

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

PRVKY STREET WORKOUTU PRO POKROČILÉ CVIČENCE
Bakalářská práce

Autor: Jonáš Vilikovský, rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.
Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jonáš Vilikovský

Název bakalářské práce: Prvky street workoutu pro pokročilé cvičence

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt: Bakalářská práce seznamuje čtenáře s novodobým sportem street workout, pro který je charakteristické cvičení s vlastní vahou těla. Shrnuje informace o nácviku vybraných prvků, uspořádaných podle obtížnosti a pohybové struktury, doplněných o vizuální schéma provedení. Popisuje metodiku nácviku pokročilých street workoutových prvků, která probíhá za pomoci průpravných cvičení o různé náročnosti.

Klíčová slova: cvičení s vlastní vahou, kalistenika, street workout, gymnastika

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Author's first name and surname: Jonáš Vilikovský

Title of the bachelor thesis: Elements of street workout for advanced exercisers

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: This bachelor thesis introduces the reader to the latest sports trend called street workout, which is based on exercising with your own body weight only. It summarizes information about training of the selected elements, arranged according to difficulty and movement structure, supplemented by visual schemes of execution. It describes different methods to train advanced street workout elements by using preparatory exercises of various difficulties.

Keywords: bodyweight workout, calisthenics, street workout, gymnastics

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

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

V Olomouci dne 18. 4. 2019

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Bubnovi, Ph.D. za odbornou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

V Olomouci dne 18. 4. 2019

.....

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Základní charakteristika street workoutu	10
2.2 Street workout/kalistenika – historie a vývoj	12
2.3 Street workout jako volnočasová aktivita	16
2.4 Materiální podmínky	17
2.5 Soutěže ve street workoutu	23
2.6 Faktory sportovní přípravy pro street workout	25
2.6.1 Somatické faktory	25
2.6.2 Technické faktory	26
2.6.3 Kondiční faktory	27
2.7 Charakteristika cílové skupiny	29
3 CÍLE	31
4 METODIKA	32
5 VÝSLEDKY	33
5.1 Metodika nácviku vybraných prvků	33
5.2 Tahové cviky	33
5.2.1 Shyb (Pull-up)	33
5.2.2 Muscle-up	39
5.2.3 Shyb na jedné ruce (One arm pull-up)	44
5.2.4 Back lever (Váha ve svisu vzadu)	47
5.2.5 Front lever (Váha ve svisu vpředu)	50
5.3 Tlakové cviky	53
5.3.1 Klik (Push-up)	53
5.3.2 Klik na bradlech (Dip)	57
5.3.3 Klik na jedné ruce (One arm push-up)	59
5.3.4 Stoj na rukou (Handstand)	62
5.3.5 Klik ve stoji na rukou (Handstand push-up)	65
5.3.6 90 degree push-up (90° klik)	71
5.3.7 Planche (Váha ve vzporu)	75
5.3.8 Dřep (Squat)	78

5.3.9 Dřep na jedné noze (Pistol squat).....	80
6 ZÁVĚRY	84
7 SOUHRN	85
8 SUMMARY	87
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	89

1 ÚVOD

Street workout je novodobým sportem, který ve světě nabývá stále větší popularity. Možnost vyměnit cvičení a posilování ve fitness centrech, kde se často platí za vstup nemalé peníze, za cvičení s vlastní váhou těla na čerstvém vzduchu, a to úplně zadarmo, volí stále větší množství lidí. Oblíbenost tohoto sportu roste nejen v Americe, kam sahají i jeho kořeny, ale i u nás v Česku. Důkazem je nespočet nových workoutových hřišť, která byla za poslední léta vybudována po celé republice (Koneš, 2019). Street workout je oblíbený především mezi mladšími jedinci, kteří chtějí zlepšit svoji fyzickou kondici, dobře vypadat, a především naučit se něco nového. Prvky užívané ve street workoutu vypadají na pohled velmi zajímavě, a právě učení se novým a stále náročnějším cvikům je to, co člověka mnohdy motivuje posouvat se stále dál.

Většina prvků je však také poměrně technicky i silově náročná a často lze u cvičenců, ať už během tréninku na workoutových hřištích nebo v některých internetových videích, pozorovat jejich špatné provedení a s tím související riziko zranění. Jeden z hlavních důvodů, proč tomu tak je, může být nedostatek kvalitních informačních zdrojů, které by se do větší hloubky zabývaly trénováním a správnou technikou provedení pokročilých workoutových prvků. Street workout poměrně novým a moderním sportem, což může zapříčiňovat, že na toto téma dosud nebylo publikováno příliš mnoho relevantní literatury, která by tuto problematiku dostatečně a do detailů shrnula a poskytla tak cvičencům dobrý zdroj informací, ze kterých by mohli čerpat. Poměrně často se lze také setkat s případy publikací, které byly přeloženy do českého jazyka a zabývají se do určité míry problematikou cvičení s vlastní váhou těla, avšak u více netradičních či pokročilých cviků je jejich způsob provedení sepsán poměrně stručně a postrádá důležité detaily.

Další možný problém, který souvisí s tímto novodobým sportem je fakt, že se do povědomí širší veřejnosti dostal právě díky internetu. A i v dnešní době je internet (především sociální sítě) hlavním zdrojem informací pro naprostou většinu cvičenců. Často se zde lze setkat s různými „virálními“ videi, ve kterých jedinci předvádějí poměrně pokročilé workoutové prvky (tedy pouze výsledek, nikoliv možné způsoby, jak jej dosáhnout), a navíc technika provedení vyobrazených cviků mnohdy pokulhává. Pokud se poté cvičenec snaží takové prvky napodobit bez předchozího tréninku, tak to může skončit v lepším případě tím, že se daný cvik zkrátka nenaučí. Na druhou stranu je však potřeba zmínit, že videa tohoto typu mohou sloužit jako dobrý motivační prostředek, což je určitě pozitivní. Dalším, velmi

častým a rozhodně rozumnějším případem je, že si cvičenec, který se chce naučit nějaké pokročilé workoutové prvky, místo dříve zmíněných „showreelových“ videí, vyhledá nějaký video-tutoriál či návod na daný cvik. Nicméně i tyto zdroje informací jsou různých kvalit a je nutné si mezi nimi pečlivě vybírat, nemluvě o tom, že drtivá většina kvalitních informací je psána či prezentována v anglickém jazyce. Dále je potřeba zmínit, že i na internetu jsou k nalezení i opravdu kvalitní zdroje informací o této problematice, které jsou v některých případech lépe a detailněji zpracované než ty knižní. Důvodem, proč tomu tak je, může být fakt, že autoři těchto internetových článků či video návodů se přímo street workoutu dlouhodobě věnují a v některých případech se jedná i o bývalé profesionální sportovce, například gymnasty, což je výhodou, jelikož spousta pokročilých workoutových prvků vychází právě ze sportovní gymnastiky.

Já se v této práci budu snažit sesbírat, syntetizovat a shrnout dostupné informace především o pokročilých street workoutových prvcích, včetně způsobu jejich tréninku a zároveň čerpat z co možná nejkvalitnějších knižních i internetových zdrojů. Zároveň doufám, že tato práce poslouží jako dobrý zdroj informací z oblasti street workoutu nejen pro pokročilé cvičence, ale i pro ty začínající.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Základní charakteristika street workoutu

Street workout je druh cvičení, při kterém cvičenec využívá jako zátěž a prostředek k posilování pouze své vlastní tělo (Fubo, 2016). Cvičení se provádí nejčastěji na zemi a za pomoci nářadí jako jsou hrazdy a bradla. Často se lze setkat také s pojmem kalistenika, který také označuje cvičení s vlastní vahou, avšak v širším spektru. Při bližším porovnání těchto dvou pojmů je patrné, že se v mnoha ohledech liší.

Street workout není pouze o cvičení venku, ale je to určitý životní styl, jelikož ruku v ruce se cvičením jde i správné stravování a v souladu s původní myšlenkou workoutu, která podporuje boj proti drogám, alkoholu a kriminalitě. Dobře toto tvrzení vystihuje motto jedné z prvních street workoutových skupin Bartendaz z New Yorku, která zde působila již v roce 2003 (George Workout, 2016): „*Make sure you hang around the right bars so you don't wind up behind the wrong bars*“, volně přeloženo jako: *Ujistěte se, že se pohybujete kolem správných tyčí (hrazd), tak abyste neskočili za těmi nesprávnými (vězení).*

Jednotlivé prvky, užívané ve street workoutu, lze rozdělit do několika skupin. První skupinou jsou základní cviky, mezi které patří například shyb na hrazdě (pull-up), klik na zemi (push-up), klik na bradlech (dip) a dřep (squat). Tyto cviky by měly v každém kvalitním tréninkovém plánu nejen street workoutera tvořit podstatnou část tréninku. Je to také proto, že cviky jako jsou shyb a klik jsou po dlouhá léta hojně využívány ke zlepšení svalové síly a silové vytrvalosti mezi sportovci všech zaměření, takže nelze pochybovat o jejich komplexnosti a všestrannosti. Druhou skupinou jsou pokročilé cviky. Jedná se především o různé obtížnější variace základních cviků jako je třeba shyb a klik na jedné ruce, muscle-up či dřep na jedné noze. Do pokročilých cviků řadíme také statické prvky převzaté ze sportovní gymnastiky jako jsou váhy ve svisu (front a back lever), váha ve vzporu (planche) a stoj na ruce (handstand). Ve sportovní gymnastice je kladen důraz na provedení a techniku u každého cviku a prvku. Bohužel u řady cvičenců ve street workoutu lze často pozorovat špatné provedení těchto cviků, ať už z neznalosti techniky nebo příliš rychlému postupování a přeskokování jednotlivých průpravných cvičení při učení. To samozřejmě zvyšuje riziko zranění, kterému se chceme vyhnout.

Klasifikovat cviky ve street workoutu lze pomocí několika kritérií, ať už tedy podle obtížnosti, podle zapojovaných svalových partií nebo podle nářadí, které je zrovna u daného

cviku využíváno. Další variantou je klasifikace podle pohybového vzorce na tlakové (push) a tahové cviky (pull). Podle Contreras (2014) je důležité pochopit, že při posilování s vlastním tělem výrazně převažují cviky, při kterých je prováděn tlak, nad těmi, při kterých je prováděn tah a je to proto, že díky působení gravitace tyto cviky vyžadují nejdříve spouštění těla k zemi a pak jeho zvedání (neboli tlačení) směrem vzhůru, což je typické například pro kliky, dřepy, výpady nebo kliky ve stoji na ruku.

Naproti tomu cviky jako jsou shyby nebo zvedání nohou na hrazdě řadíme už mezi cviky tahové. Tahové posilovací cviky s využitím hmotnosti vlastního těla vyžadují použití hrazdy, nebo různých závěsných systémů (gymnastické kruhy, TRX), které můžete využít k posílení svalů provádějících tah a zajistíte si tak svalovou rovnováhu, protože působí proti posturálním svalům, které se více posilují při cvičích tlakových (Contreras, 2014).

Lze říci, že pokud nemáme k dispozici žádné cvičební nářadí a jen pouhou zemi pod nohama, tak budou zcela jistě převažovat tlakové cviky nad těmi tahovými. Pokud ale máme k dispozici hrazdu nebo gymnastické kruhy, není problém mít vyvážený trénink složený jak z tahových, tak z tlakových cviků. Ideální prostředí pro absolvování plnohodnotného workoutového tréninku je tedy nepochybně street workoutové hřiště, kterých je již naštěstí v České republice velké množství a další přibývají.

Street workout a posilování s činkami

Srovnávání street workoutu s posilováním s činkami a za pomoci strojů je poměrně častá záležitost. V prehistorickém světě lidé chodili, běhali, skákali, lezli, tahali, tlačili, a to všechno byla součást jejich každodenního života s tím, že moderní posilování za pomoci činek a strojů, které lze sledovat v komerčních posilovnách jsou velmi daleko od dříve zmíněných druhů aktivit, které jsme my jako lidé prováděli po celá tisíciletí. Z toho lze vyvodit, že cvičení s vlastní vahou těla je ta nejvíce přirozená forma cvičení, kterou můžeme vykonávat (Kalym, 2014). V posilovnách a fitness centrech většina lidí používá činky nebo stroje tak, že se pokoušejí posilovat samostatně každou jednotlivou část těla, zatímco ve workoutu se používá naprosto odlišný postup, u kterého se klade důraz na to, aby se při každém opakování každého cviku zapojovalo co nejvíce svalů v našem těle (Kavadlo, 2015).

Při srovnání street workoutu, tedy cvičení s vlastní vahou a posilování s činkami je potřeba si uvědomit princip, na kterém jsou oba typy tréninku postaveny. Cvičení s využitím váhy vlastního těla a posilování s činkami fungují na stejném principu, na postupném přetěžování a aby člověk zesílil, musí začít s relativně malými dávkami odporu (vahami) a

postupně, jak si tělo zvyká na určitý druh pohybu, přidávat víc, a to nezávisle na použité metodě (Kavadlo, 2015).

Progres (zlepšování se) je u cvičení s vlastní vahou při srovnání s posilováním s činkami o něco složitější. Na činku stačí pouze postupně přidávat závaží, čímž se stane cvik obtížnějším, ale ve street workoutu tohle nefunguje. Vzhledem k podstatě workoutového (kalistenického) tréninku se při osvojování nových pohybových dovedností postupuje jinak. Podle Kavadla (2015) totiž neexistuje způsob, jak udělat například klik na jedné ruce či dřep na jedné noze bez výrazné zátěže, musíme místo nich trénovat jejich méně náročné varianty, při kterých je tělo v takových pozicích, že působení sil a těžiště jsou pro nás ve více či méně obtížné formě. A během jisté doby nás mohou tyto variace postupně dovést až k plnohodnotnému obtížnému cviku.

