli nejdříve zvládnout posilování s hmotností vlastního těla, než začnou s posilováním se zátěží či s dalšími formami posilovacích cvičení“. Jsem toho názoru, že pokud je street workout prováděn správně a přiměřeně, může sloužit jako prostředek pro budování základní svalové síly, estetické svalové hmoty nebo zlepšení zdraví úplně každému.

7 ZÁVĚRY

Cílem práce bylo sestavit metodickou řadu prvků street workoutu a tyto prvky rozdělit podle jejich obtížnosti do 3 úrovní. Na základě vlastních zkušeností a systematického studia relevantní literatury, jsem vybral celkově 30 prvků. Hlavním kritériem pro výběr těchto prvků byla jejich účinnost a minimální nutné vybavení, potřebné k jejich správnému provedení.

Tyto prvky jsem rozdělil dle jejich obtížnosti do 3 silových úrovní cvičence. Úroveň začátečníka, mírně pokročilého a pokročilého. V jednotlivých kapitolách jsou prvky rozděleny podle jejich pohybové struktury na tahové cviky, tlakové cviky, cviky na střed těla a cviky na dolní končetiny, kde jsou uspořádány podle jejich obtížnosti.

U každého cviku je vypsána jeho stručná charakteristika, možnost zvýšení nebo snížení obtížnosti cviku, je popsána výchozí poloha, správná pozice lopatek a technika správného provedení. Jsou vytyčeny nejčastěji prováděné chyby, které mohou výrazně ovlivnit účinnost cviku nebo zapříčinit zranění. Pro zvýšení přesnosti správného provedení je každý cvik doplněn vlastním vizuálním schématem.

8 SOUHRN

Tématem práce je Street workout jako prostředek pro budování základní svalové síly. V první části je definován hlavní rozdíl mezi street workoutem a kalistenikou, jejich historie, výhody a nevýhody při cvičení s vlastní vahou, nejdůležitější pomůcky a jejich výrobci ve světě a ČR. Přehled poznatků také obsahuje důležité informace ohledně silového tréninku, principy silového tréninku a typů svalové kontrakce. Tyto informace jsou uzpůsobeny tak, aby mohli být aplikovatelné na cvičení s vlastní vahou. Dále v této části zmiňuji problematiku flexibility, její typy a možnosti protahování. Nakonec je zmíněna správná pozice lopatek při cvičení s vlastní vahou, která je důležitá pro správné provádění většiny cviků.

Druhou část tvoří metodická řada 30-ti prvků street workoutu, které jsem vybral na základě jejich účinnosti a s ohledem na vybavení dostupné na street workoutových hřištích. Tyto prvky jsem rozdělil do 3 obtížnostních úrovní, začátečník, mírně pokročilý, pokročilý a dále podle jejich pohybové struktury na tahové cviky, tlakové cviky, cviky na střed těla a cviky na dolní končetiny. Zároveň jsem tyto cviky uspořádal podle jejich obtížnosti v jednotlivých úrovních. U každého cviku je napsána jeho stručná charakteristika a správné provedení tohoto cviku. Také je poukázáno na nejčastěji prováděné chyby a jednotlivé prvky jsou doplněny vizuálním schématem.

9 SUMMARY

The topic of the thesis is street workout as a tool for building basic muscle strength. The first part defines the main difference between the street workout and calisthenics, their history, advantages and disadvantages using bodyweight training, most important equipment, and their manufactures in the world and Czech Republic. It also contains important informations regarding strength training, strength training principles and types of muscle contraction. These informations are modified to be relevant to bodyweight training. I also mention the issue of flexibility, its types and ways of stretching. In the end, the correct position of the scapula during bodyweight training is explained, which is important for the proper execution of most exercises.