Je však potřeba brát v potaz to, že samozřejmě ne všechny cviky s činkami jsou zaměřeny na izolování a procvičování pouze jednoho svalu. Komplexní cviky s činkami jako je dřep nebo mrtvý tah jsou nepochybně velmi účinné a kvalitní cviky, které mohou každému workouterovi nabídnout příležitost procvičit tělo zase trochu jiným způsobem a co je hlavní, správně provedené cviky s činkami v posilovně mohou sloužit jako skvělé kompenzační cvičení pro street workoutový trénink.

2.2 Street workout/kalistenika – historie a vývoj

Základní cviky jako jsou kliky, dřepy, skoky či shyby reprezentují podstatu kalisteniky. Lze tedy říci, že jakékoliv cvičení prováděné jen za pomoci hmotnosti vlastního těla se řadí do kalisteniky. Její kořeny sahají mnohem hlouběji do historie než kořeny street workoutu.

Kalistenika (spojení řeckých slov kálos - krása a sthénos - síla) je známá po tisíce let a její základy lze najít v řecko-římské gymnastice, kdy vojáci římské armády využívali tento druh posilování při výcviku. Cvičení s vlastní vahou bylo také hojně využíváno například i v relativně nedávné minulosti při výcviku vojsk během první i druhé světové války nebo při tělesné výchově (Fubo, 2016).

Street workout (v Americe označovaný spíše jako calisthenics) je novodobý sport, jehož průkopníky byli členové černošské populace, kteří začali tímto způsobem cvičit v Americe v 80. letech 20. století. Tito lidé neměli dostatek finančních prostředků na to, aby si mohli dovolit drahé vstupy do posiloven a fitness center, a tak začali využívat místní parky, hřiště a sportoviště ke cvičení. Jejich cílem bylo především zlepšení fyzické kondice, nárůst síly, vytrvalosti a svalové hmoty a to všechno jen za pomoci cvičení s vlastní vahou těla.

Vývoj moderního street workoutu bychom mohli rozdělit do následujících etap (George Workout, 2016):

1. etapa – Éra před YouTube (90. léta - 2005)
2. etapa – Zlatá léta (2009 - 2012)
3. etapa – Krize identity (2013 - současnost)

V první etapě se podíváme na to, jak se scéna street workoutu vyvíjela ještě před vznikem sociální sítě YouTube, která později hrála obrovský význam v popularizaci tohoto sportu. V této době už v New Yorkských parcích fungovali oficiální street workoutové skupiny. Party lidí se společným zájmem - zacvičit si spolu, vyhecovat se, zlepšit svůj vzhled a fyzickou kondici. Jejich tréninky byly tvořeny především základními cviky jako jsou shyby, kliky, kliky na bradlech a dřepy. Postupem času člověk přirozeně zlepšuje a je schopen vykonávat stále náročnější cvičební série, které jsou často až k neuvěření. Opakování sérií 30 shybů a 60 kliků několikrát po sobě bylo na denním pořádku. Nebylo to však jen o nekonečných počtech opakování těch samých základních cviků. Ozvláštnit trénink bylo možné zkoušením stále těžších cviků s vlastní vahou, jejichž repertoár je nepřeborný. Avšak je potřeba si uvědomit, že tyto pokročilejší cviky byly brány jako takový "bonus" jak udělat trénink zábavnějším. Podstatnou část tréninku pořád tvořily základní cviky.

Mezi nejvýznamnější street workoutové skupiny ("crew") této éry patří:

- Ruff Riders – fungovali již v roce 2002, vydali svoje vlastní DVD s názvem Thug Workout.
- Bartendaz (2003) – první skupina, která reprezentovala street workout v americké televizi. Jedním z členů této skupiny byl mimo jiné i Hannibal for King (nejznámější představitel a ikona tohoto sportu).

Druhá etapa je ve vývoji street workoutu velmi významná a je charakteristická právě spuštěním sociální sítě YouTube v roce 2005. V průběhu pár let se moderní podoba kalisteniky (street workoutu) dostala do povědomí širší veřejnosti, a to díky rozmachu internetu. Černošská komunita začala svoje tréninkové jednotky dokumentovat a nahrávat na internet (Fubo, 2016). V roce 2008 se na webových stránkách YouTube objevilo video, ve kterém

cvičí černoch Hannibal for King (Obrázek 1) a předvádí neuvěřitelné výkony, cviky, které zdánlivě popírají gravitační zákony. Právě Hannibal je bezesporu nejznámějším představitelem původního street workoutu, díky kterému začaly tímto způsobem cvičit tisíce lidí po celém světě. V této době se workout začal rozšiřovat i do jiných částí světa, zejména do Ruska a Ukrajiny. A právě největší zásluhu na rozkvět tohoto sportu v této oblasti, kde je v současnosti street workout na velmi vysoké úrovni, (i když ne v jeho ryze původní podobě), měl ukrajinský workoutter Denis Minin.



Obrázek 1. Hannibal for King (Blessisin718, 2008)

Zhruba od roku 2011 street workout zaznamenal obrovský rozmach i u nás v České republice. Zasloužil se o to především projekt Seberevolta, v čele s rapperem Revoltou a Adamem Raw, který v současné době reprezentuje vlastní tréninkovou filozofii zvanou RAW Workout, která se soustředí na komplexní rozvoj celého těla včetně často opomíjených nohou prostřednictvím kalisteniky s přidáním externí zátěží (Fubo, 2016). Mezi další významné osobnosti, které se podílely na zpopularizování českého street workoutu, patří Lád'a Přidal a XiOne. Ti spolu založili skupinu CzechWorkout a dodnes se snaží cvičit a vykonávat workout v jeho ryzi a původní podobě.

Nyní se dostáváme do poslední etapy, kterou bychom mohli nazvat jako "Krise identity". Zhruba od roku 2013 popularita street workoutu velmi prudce stoupá po celém světě.

Jak už tomu bývá u většiny sportů, i street workout zaznamenal v posledních letech významný vývoj. Mluvíme-li dnes o street workoutu, nelze již tento pojem ztotožnit s termínem kalistenika. Vlivem sociálních sítí, médií a pořádání soutěží se street workout totiž tak trochu odklonil od původního smyslu tohoto sportu, kterým bylo ryzí cvičení pro získání ocelového těla. Vzhledem k rostoucí konkurenci a touze předvést co nejvíce, lidé do street workoutu začali vnášet různé akrobatické prvky naoko připomínající gymnastiku a kombinovat je se silovými cviky kalisteniky. Svět street workoutu se díky tomu rozdělil na příznivce tohoto moderního pojetí - disciplínu na soutěžích zvanou freestyle a odpůrce, respektive zastánce klasické kalisteniky, která má více trénovat tělo než zaujmout diváky (Fubo, 2016).

Díky vzrůstající popularitě street workoutu se začaly po celém světě tvořit také mnohé skupiny, jejichž cílem bylo společně si zacvičit, hecovat se a motivovat navzájem. Členové těchto skupin spolu chodili cvičit do místních parků, na workoutová hřiště, do tělocvičen apod.

Mezi nejznámější street workoutové skupiny světa a jejich hlavní představitele patří:

USA:

- Bar-Barians - Zef Zakaveli,
- Calisthenics Kingz - Hit Richards,
- Barstarzz - Ed Checo,
- Beast Mode - Beast a Juice,
- Team Wingate - Brock. ABS. D.O.C,

Austrálie:

- Bondi Beach Bar Brutes - Marcus Bondi,

Velká Británie:

- Bar-Barians UK - Lee Wade Turner a Sai Ngo,

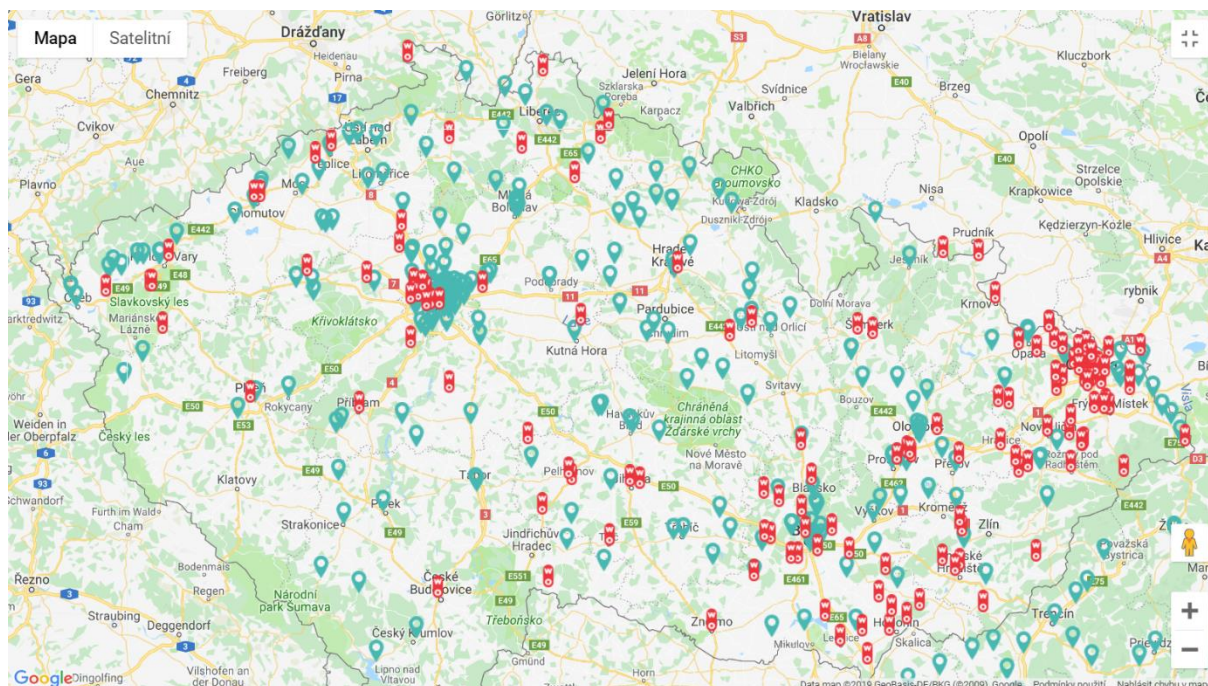
ČR:

- Czech Workout - Lád'a Přidal a XiOne,
- RAW Workout - Adam Raw,
- Workout Karviná - Lukáš Strouhal.

2.3 Street workout jako volnočasová aktivita

Street workout byl a stále je především o provozování cvičení s vlastní vahou těla venku v parcích na čerstvém vzduchu. A k tomuto účelu slouží právě street workoutová hřiště. V minulosti bylo takových hřišť k dispozici minimum a často se také jednalo o hřiště určené pro děti. Dospělí lidé či adolescenti, kteří si chtěli nějakým způsobem zlepšit kondici za pomoci cvičení s vlastní vahou museli improvizovat, a tak cvičili na domácích hrazech, zabudovaných do dveřních zárubní, nebo venku za pomoci klepadel na koberce. V dnešní době už je tomu naštěstí jinak. Street workout je v současnosti v České republice na svém vrcholu popularity, a díky tomu zde vznikají stále nová hřiště s plnou výbavou pro provozování tohoto sportu (Obrázek 2).

Podle Koneše (2019) se značka WOclub, která se zabývá výstavbou workoutových hřišť a je jedním z předních českých výrobců, podařilo za poslední rok 2018 postavit po celé České republice 68 hřišť, což je dvakrát tolik co v roce 2016 a celkem jich už zrealizovali přes 150. Z toho vyplývá, že po celé ČR jsou v současnosti k dispozici řádově stovky workoutových hřišť s tím, že ve větších městech není výjimkou jejich větší počet.



Obrázek 2. Mapa street workoutových hřišť (WOBlog, 2019)

Otázkou, zda vybudování street workoutových hřišť v parcích zvýší jejich návštěvnost, nebo podpoří rozvoj pohybové aktivity v dané oblasti, se zabývalo několik zahraničních studií. Ve studii prováděné v Americe došli autoři Furber, Pomroy, Grego a Tavener-Smith (2014) k závěrům, že instalace fitness vybavení do parků je slibnou iniciativou, která dělá pohybovou aktivitu ve všech směrech dostupnější, navíc podporující sociální interakce a využívání parku. V další studii podobného typu se ukázalo, že větší vzdálenost od domova ke street workoutovému hřišti byla spojena s nižší délkou pobytu na hřišti s tím, že případné zkrácení této vzdálenosti, kterého by se docílilo zvýšením počtu workoutových hřišť, by mohlo zvýšit délku pobytu v těchto místech (Silva, Fermino, Lopes, Alberico, & Reis, 2018).

2.4 Materiální podmínky

Street workout je známý tím, že k jeho provozování není potřeba žádné zvláštní vybavení. Člověk si většinou vystačí s obyčejnou tyčí – hrazdou, zemí a vlastním tělem. Další významným cvičebním náradím jsou bradla, která se stejně jako hrazda dělají v různých výškách a velikostech. Dnešní moderní workoutová hřiště už však nabízejí svým cvičencům mnohem více (Obrázek 3).



Obrázek 3. Street workoutové hřiště (WOclub, 2019)

Na každém pořádném street workoutovém hřišti by neměly chybět následující cvičební pomůcky a nářadí:

Hrazda (Obrázek 4) – jedná se o horizontální tyč samostatně stojící nebo připevněnou na zeď, žebřiny (ribstoly), strop nebo do dveřních zárubní (Stoppani, 2008). Na workoutových hřištích lze nejčastěji nalézt hrazdy v různých výškách od země, postavených v různých variacích vedle sebe i proti sobě. Mezi nejčastější cvičení, které se provádí na hrazdách patří všechny varianty shybů, vzosů a ostatních tahových cviků.

Dělení hrazd podle jejich výšky (WOclub, 2019):

LOW – nízké hrazdy, ideální pro balanční cvičení a různé kliky.

MID – střední hrazdy, vhodné pro nacvičování nových cviků

HI – vysoké hrazdy, určené pro shyby a muscle-ups, aby se cvičící nedotýkal nohama země.



Obrázek 4. Dvojité hrazda (WOclub, 2019)

Bradla (Obrázek 5) – paralelní tyče umístěné tak vysoko, aby bylo možné mezi nimi provádět kliky (Stoppani, 2008). Klasická bradla jsou nejčastěji umístěna ve výšce 1,5m nad zemí s šířkou úchopu mezi 50 – 55cm a poslouží k provádění cviků jako jsou dipy (kliky na bradlech), stoje na ruce nebo planche (WOclub, 2019).



Obrázek 5. Trojitá bradla (WOclub, 2019)

Stálky (Obrázek 6) – neboli mini bradla, jsou velmi oblíbený workoutový prvek, jelikož umožňuje trénink stoje na ruce, planche a dalších cviků v nízké výšce nad zemí a odpadá tak strach z výšek, který by cvičící měl u vyšších bradel (WOclub, 2019).



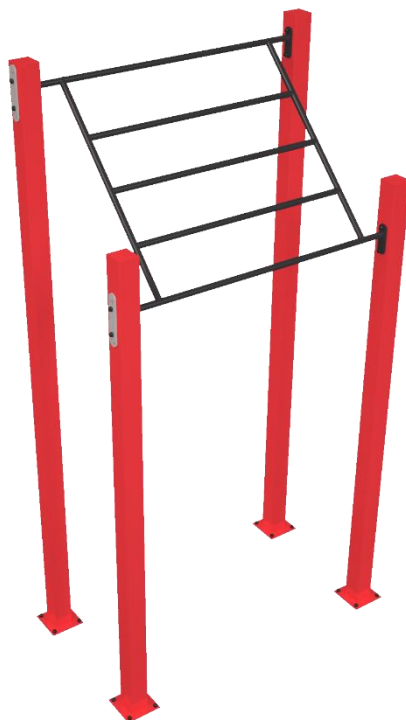
Obrázek 6. Stálky (WOclub, 2019)

Monkey bar (Obrázek 7) – vodorovné žebřiny, tvořené soustavou hrazd, slouží nejen pro ručkování, ale díky možnosti variace šíře úchopu jsou vhodné i pro cviky jako jsou shyby nebo stoje na ruce (WOclub, 2019).



Obrázek 7. Monkey bar (WOclub, 2019)

Monkey bar 45° (Obrázek 8) – šikmé žebřiny ve sklonu 45° jsou vhodné pro dynamický trénink, kdy se cvičící přemísťuje vysokými shyby na vyšší hrazdy (WOclub, 2019).



Obrázek 8. Monkey bar 45° (WOclub, 2019)

Lavice (Obrázek 9) – slouží pro trénink core (středu těla) a břišních svalů (WOclub, 2019).



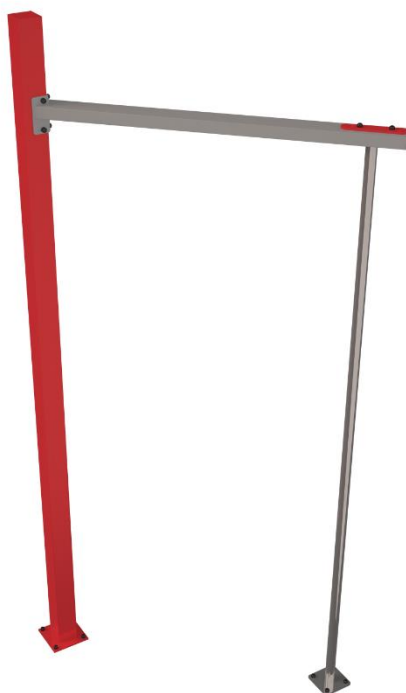
Obrázek 9. Otočná lavice (WOclub, 2019)

Stupňovaná lavice (Obrázek 10) – lavice se dvěma stupni na jedné straně a velkou deskou, která slouží pro trénink nohou (bench jump, bulgarian split squat) a břicha (sit up – sklapovačky) (WOclub, 2019).



Obrázek 10. Stupňovaná lavice (WOclub, 2019)

Pole Dance (Obrázek 11) – svislá tyč sloužící pro tanec, šplhání a různé variace human flag (lidské vlajky) (WOclub, 2019).



Obrázek 11. Pole dance (WOclub, 2019)

Žebřiny (Obrázek 12) – Svislé žebřiny slouží k protahování a posilování celého těla, hlavně pak středu těla – core (WOclub, 2019).



Obrázek 12. Žebřiny (WOclub, 2019)

2.5 Soutěže ve street workoutu

Soutěžení ve street workoutu je poměrně ožehavé téma, jelikož jeho původní myšlenka nemá s porovnáváním se a předháněním s ostatními na soutěžích pouze za účelem výhry nic společného. Street workout je v první řadě životní styl, ne sportovní disciplína. Existuje řada zastánců toho názoru, že ve workoutu by se soutěžit nemělo. Na druhou stranu je i mnoho jedinců, kteří se soutěžením souhlasí. Negativní pohled na problematiku soutěžení je možná způsobený tím, jak moc soutěže změnily street workout a odklonily jej od jeho původní myšlenky. Cvičenci se tak nadále zaměřují čistě na freestyle, který je často označován jako „nejnezdravější“ disciplína workoutu, ale za to nejpopulárnější a na soutěžích z pravidla nejlépe cenově ohodnocována. Za posledních pár let se v České republice každoročně pořádají street workoutové soutěže, ve kterých nejsou stanovena žádná oficiální pravidla. Ty jsou v každé soutěži jiná a je pouze na pořadateli, jaká a jak moc přísná pravidla stanoví. Nejčastěji se tyto soutěže pořádají v rámci různých sportovních veletrhů (např. Festival Life! v Brně), na výstavištích nebo přímo na workoutových hřištích.

Disciplíny ve street workoutových soutěžích jsou nejčastěji následující:

Sets and reps – soutěží se v základních cvicích jako jsou shyby, kliky, dipy, dřepy nebo dřepy na jedné noze. Cílem je udělat co nejvíce správně provedených opakování u každého cviku. Buď se cvičení provádí do selhání nebo je na každý cvik stanoven časový limit, například maximální počet kliků za 90 vteřin.

Freestyle (volný styl) – spojování obtížnějších statických i dynamických prvků a náročných variant základních cviků do kombinací, kritériem je tvořivost a originalita, mnohdy však na úkor zdraví – kritéria hlavního. Rovněž bývá doprovázeno opomíjením tréninku spodní poloviny těla. Právě freestyle je trochu symbolem vývoje workoutu – oslnit a vyhrát (Shyby, 2018). Soutěžení v této disciplíně je většinou vedeno formou kvalifikačních kol, kde se utkají dva závodníci proti sobě, předvedou, co umí a následně porota rozhodne, který z nich postoupí do dalšího kola. Ti nejlepší se proboují až do finále. Největší problém u této disciplíny je, jak už bylo řečeno, vliv na zdraví cvičence. Obtížné statické cviky převzaté ze sportovní gymnastiky jsou velmi často k vidění ve špatném provedení. Dynamické prvky jako různé otočky a přeskoky na hrazdách jsou sice lahodící oku, ale při špatném provedení nebo při nepovedeném pokusu hrozí vysoké riziko zranění. Nejčastější pak bývá zranění ramenního kloubu a svalů okolo z důvodu vysokého nárazu při dopadech do uvolněných ramen. Problémem zde může být i fakt, že street workoutové hrazdy jsou na rozdíl od těch gymnastických pevné a nepružné.

Weighted – ryzí podoba absolutní síly – základní cviky s vahou přidanou na opasku či ve vestě v případě shybů či kliků na bradlech, nebo na ose v případě dřepů – protože základem kalisteniky je všestrannost a komplexnost. A právě „weighted calisthenics“ a „sets and reps“ jsou nadřazeny freestylu, protože svou podstatou odpovídají původnímu antickému ideálu (Shyby, 2018).

King of muscle-up – jedná se pouze o jeden cvik – muscle-up, neboli shyb do vzporu. Vyhrává ten, kdo provede nejvíce striktních opakování na jeden záťah. Pravidla se soutěž od soutěže mírně liší a to především v přísnosti rozhodčích. Nejlepší závodníci dosahují i počtu 20 opakování tohoto cviku.

Ať už soutěžení ve street workoutu podporujete nebo s ním příliš nesouhlasíte, je věc názoru každého z nás. Dalo by se ale říci, že zárukou kvalitní workoutové soutěže jsou jasně daná pravidla, spravedliví rozhodčí a především závodníci, kteří se navzájem podporují.

2.6 Faktory sportovní přípravy pro street workout

V kontextu struktury sportovního výkonu faktory chápeme jako relativně samostatné součásti sportovních výkonů, vycházející ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických základů výkonů, kde každý sportovní výkon - z hlediska jeho struktury - charakterizuje jak počet, tak i uspořádání faktorů (Dovalil, 2002). My se budeme zabývat faktory somatickými, technickými a kondičními, které jsou ve street workoutu nejvýraznější.

2.6.1 Somatické faktory

Somatické faktory jsou ve značné míře geneticky podmíněné a hrají v řadě sportů významnou roli. Týkají se podpůrného systému, tj. kostry, svalstva, vazů a šlach, a z velké části vytvářejí biomechanické podmínky určitých sportovních činností (Dovalil, 2002).

K hlavním somatickým faktorům podle Dovalila (2002) patří:

- výška a hmotnost těla,
- délkové rozměry a poměry,
- složení těla,
- tělesný typ.

Pokud tyto somatické faktory aplikujeme na street workout, tak zjistíme, že jedinci, kteří vykonávají tento sport na vyšší úrovni mohou mít několik společných znaků. Výška i hmotnost těla zde hrají zásadní roli. Jelikož se jedná o cvičení s vlastním váhou těla, je logické, že pro jedince s nižší tělesnou hmotností budou tato cvičení jednodušší, protože nemusí zvedat takovou zátěž. Často se zde používá pojem relativní síla, která podle Stoppaniho (2008) udává poměr mezi maximální silou a tělesnou hmotností. I přebytek svalové hmoty není výhodou a s jejím přílišným nárůstem mohou klesat výkony. Tělesná výška hraje ve street workoutu také důležitou roli. Obecně je možné říci, že jedinci vyšší než 180 cm to budou mít složitější, a to především při provádění náročných statických cviků, převzatých ze sportovní gymnastiky jako je front lever nebo planche. Podle Dovalila (2002) se průměrná výška u gymnastů pohybuje kolem 166 cm, s průměrnou tělesnou hmotností 60 kg a 5 % tělesného tuku.

Délky tělesných segmentů (např. délka paží) mohou také ovlivnit výkony, a to jak negativně, tak pozitivně. Při uvedení příkladu shybů na hrazdě, jsou delší paže možnou nevýhodou v tom, že cvičenec musí vykonat delší dráhu pohybu k hrazdě, naopak s delšími pažemi může být spojena i větší délka prstů, která je zase výhodou při držení hrazdy a je možné, že cvičenec s delšími prsty se na hrazdě udrží déle, tím pádem udělá i více shybů, pokud je limitujícím faktorem síla úchopu.

Ve složení těla lze rozlišit aktivní tělesnou hmotu (svalstvo) a tuk. Také je důležité sledovat složení svalu z hlediska zastoupení svalových vláken, které zjednodušeně rozlišujeme na svalová vlákna bílá, rychlá a červená, pomalá (Dovalil 2002). Ve street workoutu platí, že čím menší procento tělesného tuku budeme mít, tím lepší budou naše výkony. Důvod je takový, že tuk působí jako mrtvá váha, která cvičence zbytečně zatěžuje a dělá cvičení náročnějším. Je však nutno poznamenat, že příliš nízké procento tělesného tuku může mít negativní dopad na zdraví člověka. V případě množství svalů a poměru zastoupení svalových vláken lze konstatovat, že jedinci vyšším zastoupením bílých (rychlých) svalových vláken budou více vynikat v čistě silovém workoutovém cvičení (např. statické prvky nebo weighted), zatímco jedinci s vyšším zastoupením červených (pomalých) vláken se lépe uplatní spíše v silově vytrvalostním cvičení jako je například basic workout (základní cviky, sets and reps).

Tělesný typ posuzujeme podle nejznámějšího způsobu zjišťování tzv. somatotypů. Somatotyp - souhrn tvarových znaků jedinců - se vyjadřuje pomocí tří čísel (sedmibodové stupnice), první číslo značí endomorfní komponenty (relativní tloušťka osoby), druhé mezomorfní komponenty (stupeň rozvoje svalstva a kostry) a třetí ektomorfní komponenty (vyjadřují relativní linearitu - stupeň podélného rozložení tělesné hmoty, křehkost, vytáhlost, útlost) (Dovalil, 2002). Ze všech tří tělesných typů se ve street workoutu daří hlavně jedincům s kombinací ektomorfních a mezomorfních komponentů.

2.6.2 Technické faktory

Technika ve sportu je definována jako způsob provedení požadovaného pohybového úkolu, tedy jeho provedení a průběh – uspořádání v prostoru a čase (Perič & Dovalil, 2010). Ve street workoutu hraje důležitou roli, a to především zdravotní. Ve většině případech tento sport provozujeme pro náš osobní rozvoj jak fyzický, tak psychický, kdy se chceme kontinuálně zlepšovat a cvičit ideálně po dlouhá léta bez zranění. Proto je velmi důležité dbát na techniku provedení všech cviků, které vykonáváme, a to i těch základních. Když uvedu

příklad shybů nebo kliků, tak je zcela nutné provádět cvičení v plném rozsahu pohybu, kontrolovaně a bez doprovodných pohybů těla apod. Tímto způsobem je možné se z velké části vyvarovat potenciálnímu zranění. U pokročilých workoutových cviků je technika provedení snad ještě důležitější a měla by být prioritou každého cvičence – kvalita nad kvantitou. Samozřejmě a velmi důležité v prevenci zranění je i provedení kvalitní rozvičky před samotným tréninkem – zahřátí svalů a rozhýbání kloubů.