The second part consists of methodical series of 30 street workout relevant exercises. Which I selected based on their effectiveness and with regard to the equipment available on street workout parks. I have divided these exercises into 3 difficulty levels, a beginner, intermmediate, advanced and further based on their movement structure into pull exercises, push exercises, core exercises and lower body exercises. These exercises are also sorted according to their difficulty in each level. For each exercise, it's brief characteristic are written, the correct execution of the exercise, the most frequently performed mistakes are pointed out and each exercise is supplemented by a visual scheme.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alonso-Fernandez, D., Fernandez-Rodriguez, R., & Abalo-Núñez, R. (2019). Changes in rectus femoris architecture induced by the reverse nordic hamstring exercises. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(4). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08873-4>
- Bandy, W. D., Irion, J. M., & Briggler, M. (1997). The Effect of Time and Frequency of Static Stretching on Flexibility of the Hamstring Muscles. *Physical Therapy*, 77(10), 1090–1096. <https://doi.org/10.1093/ptj/77.10.1090>
- Behm, D. G., Bambury, A., Cahill, F., & Power, K. (2004). Effect of Acute Static Stretching on Force, Balance, Reaction Time, and Movement Time. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(8), 1397–1402. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000135788.23012.5F>
- Behm, D. G., Button, D. C., & Butt, J. C. (2001). Factors Affecting Force Loss With Prolonged Stretching. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 26(3), 262–272. <https://doi.org/10.1139/h01-017>
- Bissaillon, B. (2020). How Much Strength Is Lost After A Rest? Retrieved 24. 4. 2020 from the World Wide Web: <https://www.building-muscle101.com/strength-loss-rest-weight-training/>
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory: (vybrané kapitoly)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Cacek, J., Michálek, J., Hlavoňová, Z., Hírešová, M., Kalina, T., Adamík, R., ... Rosenberková, A. (2011). *Efekt aplikace dynamického a statického strečinku (ve fázi Warm-up) v kombinaci s průpravnými cvičeními na různé typy sportovních výkonů*.
- Contreras, B. (2014). *Posilování: na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Fubo. (2017). Dřevěné stálky. K čemu jsou dobré? Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://www.fubo.cz/recenze/drevene-stalky--k-cemu-jsou-dobre/>
- Fubo. (2018). Jak si vybrat hrazdu na zeď? Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://www.fubo.cz/tipy-a-rady/jak-si-vybrat-hrazdu-na-zed/>
- Fubo. (2016). Kalistenika vs streetworkout? Retrieved 9. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://www.fubo.cz/tipy-a-rady/kalistenika-vs-streetworkout/>
- Fubo. (2016). Jak vybrat odporovou gumu? Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://www.fubo.cz/tipy-a-rady/jak-vybrat-odporovou-gumu/>
- Guerra, L. A., Dos Santos, L. R. A., Pereira, P. E., Lauria, V. T., De Lima, C., Evangelista, A. L., ... Teixeira, C. V. L. S. (2019). A low-cost and time efficient calisthenics strength training program improves fitness performance of children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 58–64. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1009>

- Jenkins, N. D. M., & Palmer, T. (2012). Implement Training for Concentric-Based Muscle Actions. *Strength and Conditioning Journal*, 34(2), 1–7. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182473041>
- Kaiser, S., Engeroff, T., Niederer, D., Wurm, H., Vogt, L., & Banzer, W. (2018). The epidemiological profile of calisthenics athletes. *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin*, 2018(9), 299–304. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2018.342>
- Kalym, A. (2014). *Complete Calisthenics: The ultimate guide to bodyweight exercise*. Nutbourne (UK): Lotus Publishing.
- Kaminski, T. W., Wabbersen, C. V, & Murphy, R. M. (1998). Concentric versus enhanced eccentric hamstring strength training: clinical implications. *Journal of Athletic Training*, 33(3), 216–221. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16558513>
- Kantouris, M. (2019). How ancient Greeks trained for war [Video file]. Retrieved 9. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://www.bbc.com/reel/video/p0757qbx/how-ancient-greeks-trained-for-war>
- Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout: A Worldwide Anthology of Urban Calisthenics: How to Sculpt a God-Like Physique Using Nothing But Your Environment*. Little Canada (USA): Dragon Door Publications, Inc.
- KenguruPro. (2020). O Kenguru Pro. Retrieved 25. 4. 2020 from the World Wide Web: <https://kengurupro.eu/cs/o-nas/>
- Kim, S. H. (2004). *Ultimate flexibility: a complete guide to stretching for martial arts*. Rockville: MD: Turtle Press.
- Lim, W. (2018). Optimal intensity of PNF stretching: maintaining the efficacy of stretching while ensuring its safety. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(8), 1108–1111. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.1108>
- Lindstedt, S. L., LaStayo, P. C., & Reich, T. E. (2001). When Active Muscles Lengthen: Properties and Consequences of Eccentric Contractions. *Physiology*, 16(6), 256–261. <https://doi.org/10.1152/physiologyonline.2001.16.6.256>
- Low, S. (2011). *Overcoming gravity: A Systematic Approach to Gymnastics and Bodyweight Strength*. California: San Bernardino.
- Low, S. (2017). Myth busting: The differences in scapular positioning for bodyweight and barbell exercises and cuing versus technique. Retrieved from <https://stevenlow.org/myth-busting-the-differences-in-scapular-positioning-for-bodyweight-and-barbell-exercises-and-cuing-versus-technique/>
- McMaster, D. T., Gill, N., Cronin, J., & McGuigan, M. (2013). The Development, Retention and Decay Rates of Strength and Power in Elite Rugby Union, Rugby League and American Football. *Sports Medicine*, 43(5), 367–384. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0031-3>

- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2001). Acute Ballistic Muscle Stretching Inhibits Maximal Strength Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 415–419. <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608978>
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2015). *Strečink na anatomických základech. Druhé, přepracované vydání*. Praha: Grada.
- Pearce, A. J., Kidgell, D. J., Zois, J., & Carlson, J. S. (2009). Effects of secondary warm up following stretching. *European Journal of Applied Physiology*, 105(2), 175–183. <https://doi.org/10.1007/s00421-008-0887-3>
- Petr, M., & Štastný, P. (2012). *Funkční silový trénink*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy.
- Power, K., Behm, D., Cahill, F., Carroll, Mi., & YOoung, W. (2004). An Acute Bout of Static Stretching: Effects on Force and Jumping Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(8), 1389–1396. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000135775.51937.53>
- Rejl, D. (2020). Kalistenika, cesta k vojenské zdatnosti. Retrieved 10. 2. 2020 from the World Wide Web: <http://www.davidrejl.cz/1/kalistenika-cesta-k-vojenske-zdatnosti/>
- RVL13. (2020). RVL13. Retrieved 25. 4. 2020 from the World Wide Web: <https://www.rvl13.com/rvl13>
- Sharman, M. J., Cresswell, A. G., & Riek, S. (2006). Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching. *Sports Medicine*, 36(11), 929–939. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636110-00002>
- Smith, C. A. (1994). The Warm-Up Procedure: To Stretch or Not to Stretch. A Brief Review. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 19(1), 12–17. <https://doi.org/10.2519/jospt.1994.19.1.12>
- Šopor, M. (2013). Street workout - základní informace o tréninku s vlastní vahou. Retrieved 10. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://kulturistika.ronnie.cz/c-14319-street-workout-zakladni-informace-o-treninku-s-vlastni-vahou.html>
- Stoppani, J. (2016). *Velká kniha posilování: tréninkové metody a plány: 381 posilovacích cviků*. Praha: Grada.
- Thomas, E., Bianco, A., Mancuso, E. P., Patti, A., Tabacchi, G., Paoli, A., ... Palma, A. (2017). The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition. *Isokinetics and Exercise Science*, 25(3), 215–222. <https://doi.org/10.3233/IES-170001>
- Thurgood, G., & Paternoster, M. (2014). *Core trénink: kompletní rádce pro muže i ženy, jak posílením svalů středu získat zdravější a lépe fungující tělo*. Praha: Slovart.
- Vašáková, M. (2012). Efektivní cvičení s vlastní vahou. Retrieved 18. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://aktin.cz/efektivni-cviceni-s-vlastni-vahou>

WoClub. (2020). O WoClub. Retrieved 25. 4. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.woclub.cz/o-znacce-woclub>

Workoutland. (2020). O nas. Retrieved 25. 4. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.workoutland.cz/o-nas/>

WSWCF. (2020). About. Retrieved 25. 4. 2020 from the World Wide Web:
<https://wswcf.org/wswcf/about/>

Žemberyová, L. (2013). Street Workout Battle Brno 2013 - reportáž a fotogalerie. Retrieved 10. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://kulturstika.ronnie.cz/c-16103-street-workout-battle-brno-2013-reportaz-a-fotogalerie.html>

Seznam obrázků

- Fubo. (2020). Gymnastické kruhy. Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.fubo.cz/gymnasticke-kruhy/gymnasticke-kruhy-2/>
- Fubo. (2020). Hrazda do zdi i stropu. Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.fubo.cz/hrazdy-do-stropu/hrazda-marbo-mh-d202/>
- Fubo. (2020). Bradla. Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.fubo.cz/workoutova-hriste/bradla-2-2/>
- Fubo. (2020). Odporové gummy. Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.fubo.cz/odporove-gummy/odporove-gummy-2-2/>
- Fubo. (2020). Hrazda do dveří. Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.fubo.cz/hrazdy-do-dveri/hrazda-do-dveri/>
- Fubo. (2020). Nízké stalky. Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.fubo.cz/stojanky/nizke-stalky/>
- Fubo. (2020). Jednoduchá hrazda. Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.fubo.cz/workoutova-hriste/jednoducha-hrazda/>
- Workoutland. (2020). URBAN, W-PARK. Retrieved 21. 2. 2020 from the World Wide Web:
<https://www.workoutland.cz/w-parky/>