Technická příprava se jako složka sportovního tréninku zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností. Tyto předpoklady jsou předpoklady speciální (podle sportů), jsou spojeny s motorickým učením, jsou jeho výsledkem - předpokladem pro účelné, efektivní a úsporné řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, zákonitostmi pohybu a pohybovými možnostmi sportovce (Perič & Dovalil, 2010, 135).

2.6.3 Kondiční faktory

Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti. V každé pohybové činnosti lze identifikovat projevy síly, vytrvalosti, rychlosti aj., jejich poměr se podle pohybových úkolů liší (Dovalil, 2002).

Všeobecně je akceptováno rozdělení schopností na kondiční a koordinační s faktem, že kondiční pohybové schopnosti rozdělujeme na silové, rychlostní a vytrvalostní, které výrazně podmiňují metabolické procesy, související hlavně se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu (Perič & Dovalil, 2010).

Silové schopnosti

„Silové schopnosti jsou definovány jako schopnost překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí (kontrakce = stah svalu)“ (Perič & Dovalil, 2010, 79).

Dělení silových schopností vychází primárně z typů svalové kontrakce, které jsou určující pro stimulaci silových schopností. Podle změn délky svalu a podle napětí svalu hovoříme o kontrakci: Izometrické - statické, při které se napětí svalu zvyšuje a délka nemění. Izotonické - dynamické, při které se mění délka svalu, avšak napětí zůstává přibližně stejné. Následně lze dynamickou (izotonickou) kontrakci rozdělit podle typu pohybu svalu na:

koncentrickou - sval se zkracuje, napětí se nemění a excentrickou - sval se násilím protahuje a napětí nemění (Perič & Dovalil, 2010).

Jako příklad izometrické kontrakce uvedu výdrž ve shybu, kdy pouze držíme určitou pozici – zde udržujeme bradu nad hrazdou. Na druhou stranu samotné shyby už jsou dynamickým cvikem, při kterém se uplatňuje izotonická kontrakce a délka svalu se mění. Koncentrická kontrakce je u shybu pohyb vzhůru k hrazdě a excentrická kontrakce je spouštění se směrem dolů zpět do základní polohy - visu.

Svalovou sílu můžeme podle Periče a Dovalila (2010) dále podobně rozdělit na statickou a dynamickou. Statická síla je charakteristická izometrickou kontrakcí, úsilí se neprojevuje pohybem, zpravidla se jedná o udržení těla nebo břemene v určitých polohách. Podstatou dynamické síly je izotonická kontrakce, která se projevuje pohybem hybného systému nebo jeho částí. Dynamickou sílu lze dále rozdělit na: výbušnou (explozivní), rychlou, vytrvalostní a maximální.

Vytrvalostní schopnosti

„Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti: soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (Perič & Dovalil, 2010, 106).

Podle délky trvání aktivity dělíme vytrvalostní schopnosti na:

- dlouhodobá - délka trvání 8-10 minut a více, energeticky je zajišťována ze zóny O2,
- střednědobá - délka trvání 3-8 minut, energeticky je zabezpečována LA-O2 zónou,
- krátkodobá - délka trvání je kolem 2-3 minut, energetické zabezpečení je prostřednictvím LA zóny,
- rychlostní - délka trvání do 20 sekund, energeticky zajišťována zónou ATP-CP (Perič & Dovalil, 2010).

Krátkodobá a rychlostní vytrvalost je ve street workoutu nejčastější, příkladem mohou být různé vytrvalostní cvičební série na hrazdě, u kterých se po celou dobu nedotkneme země (kombinace cviků jako jsou shyby, dipy, muscle-upy apod.). Dále se zde používá poměrně

často i pojem silová vytrvalost, u které rozvíjíme kromě samotných vytrvalostních schopností i ty silové.

2.7 Charakteristika cílové skupiny

Pro koho je street workout primárně určený? Kdo nejčastěji navštěvuje street workoutové hřiště? Cvičence lze rozdělit do několika následujících kategorií:

První kategorií jsou jedinci, kteří workoutu naplno věnují a je to pro ně určitý styl života. Cvičí nejen na hřištích, ale i kdekoliv jinde, kde je dostatek místa na podlaze a zavěšená tyč - hrazda. Hlavním cílem této skupiny zpravidla bývá učení se novým a stále těžším cvikům, budování síly, vytrvalosti a svalové hmoty, popřípadě účastnění se street workoutových soutěží. Do této kategorie patří především věkové skupiny od 15 do 25 let.

V druhé kategorii nejdeme především jedince, kteří nějakým způsobem cvičí například ve fitness centrech a workout považují spíše jako takové ozvláštnění tréninku. Jde spíše o „hobby“ sportovce, kteří si chtějí jen zacvičit, dostat se do formy, zhubnout nebo nabrat svalovou hmotu. Cvičí jak doma, tak na workoutových hřištích, které zpravidla navštěvují za hezkého počasí a v letních měsících.

Další kategorií jsou jedinci, kteří využívají street workout jako doplňkovou aktivitu ke svému sportu, kterému se věnují. Cvičení s vlastní vahou těla poskytuje a tvoří dobrý základ pro sporty všeho druhu.

Poslední kategorií jedinců, která hojně navštěvuje workoutová hřiště jsou děti. A to i přes fakt, že tato hřiště nejsou určena pro osoby mladší 15 let a s tělesnou výškou méně než 140 cm (WOclub, 2019). Zde je nutné, aby na děti dohlíželi jejich rodiče nebo jiná zodpovědná dospělá osoba.

Silový trénink a street workout u dětí

Nyní se budeme zabývat otázkou, zda je street workout vhodný i pro děti, popřípadě v jakém věku je vhodné s workoutem začít a věnovat se mu naplno. Jedná se totiž o silové cvičení, které je obecně u dětí vnímáno jako spíše nežádoucí a opředené mnoha mýty.

Podle Dovalila (2002) lze u malých dětí (přibližně do 12. roku) silové schopnosti stimulovat pomocí nenáročných cvičení kondiční gymnastiky (s vlastním tělem, bez odporů) s orientací na procvičování velkých svalových skupin. Podobný názor na tuto problematiku mají také Zatsiorsky a Kraemer (2014), kteří poukazují na to, že v rámci programu silového

tréninku by ze začátku měly mladší děti (5-6 let) používat cviky s vlastní tělesnou hmotností, aby si rozvinuly základní sílu a připravily se na další programy silového tréninku ve vyšším věku. Dále Dovalil (2002) uvádí, že od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky a koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovanosti. Nic nebrání rozvíjení všech pohybových schopností, značné možnosti jsou už v silové a vytrvalostní oblasti, organismus je připraven i na anaerobní zatížení.

Je však potřeba zdůraznit, že bezpečnost má při silovém tréninku mladých sportovců rozhodující význam s tím, že zranění způsobují především chyby v technice cvičení, nedostatečné poskytování záchrany a dopomoci nebo nehody (Zatsiorsky & Kraemer, 2014).

Dále ve své knize Křištofič (2006) zdůrazňuje důležitost cvičení na hrazdě, především tedy visy, respektive rozvoj způsobilosti viset a pohybovat se ve svisu, což je specifická lokomoce na horních končetinách. Mezi nejdůležitější silová cvičení na hrazdě pro děti patří: ručkování ve svisu, průvlek do svisu vzad, výdrž ve svisu střemhlav, výmyk.

Hlavní výhody silového tréninku u dětí jsou:

- zvýšená svalová síla a lokální svalová vytrvalost,
- zlepšení sportovního výkonu,
- prevence zranění,
- rozvoj celoživotních sportovních návyků (Zatsiorsky & Kraemer, 2014).

Klíčové je naučit dítě jednotlivá cvičení tak, aby je provádělo technicky správně. V případě street workoutu by to vyžadovalo dohled někoho zkušeného, kdo této problematice rozumí. To je ovšem trochu problém, jelikož trenérů v této oblasti zatím není mnoho. Často se lze setkat s případy, kdy děti nebo mladiství vyhledávají různé návody a tutoriály cviků na internetu. Zde ale není kvalita těchto zdrojů a informací zaručena a je potřeba pečlivě vybírat. V tomto případě je dobré zjistit si, kdo je autorem článku či videa, popřípadě jaké má zkušenosti s danou problematikou.

3 CÍLE

Hlavní cíl

Shrnout informace o nácviku specifických dovedností ve street workoutu pro pokročilejší cvičence.

Dílčí cíle

Popsat metodiku nácviku vybraných prvků.

Prvky uspořádat podle obtížnosti a pohybové struktury.

Vytvořit vizuální schéma nácviku jednotlivých prvků.

4 METODIKA

Informace obsažené v této práci byly čerpány především ze zahraniční knižní literatury, vědeckých článků, internetových článků a videí. Tyto zdroje byly následně doplněny o vlastní myšlenky na základě mojí dlouholeté praxe v oblasti street workoutu.

K vyhledávání vědeckých článků byly využity databáze Web of Science, SPORTDiscus a MEDLINE. Jako klíčová slova byla použita: street workout, calisthenics, outdoor parks, leisure, pull-ups, muscle, activity, activation.

Výběr kvalitní knižní literatury, která se zabývá přímo problematikou street workoutu je poměrně úzký, a tak byly využity také knihy, které se zabývají tematikou posilování a cvičení s vlastní vahou těla, sportovní gymnastikou a anatomií člověka. Jako internetové zdroje byly použity především online videa ze sociální sítě YouTube, jejichž autoři se řadí mezi současnou street workoutovou špičku.

Všechny dříve zmíněné zdroje obsahovaly důležité informace ohledně samotného tréninku, techniky provedení workoutových prvků a procvičovaných svalových skupin, které byly zpracovány a následně aplikovány.

Jednotlivé street workoutové prvky (cviky) ve výsledcích práce byly vybrány na základě jejich popularity a náročnosti. Následně byly rozděleny podle pohybové struktury do dvou skupin na tahové a tlakové cviky a seřazeny podle jejich vlastní obtížnosti. Ke každému cviku byla sepsána krátká charakteristika, popsány procvičované svaly a správný způsob provedení, včetně doplnění o vizuální schémata. Dále byla každému cviku ve výsledcích práce přidělena 2-3 průpravná cvičení, která jsou vhodná pro jejich trénink. Fotomateriál nácviku jednotlivých prvků i průpravných cvičení byl pořízen na street workoutovém hřišti ve Zlatých Horách za použití kamery GoPro Hero 4.

5 VÝSLEDKY

5.1 Metodika nácviku vybraných prvků

Při tréninku prvků, které jsou pro cvičence zcela nové, je nutné zaměřit se na správnou techniku provedení během celého průběhu cvičení. Tímto způsobem se minimalizuje riziko zranění. Aby byla zachována kvalita provedení cviku, musíme počítat s delšími pauzami mezi jednotlivými cvičebními sériemi z důvodu dostatečné regenerace. Při samotném nácviku je velmi výhodné využívat vhodných průpravných cvičení nebo zjednodušených variací daného cílového prvku, což může urychlit proces učení a zvýšit tak úspěšnost tréninku. Průpravná cvičení je dobré vybírat podle naší současné výkonnostní úrovně a začít těmi jednoduššími. Při konstantním a usilovném tréninku by nás postupem času měla tato cvičení dovést až k plnohodnotnému cílovému prvku.

5.2 Tahové cviky

5.2.1 Shyb (Pull-up)

Shyb na hrazdě. Jeden z nejzákladnější a nejpoužívanějších cviků nejen ve street workoutu, ale i ve fitness a jiných silových sportech. Společně s kliky, kliky na bradlech a dřepy tvoří skupinu tzv. základních „basic“ cviků, od kterých se odvíjí naprostá většina pokročilých workoutových prvků. A proto si tyto základy rozebereme více dopodrobna. Existuje velké množství variant základních shybů, kdy pohybový vzorec zůstává více či méně stejný, ale mění se například šíře nebo orientace úchopu - např. shyb nadhmatem na široko, shyb podhmatem na úzko apod. U všech těchto základních variant shybů platí stejná pravidla, co se týče provedení (pozice těla, pohyb lopatek...), avšak provedení cviku budu demonstrovat na shybu s držením nadhmatem.

Provedení cviku (Obrázek 13, 14)

Počáteční pozice: hrazdu uchopíme dlaněmi od sebe a zavěsíme se, hlava je v neutrální pozici, úchop rukou je přibližně na šířku ramen, paže jsou propnuté (Manocchia, 2014). Hrazdu můžeme držet s palcem v opozici nebo bezpalcovým úchopem, stejně tak jako nohy můžeme nechat natažené nebo je pokrčít a překřížit – záleží na vlastních preferencích.

Akce: vytahujeme tělo vzhůru, až dokud nebude hrudník u hrazdy, to je konec přitahovací fáze pohybu. Následně tělo kontrolovaně spouštíme do počáteční pozice, paže jsou propnuté (Manocchia, 2014). Správný pohyb lopatek (scapula movement) je u shybů velmi důležitý a je často zanedbáván. Před samotným započítáním shybu z visu je nutné stáhnout lopatky směrem dolů a k sobě tak, aby se aktivovaly zádové svaly. Poté započneme pohyb pokrčením paží a lopatky se snažíme nadále stahovat k sobě. V horní poloze shybu nekulatíme záda, jelikož bychom nedocílili aktivace zádových svalů optimálním způsobem (Kohl & Lorenz, 2016).



Obrázek 13. Provedení shybu nadhmatem s aktivací středu těla (hollow body pull-up)



Obrázek 14. Provedení shybu nadhmatem s prohnutými zády (arched back pull-up)

Pozice těla

Při provádění shybů máme na výběr ze dvou způsobů držení těla. První možností je tzv. hollow body pull-up (Obrázek 13), při kterém máme aktivovaný střed těla po celou dobu provedení shybu. Aktivace středu těla a břišních svalů se docílí podsazením pánve, což je hlavní výhodou této varianty. Nevýhodou zde může být to, že nastavení těla do této pozice může být kontraproduktivní pro zapojení zádových svalů. Podsazením pánve se sice aktivuje střed těla, ale na druhou stranu dojde ke snížení zapojení zádových svalů, což může být u shybu, jako cviku zaměřeného primárně na rozvoj svalů zad, nežádoucí. Druhou možností je tzv. arched back pull-up (Obrázek 14), což je varianta, která vede k maximálnímu zapojení zádových svalů, jelikož páteř je zde v úplné extenzi. Někteří jedinci mohou být toho názoru, že mít prohnutou bederní páteř u shybů není zdravé a může vést ke zranění. Toto tvrzení by bylo pravdivé pouze v případě, že bychom páteř nějakým způsobem zatížili (např. opasek se závažím). Během shybu pouze s vlastní vahou těla k ničemu takovému nedochází a její prohnutí může bederní páteř naopak uvolnit. Je však možné kombinací těchto dvou pozic těla docílit vysoké aktivace zádových svalů i středu těla současně. Jedná se ale o obtížnou techniku, která k jejímu správnému naučení vyžaduje čas a snahu. Při správném provedení této techniky by nemělo docházet k nežádoucím doprovodným pohybům těla (např. švihání) (Kohl & Lorenz, 2016).

Šíře úchopu

U všech variant shybů je možné si vybrat z několika možností nastavení šíře úchopu. Hrazdu lze uchopit jak na široko, tak na úzko, kdy se ruce navzájem dotýkají. Podle Kohla a Lorenze (2016) je dobré vyhnout se příliš širokému úchopu, jelikož u této varianty jsou ruce a lokty vytočeny příliš do stran, což není optimální pro naše ramena a může to vést k potenciálnímu zranění. Jako ideální se u shybů jeví úchop na širší ramen nebo o něco širší.

Časté chyby

Mezi nejčastější chyby při provádění shybů patří:

- Neúplný rozsah pohybu – „poloviční shyby“.
- Švihání či kopání tělem během shybu.
- Nekontrolovaný pohyb – nejčastěji ignorování negativní (spouštěcí) fáze shybu, kdy cvičenec pohyb nebrzdí plynule svaly, ale nechá tělo „spadnout“ do základní pozice – visu.
- Nerovnoměrné přitahování – je zapotřebí hlídat si, abychom se přitahovali oběma rukama stejně a vyvarovali se tak svalovým dysbalancím (Kohl & Lorenz, 2016).

Svalová aktivita u shybů

Moran a Arechabala (2012) udávají, že shyb zatěžuje primárně široký sval zádový (m. latissimus dorsi), dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii), velký oblý sval (m. teres major) a sekundárně jsou zapojeny svaly: velký prsní sval (m. pectoralis major), trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii), malý oblý sval (m. teres minor), mezilopatkové svaly (m. rhomboideus major a minor), vřetenní sval (m. brachioradialis) a deltový sval (m. deltoideus).

Ve studii staršího data vydání, kde autoři analyzovali zapojení svalů u shybu nadhmatem a podhmatem s úchopem na šíři ramen, prokázali podobnou úroveň aktivace svalů bez ohledu na způsob držení hrazdy (Ricci, Figura, Felici, & Marchetti, 1988). Svalová aktivita však nebyla normalizována na procento maximální volní izometrické kontrakce (%MVIC), jenž se jeví jako nejspolehlivější metoda měření aktivace svalů při elektromyografickém (EMG) vyšetření (De Luca, 1997). Antinori, Felici, Figura, Marchetti a Ricci (1988) zkoumali kinetiku u shybů a oznámili větší momenty svalové síly v ramenním kloubu než v kloubu loketním.

Novější výzkumy dokazují, že u různých variant shybů lze zaznamenat odlišnou úroveň svalové aktivity (Dickie, Faulkner, Barnes, & Lark, 2017). Avšak Leslie a Comfort (2013) udávají, že k objasnění závislosti šířky úchopu na svalové aktivaci u shybů je nutný další výzkum.

Při srovnání tří základních variant shybů a to s držním hrazdy nadhmatem, podhmatem a neutrálním úchopem, vykazuje shyb nadhmatem nejvyšší svalovou aktivitu u vřetenního svalu, střední části trapézového svalu (m. trapezius) a spodní část trapézového svalu, přičemž

zapojení střední části trapézového svalu je zřetelně větší u shybu nadhmatem než u shybu s neutrálním úchopem (Dickie et al., 2017). Překvapivé bylo zjištění míry zapojení přímého svalu břišního (m. rectus abdominis), kde úroveň svalové aktivace dosahovala vysokých hodnot (Hewit, Jaffe, & Crowder, 2018).

Shyb s podhmatovým úchopem (Ronai & Scibek, 2014) i neutrálním úchopem (Dickie et al., 2017) zvyšuje aktivaci bicepsu a velkého prsního svalu. Studie od autorů Youdas et al. (2010) poukazuje na to, že zapojení širokého svalu zádového u shybu nadhmatem i podhmatem je téměř na stejné úrovni.

Při srovnání shybu nadhmatem a stahování horní kladky na posilovacím stroji vykazuje shyb nadhmatem vyšší svalovou aktivitu bicepsu a vzpřimovače páteře (m. erector spinae) s tím, že zapojení širokého svalu zádového je na téměř stejné úrovni u obou cviků (Doma, Deakin, & Ness, 2013). Snarr, Casey, Hallmark a Esco (2018) srovnali úroveň svalové aktivity u striktního shybu nadhmatem a shybu prováděného za pomoci švihů dolních končetin (kipping pull-up) a průměrný úbytek svalové aktivity u shybu provedeného za pomoci švihů byl 10.6% u širokého svalu zádového, 11.5% u zadní části deltového svalu (m. deltoideus), 22% u střední části trapézového svalu a 13.4% u bicepsu.

Youdas et al. (2010) uvádí, že velký prsní sval, spodní část trapézového svalu, podhřebenový sval (m. infraspinatus), široký sval zádový a biceps vykazovaly vysokou až velmi vysokou svalovou aktivitu na úrovni, která je vhodná pro silový trénink. Závěry studie od autorů Snarr et al. (2018) poukazují na to, že striktní shyb se při srovnání se shybem prováděného za pomoci švihů ukázal jako výrazně lepší a účinnější, pokud jde o nárůst svalové síly a svalové hmoty.

Průpravná cvičení (Obrázek 15, 16)



Obrázek 15. Provedení australského shybu nadhmatem (australian pull-up)



Obrázek 16. Provedení negativní fáze shybu podhmatem (chin-up negative)

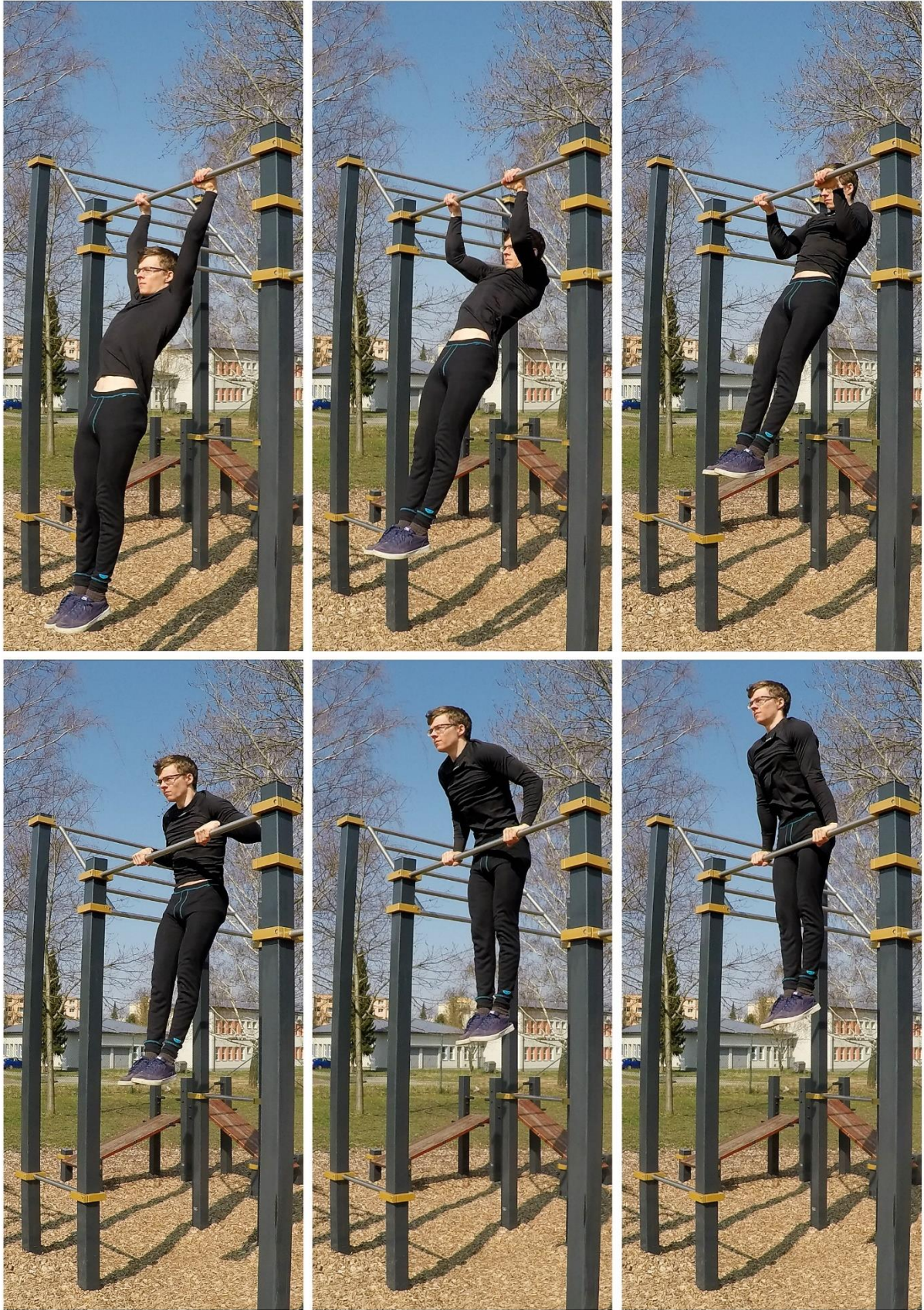
5.2.2 Muscle-up

Ve street workoutu velmi populární a oblíbený cvik. Zpravidla se jedná o jeden z prvních pokročilých cviků, který se naučíme hned po tom, co nám začnou alespoň trochu jít klasické shyby. Jde o prvek, při kterém se z visu na hrazdě dostaneme prudkým přitažením těla vzhůru do vzporu. Je to tedy kombinace dvou cviků a to explozivního shybu a dipu na hrazdě. Obecně se doporučuje, aby byl cvičenec schopen provést alespoň 10 až 15 striktních shybů, než začne trénovat samotný muscle-up. Obtížnost tohoto cviku není nijak extrémně vysoká, především pokud si pomůžeme švihem dolní poloviny těla (kipping muscle-up) (Obrázek 19), což při učení není chybou. Postupem času je však dobré „vyčistit“ techniku provedení a konečným cílem je právě tzv. clean muscle-up (Obrázek 17), při kterém nevyužíváme absolutně žádné dopomoci švihu těla.

Provedení cviku (Obrázek 17)

Postup provedení muscle-upu lze rozdělit do pěti kroků (Kalym, 2014).

1. Uchopíme hrazdu nadhmatem s držením palce v opozici, paže jsou propnuté a s postavením na šířku ramen. Mírně se rozhoupeme vpřed.
2. V okamžik, kdy se naše tělo začne houpat zpět se přitáhneme s maximální možnou silou a rychlostí směrem vzhůru a kolem hrazdy.
3. Ve chvíli, kdy se náš hrudník dostane do výše hrazdy dojde k rychlému přetočení rukou a pohybu loktů a trupu nad hrazdu. Jedná se o tzv. fázi přechodu, která je velmi rychlá a dynamická.
4. Poté, co se naše lokty a trup dostanou nad hrazdu, se ocitneme v dolní poloze dipu a propnutím paží se dostaneme do konečné polohy - vzporu na hrazdě.
5. Následuje návrat zpět do výchozí polohy v obráceném pořadí.



Obrázek 17. Provedení muscle-upu (clean muscle-up)

Podle Kavadla (2012) je potřeba si uvědomit, že když provádíme muscle-up, tak trajektorie pohybu není pouze ve vertikální linii, jako tomu je u klasického shybu. U muscle-upu je nutné provést pohyb v trajektorii, která připomíná tvar velkého písmena S.

Procvičované svaly

Jak už bylo řečeno, muscle-up je kombinací explozivního shybu a dipu na hrazdě. Je tedy logické, že i zapojené svaly budou podobné jako u těchto dvou cviků. Je však potřeba si uvědomit, že během přitahové fáze muscle-upu musíme vyvinout mnohem více energie, abychom dostali celý trup nad hrazdu, než jakou potřebujeme u klasického shybu, kdy nám stačí dostat nad hrazdu pouze hlavu či bradu. Navíc, při správně a čistě provedeném muscle-upu téměř vynecháváme fázi „dipu“ a přitahujeme se skoro až do vzporu na hrazdě. Z toho plyne, že primárně zapojené svaly u muscle-upu budou velmi podobné těm, které jsou zapojené u shybu nadhmatem, jen s větší mírou aktivace. Podle Contrerese (2014) se však jedná především o široký sval zádový, trojhlavý sval pažní, velký sval prsní, přední část deltového svalu a hluboký sval pažní.

Průpravná cvičení (Obrázek 18, 19, 20)



Obrázek 18. Provedení explozivního shybu nadhmatem (explosive pull-up)



Obrázek 19. Provedení švihového muscle-upu (kipping muscle-up)



Obrázek 20. Provedení dipu na hrazdě (bar dip)

5.2.3 Shyb na jedné ruce (One arm pull-up)

Shyb na jedné ruce je dost možná nejnáročnější varianta shybu vůbec. Doporučuje se zvládnout alespoň 15 striktních shybů, než vůbec začnete s tréninkem shybu na jedné ruce. Je to velmi silový cvik a to, že cvičenec zvládne velké množství shybů (25+) vůbec neznamená, že automaticky zvládne i ten jednoruční. Shyb na jedné ruce vyžaduje specifický a dlouhodobý trénink tak, aby si tělo zvyklo na vysokou zátěž. Stejně jako u klasických shybů i zde je možno vybrat si z několika způsobů držení, nejčastěji tedy držení nadhmatem, podhmatem a neutrálním úchopem. Záleží na individuálních preferencích, avšak nejběžnější je shyb na jedné ruce s držením nadhmatem, který si nyní popíšeme.

Provedení cviku (Obrázek 21)

Počáteční pozice: vis na jedné ruce, paže jsou propnuté.

Akce: pohyb začíná stažením lopatky dolů, čímž se aktivují zádové svaly a následným plynulým přitáhnutím těla vzhůru až do horní polohy, kdy je celá hlava nad hrazdou. V průběhu přitahování dochází k rotaci těla směrem dovnitř, avšak tělo se snažíme držet co nejvíce v rovině a nepomáháme si švihem dolních končetin. Necvičící paži můžeme natáhnout před sebe, což může cvik mírně zjednodušit, nebo ji nechat volně u těla.



Obrázek 21. Provedení shybu na jedné ruce nadhmatem (one arm pull-up)

Procvičované svaly

Stejně jako v předchozích případech u muscle-upu a klasických shybů se i u shybu na jedné ruce se zapojují stejné primární svaly, ale v případě jednoručního shybu je jejich míra aktivace dovedena do absolutního maxima. Jedná se tedy především o široký sval zádový, dvojhlavý sval pažní, trapézový sval, sval oblý velký, rombické svaly a zadní část deltového svalu (viz. kapitola Svalová aktivita u shybů).

Průpravná cvičení (Obrázek 22, 23, 24)



Obrázek 22. Provedení shybu na jedné ruce nadhmatem s dopomocí (assisted one arm pull-up)



Obrázek 23. Provedení negativní fáze shybu na jedné ruce podhmatem (one arm chin-up negative)



Obrázek 24. Provedení shybu na jedné ruce podhmatem v částečném rozsahu (partial one arm chin-up)

5.2.4 Back lever (Váha ve svisu vzadu)

Jeden z pokročilých statických prvků ve street workoutu, který je převzatý ze sportovní gymnastiky, kde se naopak řadí mezi ty jednodušší. Podle Sommera (2008) je velmi dobré naučit se back lever dříve, než přejdeme k těžším statickým prvkům jako je front lever nebo planche. Back lever lze provádět nadhmatovým i podhmatovým úchopem s tím, že podhmatový úchop do větší míry zatěžuje biceps a okolní šlachy, což může být žádoucí a považováno jako příprava na náročnější cviky.

Provedení cviku (Obrázek 25)

Uchopíme hrazdu na šíři ramen a provedeme průvlek, kdy tělo dostaneme za hrazdu a následně jej narovnáme. Nyní jsme v pozici hlavou dolů, ve které zpevníme celé tělo, zejména pak břišní a hýžděové svaly a kontrolovaně se začneme spouštět do vodorovné polohy – back leveru. Po celou dobu cvičení máme propnuté paže a lopatky se snažíme tlačit od sebe (do protrakce) (Sommer, 2008).



Obrázek 25. Provedení cviku back lever

Procvičované svaly

Podle Sommera (2008) patří k hlavním zapojovaným svalům:

- svaly ramenního pletence,
- svaly středu těla,
- svaly dolní části zad.

Průpravná cvičení (Obrázek 26, 27, 28)



Obrázek 26. Provedení cviku tuck back lever



Obrázek 27. Provedení cviku advanced tuck back lever



Obrázek 28. Provedení cviku one-leg back lever

5.2.5 Front lever (Váha ve svisu vpředu)

Velmi oblíbený a obtížný statický prvek, opět často používaný ve sportovní gymnastice. Při provádění front leveru si cvičenec jakoby „lehne“ do vzduchu a následně udržuje tuto vodorovnou pozici co nejdéle. Extrémně silní jedinci dokáží v této poloze provádět i shyby, tzv. front lever pull-ups.

Provedení cviku (Obrázek 29)

Do pozice front leveru se můžeme dostat dvěma způsoby. První způsob je obdobný jako u back leveru, kdy tělo spouštíme do vodorovné polohy z obráceného visu hlavou dolů, jen s tím rozdílem, že tělo máme nyní před hrazdou. Druhý způsob je přecházení přes jednotlivé průpravné varianty tohoto cviku (viz. níže) až do plného front leveru.

Při provádění front leveru (a jakýchkoliv jeho variant) je nutné, abychom měli vždy propnuté paže a lopatky tlačili k sobě a dolů. Zpevníme celé tělo a snažíme se jej držet ve vodorovné poloze po celou dobu cvičení (Vadnal, 2018). Dále je při tomto cviku výhodné silně stisknout hrazdu a pomyslně ji stahovat dolů.



Obrázek 29. Provedení cviku front lever

Procvičované svaly

Front lever je komplexní cvik, u kterého do určité míry pracuje velké množství svalů celého těla. Mezi primárně zapojované svaly patří především široký sval zádový a svaly středu těla.

Průpravná cvičení (Obrázek 30, 31, 32)



Obrázek 30. Provedení cviku tuck front lever



Obrázek 31. Provedení cviku advanced tuck front lever



Obrázek 32. Provedení cviku one-leg front lever

5.3 Tlakové cviky

5.3.1 Klik (Push-up)

Naprosto základní cvik, který je užíváný stejně jako shyb na hrazdě v různých sportovních odvětví ke zlepšení komplexní síly a silové vytrvalosti. Jeho nespornou výhodou je, že jej lze provádět kdekoli a zcela bez potřeby jakéhokoliv nářadí. Ve street workoutu tvoří klik velmi důležitou součást tréninku a základnu pro pokročilé tlakové cviky, jako jsou například kliky ve stoji na ruce. Stejně jako u základního shybu i u kliku existuje spousta variant, kdy lze měnit šířku postavení rukou od sebe, čímž dojde ke zvýšení aktivace určitých svalů. Mezi základní varianty kliků patří kliky na úzko (diamond push-ups), klasické kliky a kliky na široko (wide push-ups). Provedení cviku budu demonstrovat na klasickém kliku, avšak stejná pravidla provedení platí i u všech základních variant kliku, pouze se mění šíře postavení rukou.

Provedení cviku (Obrázek 33)

Počáteční pozice: provedeme vzpor o napjatých pažích s postavením rukou zhruba na šířku ramen. Prsty na rukou směřují dopředu, hlava v neutrální pozici. Ramena, lokty a zápěstí jsou v jedné linii nad sebou. Lopatky jsou v protrakci (hrudník tlačíme co nejdále od země). Aktivujeme břišní a hýžděové svaly, čímž podsadíme pánev, narovnáme bederní páteř a zpevníme celé tělo (Ata, 2017).

Akce: Spouštíme tělo k zemi a po celou dobu jej držíme zpevněné a stále v jedné přímce – od hlavy až po kotníky. Lokty nevytáčíme příliš do stran, ale přitahujeme je spíše k tělu (úhel zhruba 45 stupňů od těla). V dolní fázi kliku se dotkneme hrudníkem země a vrátíme se zpět do počáteční pozice.



Obrázek 33. Provedení kliku na zemi (push-up)

Ata (2017) uvádí, že je potřeba klást velký důraz na zpevnění celého těla v průběhu cvičení, což bude mít následně pozitivní přenos při učení pokročilých tlakových cviků, jako je například klik na jedné ruce. Dále je nutné zaměřit se na pohyb lopatek, kdy v počáteční pozici kliku jsou v protrakci (od sebe), avšak v dolní pozici jsou lopatky v retrakci (u sebe). Opakovanou protrakcí a rekrakcí lopatek při každém opakování kliku se zajistí, že jej bude cvičenec provádět v plném rozsahu pohybu, což povede k maximálním možným výsledkům.

Časté chyby

- Neprovádění cvičení v plném rozsahu pohybu – „poloviční kliky“.
- Nezpevněné tělo – prohýbání v zádech, neaktivované břišní a hýžděové svaly.
- Nesprávný pohyb lopatek v průběhu cvičení – lopatky stále u sebe.
- Vytáčení loktů příliš do stran – riziko zranění ramenního kloubu.
- Předklon hlavy.

Procvičované svaly

U klasického kliku s postavením rukou přibližně na šíři ramen jsou podle Contrerese (2014) do největší míry zapojovány tyto svaly: velký sval prsní, trojhlavý sval pažní a přední část deltového svalu. Sekundárně je to poté přední sval pilovitý, trapézový sval a přímý sval břišní. Se změnou postavení rukou se mění i míra aktivace určitých svalů. Například při širším postavení rukou od sebe se do větší míry zapojí velký prsní sval, naopak při postavení rukou blíže k sobě se více zapojí triceps.

Průpravná cvičení (Obrázek 34, 35)



Obrázek 34. Provedení kliku na kolenou (knee push-up)



Obrázek 35. Provedení kliku s oporou (incline push-up)

5.3.2 Klik na bradlech (Dip)

Základní cvik ve street workoutu, který je hojně využíván i například ve fitness a kulturistice jako účinný cvik pro rozvoj svalů hrudníku, ramen a tricepsu. Stejně jako klik je to cvik, který není příliš náročný a pro pokročilé cvičence bude sloužit spíše jako prostředek pro rozvoj silové vytrvalosti. Jelikož variant kliků na bradlech není příliš mnoho, často se lze setkat ve street workoutu i jiných silových sportech, že si cvičenci za účelem zvýšení intenzity cviku, která bude vhodná i pro rozvoj čisté síly, přidávají na opasek závaží.

Provedení cviku (Obrázek 36)

Počáteční pozice: vzpor na bradlech, ruce jsou téměř propnuté, tělo je zpevněné. Lopatky tlačíme směrem dolů a mírně dopředu (Kohl & Lorenz, 2016).

Akce: kontrolovaně se spouštíme dolů až do okamžiku, kdy ucítíme protažení prsních svalů. Předloktí by měla být v průběhu cvičení stále téměř svisle, celé tělo se naklání mírně vpřed (Contreras, 2014). Během negativní fáze cvičení tlačíme lopatky k sobě a směrem dolů (Kohl & Lorenz, 2016). Následuje návrat zpět do počáteční pozice. V případě, že cítíte v dolní poloze dipu bolest v ramenu, neprovádějte cvičení v tak velkém rozsahu pohybu a spouštějte tělo jen tak hluboko, dokud je pohyb zcela bezbolestný. Úhel mezi pažní kostí a předloktím by v tomto případě měl být zhruba 90 stupňů.



Obrázek 36. Provedení kliku na bradlech (parallel bar dip)

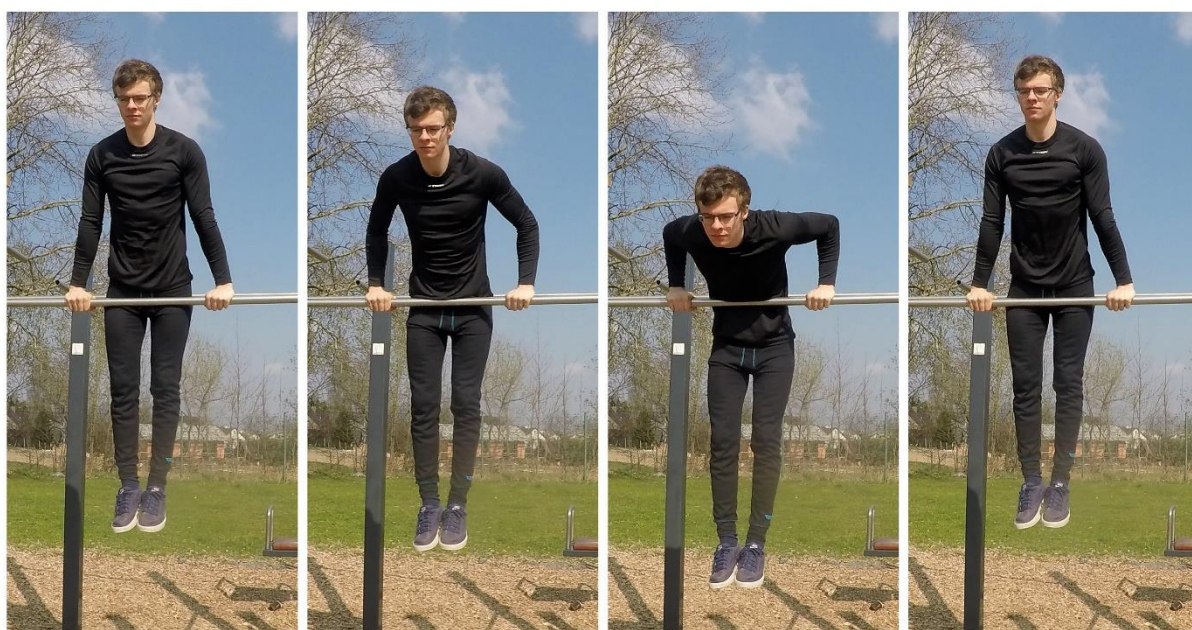
Procvičované svaly

Hlavními zapojovanými svaly u kliku na bradlech (dipu) jsou: velký sval prsní, trojhlavý sval pažní a přední část deltového svalu. Sekundárními svaly jsou: malý sval prsní, rombické svaly a zdvihač lopatky (Contreras, 2014). Míra náklonu u kliku na bradlech určuje míru zapojení určitých svalů. Čím více se nakloníme dopředu, tím více zapojíme svaly hrudníku. Pokud zůstaneme více vzpřímení a provedeme dip spíše ve vertikální trajektorii, zapojíme ve vyšší míře triceps (Kavadlo, 2012).

Průpravná cvičení (Obrázek 37, 38)



Obrázek 37. Provedení tricepsového kliku (tricep dip)



Obrázek 38. Provedení dipu na hrazdě (bar dip)

5.3.3 Klik na jedné ruce (One arm push-up)

Skvělý pokročilý cvik s vlastní vahou, který pro cvičence přináší spoustu výhod. Mezi ty hlavní patří vysoká míra aktivace břišních svalů a celého středu těla. Další výhodou je, že tento cvik velmi intenzivně rozvíjí sílu prsních svalů, ramen i tricepsu, a to i přes fakt, že k jeho provedení není potřeba absolutně žádného přidaného závaží. Pokud by však bylo zapotřebí ještě výrazněji zvýšit obtížnost tohoto cviku (ať už pro intenzivnější rozvoj síly, či svalové hmoty), je možné umístit nohy na nějakou vyvýšenou plochu, např. lavici. Ve street workoutu je ale bohužel u kliku na jedné ruce často k vidění jeho nesprávné provedení. Většinou jde o provádění cviku v neúplném rozsahu pohybu, vytáčení loktů nepřirozeně do strany a rotování těla. Z tohoto důvodu si techniku jednoručního kliku podrobněji rozebereme.

Provedení cviku (Obrázek 39)

Počáteční pozice: výchozí poloha tohoto cviku je stejná jako při provádění klasických kliků, avšak nohy jsou rozevřeny do tvaru V pro lepší stabilitu. Druhou ruku lze držet volně u těla nebo si ji položit na stehno, čímž usnadníme práci středu těla, který je u tohoto cviku do velké míry zapojován.

Akce: kontrolovaně spouštíme tělo k zemi, loket nevytáčíme a držíme jej u těla. Trup je zpevněný a hýždě stažené. V průběhu celého cvičení dáváme pozor, aby nedocházelo k nežádoucím rotacím těla (Contreras, 2014). Stejně jako u klasického kliku je i zde důležitý pohyb lopatek, jejichž postavení plynule přechází z protrakce v počáteční pozici do retrakce v dolní poloze kliku. Po dotknutí hrudníku podlahy (nebo alespoň těsně před dotekem) se vracíme zpět do počáteční pozice.



Obrázek 39. Provedení kliku na jedné ruce (one arm push-up)

Procvičované svaly

Při srovnání klasického kliku a kliku na jedné ruce (a v předchozím případě u klasického shybu a shybu na jedné ruce) opět pracují stejné primární svaly. Avšak klik na jedné ruce je známý především tím, jak náročné je držet tělo zpevněné v jedné rovině, nerotovat a neprohýbat se v zádech. Aktivace středu těla je oproti klasickým klikům výrazně vyšší, a to platí samozřejmě i v případě primárně zapojených svalů, kterými podle Contrerese (2014) jsou: velký sval prsní, trojhlavý sval pažní a přední část deltového svalu. Sekundárně jsou zapojeny svaly: přední sval pilovitý, trapézový sval, přímý sval břišní, vnitřní šikmý břišní sval a vnější šikmý břišní sval.

Průpravná cvičení (Obrázek 40, 41)



Obrázek 40. Provedení kliku na jedné ruce s oporou (incline one arm push-up)



Obrázek 41. Provedení lučištníkova kliku (archer push-up)

5.3.4 Stoj na ruce (Handstand)

Ve sportovní gymnastice naprosto základní cvik, který je také velmi oblíbený ve street workoutu, avšak zde se řadí spíše k těm pokročilým. Stojka na ruce otevírá ve workoutovém tréninku úplně nové možnosti. Navíc k provedení tohoto cviku není potřeba žádné speciální nářadí, a tak lze stojku provádět kdekoliv. Existuje nespočet variací tohoto cviku, kdy mezi ty nejznámější patří například klik ve stoji na ruce. Ve street workoutu rozlišujeme zpravidla dva typy provedení stoje na ruce a to „rovnou stojku“, jejíž technika provedení je stejná jako ve sportovní gymnastice a jedná se tedy o tu „správnou“ variantu. Druhou možností je tzv. „banánová stojka“, která je ve workoutu více oblíbená, protože nevyžaduje takovou míru stabilizace těla a její naučení vyžaduje méně času a úsilí. Další důvod větší oblíbenosti „banánové stojky“ je její bezproblémová proveditelnost i pro jedince s horší mobilitou ramen, pro které může být tento typ stoje na ruce alespoň dočasně výhodnější. Správnou techniku provedení si však demonstrujeme na „rovném“ stoji na ruce, který by měl být cílem každého workoutového nadšence.

Provedení cviku (Obrázek 42)

Umístíme ruce na podlahu od sebe přibližně na šíři ramen. Vykopneme se za pomoci jedné nebo obou nohou do stoje na ruce, ruce máme propnuté. Tělo se snažíme držet v rovině tak, že ramena, pánev a chodidla jsou v jedné linii nad sebou. Snažíme se zpevnit střed těla a neprohýbáme bederní páteř (Kohl & Lorenz, 2014). Rovnováhu udržujeme za pomoci tlačení konečků prstů do podlahy při přepadávání dozadu a mírným pokrčením rukou a tlakem zápěstí do podlahy při přepadávání zpět na nohy.



Obrázek 42. Provedení stoje na rukou (handstand)

Procvičované svaly

U stoje na ruce budeme primárně procvičovat především deltový sval a trojhlavý sval pažní. Sekundárně jsou zapojené: horní a spodní část trapézového svalu a přední sval pilovitý (Contreras, 2014). Podle Kalyma (2014) je to však jeden z mnoha cviků s vlastní vahou, u kterých do určité míry zapojíme velký počet nejrůznějších svalů celého těla. Usilovně pracuje samozřejmě i střed těla a svaly dolních končetin, které jsou nezbytné k udržení rovnováhy.

Průpravná cvičení (Obrázek 43, 44)



Obrázek 43. Provedení stoje na rukou s oporou zády (back to wall handstand)



Obrázek 44. Provedení stoje na ruce s oporou čelem (chest to wall handstand)

5.3.5 Klik ve stoji na ruce (Handstand push-up)

Jeden z náročnějších street workoutových cviků, který se velmi liší od všech variant standartních kliků. Zatímco u typického kliku či kliku na jedné ruce vzpíráme v horizontální rovině, klik ve stoji na ruce spíše připomíná klasický tlak činky nad hlavu. Tudíž je u tohoto cviku kladen důraz spíše na ramena než na hrudník. Protože máme tělo v svislé poloze, zvedáme tak podstatně větší část jeho váhy, než když se opíráme nohama o zem, jako tomu je u standartního kliku. Kliky ve stoji na ruce tedy znamenají dvojnásobný výzvu – zvedáme víc váhy menší primární skupinou svalů (Kavadlo, 2015). Velmi dobrým cvikem na posílení ramen je potom variance kliku ve stoji na ruce, prováděném na nějaké vyvýšené ploše, např. lavici nebo bradlech. Při této úpravě se zvýší nejen obtížnost cvičení, ale i rozsah vykonávaného pohybu, což zajistí ještě větší míru zapojení ramen. Způsob provedení si ukážeme na klasickém kliku ve stoji na ruce bez použití opory (stěny).

Provedení cviku (Obrázek 45)

Počáteční pozice: stoj na ruce (viz. výše).

Akce: pomalu spouštíme tělo dolů, dokud se nedotkneme hlavou či nosem podlahy. Je nutné si uvědomit, že ve spodní pozici kliku jsme nahnutí celým tělem dopředu a hlava tvoří s dlaněmi pomyslný trojúhelník. Následuje návrat do výchozí pozice. Během průběhu celého

cvičení se snažíme mít zpevněný střed těla a neprohýbat bederní páteř (především při pohybu vzhůru) (Ata, 2018). Velkou chybou je provádění kliku ve stoji na ruce bez opory zcela ve vertikální rovině, kdy se hlava v dolní poloze nachází mezi dlaněmi. Tímto způsobem je velmi obtížné udržet rovnováhu.



Obrázek 45. Provedení kliku ve stoji na ruce (handstand push-up)

Procvičované svaly

Podle Contrerase (2014) je při klicích ve stoji na rukou s oporou zády (u stěny) primárně procvičovaný deltový sval a trojhlavý sval pažní. Sekundárně jsou zapojené: horní a spodní část trapézového svalu a přední sval pilovitý.

Klik ve stoji na rukou s oporou a bez opory se však od sebe výrazně liší. S oporou například stěny vykonáváme klik spíše ve vertikální rovině (určitá podobnost tlakem činky nad hlavu), ale při kliku bez opory (ve volném prostoru) mnohem více zatěžujeme například střed těla, jelikož musíme po celou dobu cvičení udržovat rovnováhu. Navíc se při kliku bez opory mnohem více předkláníme dopředu a sklápíme celé tělo pod určitý úhel, takže pohyb není čistě vertikální. V tomto případě je docela možné, že do větší míry zapojíme i velký prsní sval, konkrétně jeho horní část. Velmi zjednodušeně by se dalo říct, že klik ve stoji na rukou bez opory se více, než tlaku s činkou nad hlavu, podobá spíše tlaku s činkou na šikmé lavici (incline bench-press).

Průpravná cvičení (Obrázek 46, 47, 48, 49)



Obrázek 46. Provedení „věčkového“ kliku (pike push-up)



Obrázek 47. Provedení kliku ve stoji na ruce s oporou čelem (chest to wall handstand push-up)



Obrázek 48. Provedení negativní fáze kliku ve stoji na rukou (handstand push-up negative)



Obrázek 49. Provedení cviku bent arm handstand press

5.3.6 90 degree push-up (90° klik)

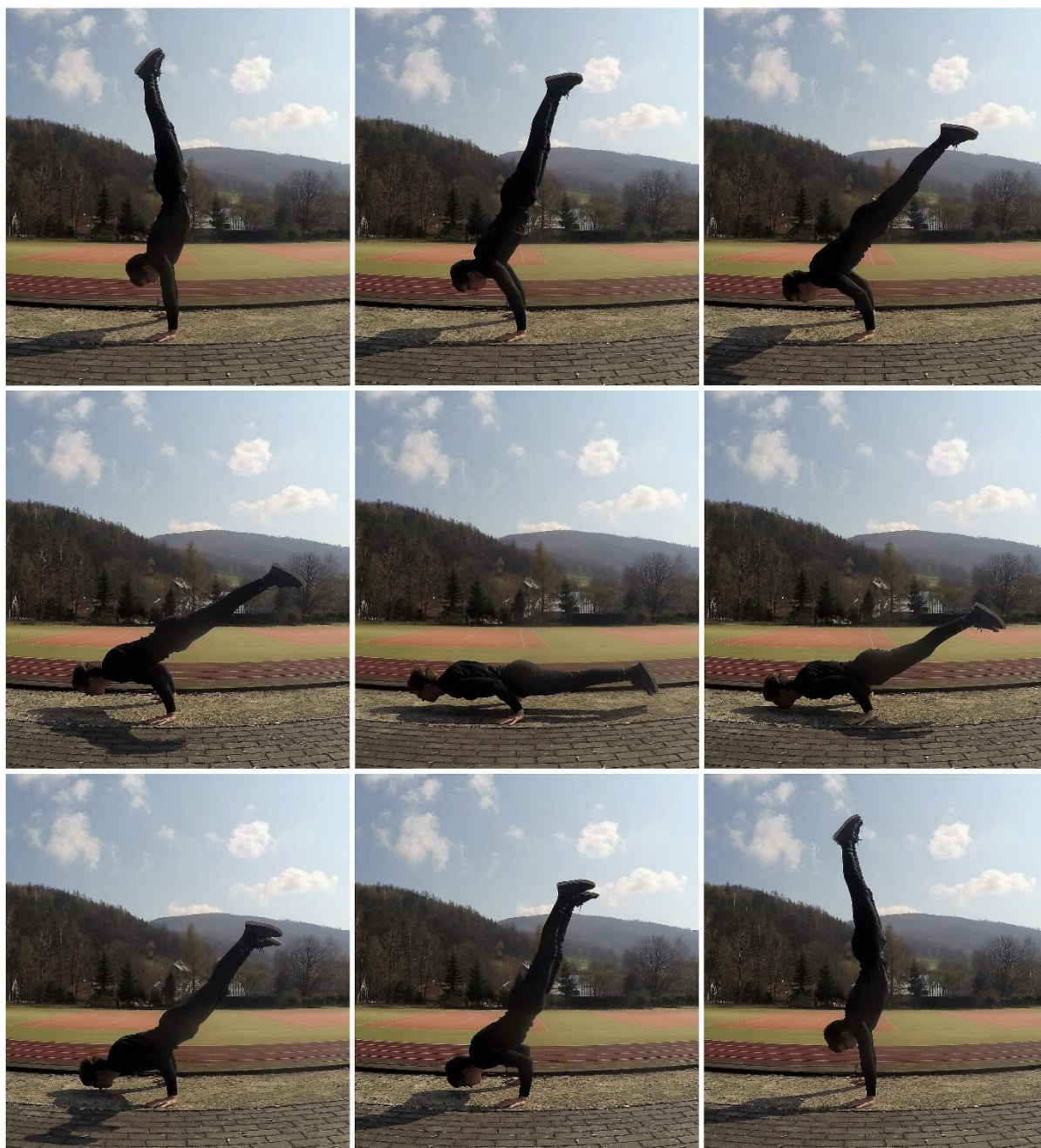
„Devadesáti-stupňový“ klik je často označován jako nejnáročnější varianta kliku na světě. Světový rekord (2014) s počtem 16 opakování tohoto cviku drží cirkusový artista Willy Weldens (Guinness World Records, 2019). Tento velmi náročný klik je kombinací dvou cviků – kliku ve stoji na ruku a bent-arm planche (planche s pokrčenými pažemi). Zároveň se jedná o opravdu účinný cvik pro rozvoj svalové kontroly a koordinace celého těla, který je možno provádět jak na zemi, tak na nízkých bradlech (Kalym, 2014). Ata (2018) udává, že před samotným tréninkem tohoto cviku by měl být cvičenec schopný provést alespoň 5 kliků ve stoji na ruku a udržet pozici bent-arm planche po dobu alespoň 5 sekund. Způsob provedení demonstrují u varianty prováděné na podlaze.

Provedení cviku (Obrázek 50)

Počáteční pozice: dostaneme se do stoje na ruku, ruce umístěné na šíři ramen, které vytočíme mírně do stran, abychom se v další fázi cviku mohli dostatečně předklonit dopředu a nelimitoval nás případný zkrácený rozsah pohybu v zápěstí. Celé tělo je kompletně zpevněné.

Akce: nyní pokrčíme paže a spustíme tělo dolů stejně jako u standartního kliku ve stoje, avšak v dolní fázi kliku se začneme velmi výrazně předklánět dopředu a dostávat tělo do vodorovné polohy (bent-arm planche), kdy se téměř dotýká podlahy. V této pozici by měly být svaly středu těla a hýžděvé svaly maximálně zpevněné (podsazená pánev), lopatky se snažíme tlačit mírně od sebe tak, aby neodstávali. Ruce jsou přibližně na úrovni boků, lokty máme u těla, avšak neodpočíváme na nich. Dalším fází je návrat do výchozí pozice – stoje na ruku, pohyb vykonáváme v obráceném pořadí a děláme vše proto, abychom drželi tělo

v rovině a zpevněné po celou dobu a při pohybu vzhůru neprohýbaly bederní páteř (Ata, 2018).



Obrázek 50. Provedení 90° kliku (90 degree push-up)

Procvičované svaly

Sepisovat všechny zapojované svaly u 90° kliku by bylo velmi náročné, protože takový výčet by obsahoval dost možná naprostou většinu svalů celého těla. Avšak ty primárně používané se nebudou moc lišit od těch, které jsou zapojované u kliku ve stoji na rukou. Jedná se tedy o deltový sval, trojhlavý sval pažní a samozřejmě svaly hrudníku (velký a malý prsní sval). Dále to je horní a spodní část trapézového svalu a přední sval pilovitý. Jelikož musí být tělo po celou dobu cvičení maximálně zpevněné, tak lze očekávat, že do velké míry se zapojí také střed těla, svaly dolních končetin i zádové svaly.

Průpravná cvičení (Obrázek 51, 52, 53)



Obrázek 51. Provedení kliku v předklonu (pseudo planche push-up)



Obrázek 52. Provedení negativní fáze 90° kliku (90 degree push-up negative)



Obrázek 53. Provedení 90° kliku v částečném rozsahu (partial 90 degree push-up)

5.3.7 Planche (Váha ve vzporu)

Planche je opravdu velmi náročný statický cvik, který na první pohled popírá všechny fyzikální zákony. Jeho „plné“ provedení - full planche (Obrázek 54) je snem většiny street workoutů. Opět je to prvek, který vychází ze sportovní gymnastiky a také tam se řadí mezi ty poněkud náročnější. Cílem je udržet tělo ve vodorovné poloze jen za pomoci rukou. Je to také jeden z těch cviků, u kterých lze ve street workoutu nejčastěji vidět jeho špatné provedení, a to samozřejmě nejen kvůli jeho náročnosti, ale také především kvůli nevědomosti správné techniky a příliš rychlému postupování při tréninku jednotlivých průpravných cvičení. Pro dosažení dobrých výsledků u tohoto cviku je zapotřebí čas společně s usilovným a soustavným tréninkem. Planche je možno provádět na podlaze nebo za pomoci nízkých bradel. Extrémně silní jedinci dokáží v této pozici provádět také kliky (tzv. planche push-ups).

Provedení cviku (Obrázek 54)

Ruce umístíme na podlahu od sebe zhruba na šíři ramen. Prsty na rukou vytočíme mírně do stran, abychom mohli tělo naklánět dopředu bez jakékoliv bolesti zápěstí. Nyní se dostaneme do pozice tuck planche (Obrázek 55) tak, že pokrčíme nohy a přitáhneme kolena k hrudníku. Následně začneme pomalu narovnávat nohy a celé tělo postupně dostávat do vodorovné polohy takovým způsobem, že se velmi výrazně předkloníme dopředu. Paže jsou po celou dobu cvičení propnuté, lopatky tlačíme usilovně od sebe (protrakce) a celé tělo je kompletně zpevněné. Důraz je třeba klást na maximální zpevnění břišních svalů a hýždí, což zajistí, že naše pánev bude podsazená a tělo krásně v jedné rovině (Kalym, 2014).



Obrázek 54. Provedení cviku full planche

Procvičované svaly

Stejně jako v předchozím případě u 90° kliku, tak i zde je planche cvikem, u kterého zapojíme obrovské množství svalů celého těla. Všechny tyto svaly musí spolupracovat, aby bylo vůbec možné tuto pozici udržet. Nejvíce při provádění cviku planche zatížíme svaly ramene – deltové svaly (především přední část) a svaly hrudníku – velký a malý prsní sval.

Průpravná cvičení (Obrázek 55, 56, 57)



Obrázek 55. Provedení cviku tuck planche



Obrázek 56. Provedení cviku advanced tuck planche



Obrázek 57. Provedení cviku straddle planche

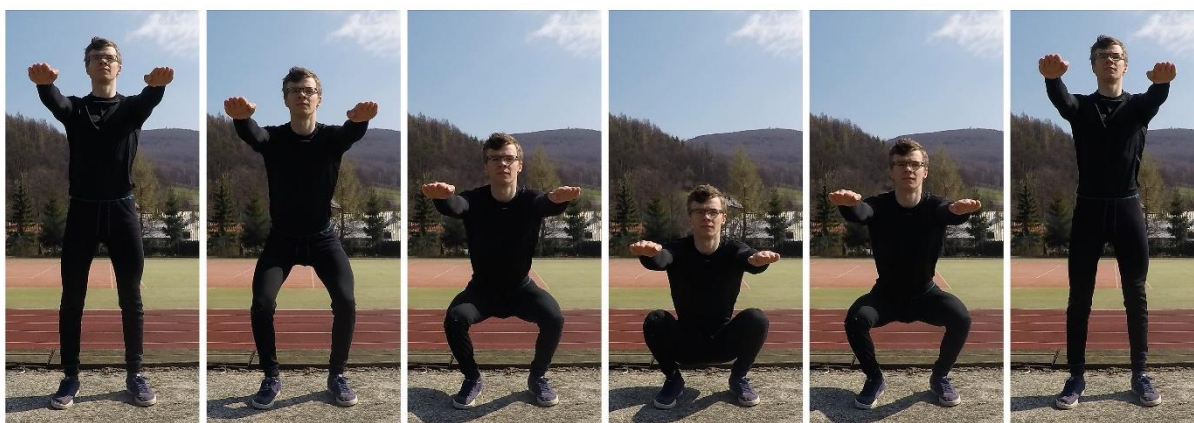
5.3.8 Dřep (Squat)

Dřep je král všech cviků na dolní část těla. Je hojně využíván ve všech různých sportech a mělo by být cílem každého z nás naučit se poctivý a hluboký dřep úplně až dolů. Street workout je často kritizován z důvodu opomíjení cvičení nohou, což je v některých případech bohužel pravda. Vedle velmi široké a pestré palety cviků na horní polovinu těla je těch na dolní polovinu znatelně méně. Je pravda, že možná nejsou tak zábavné a že je o dost obtížnější rozvíjet pomocí cviků s vlastní vahou sílu či budovat svalovou hmotu u nohou, než jak tomu může být u cvičení s činkami nebo stroji. Existuje však řada workoutových cviků, které do určité míry vybudují solidní sílu dolních končetin i bez použití přidaného závaží. Jedná se o pokročilé variace dřepu, mezi které patří například velmi známý a ve workoutu dost možná nejužívanější dřep na jedné noze (pistol squat). Nicméně všechny tyto variace vychází ze základního hlubokého dřepu, jehož techniku provedení si nyní popíšeme.

Provedení cviku (Obrázek 58)

Počáteční pozice: stoj s chodidly blízko u sebe, mírně vytočenými ven. Míra vytočení chodidel bude pro většinu lidí nejpříjemnější v rozsahu přibližně třiceti stupňů, ale záleží zde na individuálních anatomických dispozicích v oblasti kyčelního kloubu. Ruce lze zkřížit na hrudníku nebo předpažit.

Akce: pohyb začneme současným pokrčením v kolenních i kyčelních kloubech a následně spouštíme vzpřímený trup do dřepu. Celá chodidla by měla být stejně zatížena, hrudník je nutné držet zpříma a kolena tlačit ven tak, že ve dřepu budou více vzdálena od středu těla, než je střed chodidla. Cílem je provést tak hluboký dřep, jak to jen zvládneme bez ohnutí bederního úseku páteře. Poté se vracíme do počáteční pozice cviku (Contreras, 2014).



Obrázek 58. Provedení dřepu (squat)

Podle Kavadla (2015) je dobré dávat si ze začátku pozor, aby se boky ohýbaly o něco dřív než kolena, což může být pro nováčky poněkud náročné a vyžaduje to čas na naučení. Dále zdůrazňuje, že mýtus, který spousta trenérů prosazuje a který tvrdí, že hluboké dřepy jsou nebezpečné pro kolenní klouby, je holý nesmysl. Provádění dřepů s vlastní vahou těla v plném rozsahu je tedy zcela žádoucí, jelikož mimo jiné působí také jako aktivní strečink, což povede k postupnému zvyšování rozsahu pohybu.

Procvičované svaly

Při standartním hlubokém dřepu budeme primárně procvičovat především celý čtyřhlavý sval stehenní, sekundárně poté: velký, střední i malý sval hýžďový, hamstringy, pološlašitý sval, poloblantý sval a vzpřimovače páteře (Contreras, 2014).

5.3.9 Dřep na jedné noze (Pistol squat)

Jeden z nejtěžších cviků s vlastní vahou na dolní končetiny. Dřep na jedné noze klade vysoké nároky nejen na sílu nohou, ale i na koordinaci, rovnováhu a flexibilitu. U většiny jedinců však zpravidla nebývá problémem, že by neměli dostatek síly pro vykonání tohoto cviku, ale jednoduše to, že jsou zkrácení. Teoreticky by měl každý, kdo zvládne dřep s činkou na zádech, která váží stejně jako oni sami, zvládnout i dřep na jedné noze (Kavadlo, 2015).

Provedení cviku (Obrázek 59)

Počáteční pozice: stoj na jedné noze.

Akce: provedeme dřep, pohyb začneme současnou flexí v kyčelním i kolenním kloubu a přitom předpažíme. Necvičící končetinu přednožíme a snažíme se ji držet propnutou. Hrudník držíme zpříma a tlak chodidla do podložky udržujeme více přes patu než přes špičku. Provedeme tak hluboký dřep, jak to jen zvládneme a poté se vrátíme zpět do výchozí polohy cviku (Contreras, 2014).



Obrázek 59. Provedení dřepu na jedné noze (pistol squat)

Podle Kavadla (2015) jsou někteří lidé proti dřepům na jedné noze, protože je při jejich provádění téměř nemožné udržet páteř v neutrální pozici, ale páteř je dělaná tak, aby se ohýbala a natahovala. Pokud bychom dělali dřep se závažím na zádech, tak naše páteř musí být v neutrální poloze, ale při dřepu na jedné noze není páteř nijak výrazně zatížena, neměl by tedy být s bederní páteří problém. Contreras (2014) udává, že dřep na jedné noze klade vysoké nároky na stabilitu kyčelních kloubů a celé lumbosakrální oblasti.

Procvičované svaly

Při provádění dřepu na jedné noze se zpravidla dostaneme ještě do nižší dolní pozice, než jak tomu je u klasického dřepu. Samozřejmě všechny svaly musí pracovat také mnohem usilovněji, díky poměrně vysoké náročnosti tohoto cviku. Stejně jako u klasického dřepu je i tady primárně zapojený čtyřhlavý sval stehenní. A právě z důvodu většího rozsahu pohybu u dřepu na jedné noze je do větší míry aktivovaný i velký sval hýžd'ový. Sekundárně se podle Contreras (2014) zapojují svaly: hamstringy, pološlašitý a poloblanitý sval, velký přitahovač, dlouhý přitahovač, krátký přitahovač, střední a malý sval hýžd'ový a zevní rotátory kyčelního kloubu.

Průpravná cvičení (Obrázek 60, 61, 62)



Obrázek 60. Provedení dřepu na jedné noze s dopomocí (assisted pistol squat)



Obrázek 61. Provedení dřepu na jedné noze na vyvýšené ploše (elevated pistol squat)



Obrázek 62. Provedení „krevetího“ dřepu (shrimp squat)

6 ZÁVĚRY

Celkem bylo vybráno 14 street workoutových prvků, u kterých byly shrnuty informace ohledně jejich nácviku vhodné pro pokročilejší cvičence.

Ke každému prvku byla sepsána jeho krátká charakteristika a následně vytvořen popis správného provedení cvičení.

Vybrané prvky byly rozděleny podle pohybové struktury do dvou skupin na tahové a tlakové cviky. Dále byly v těchto skupinách seřazeny podle obtížnosti s ohledem na druh vykonávaného pohybu.

K jednotlivým prvkům i průpravným cvičením bylo následně vytvořeno vizuální schéma způsobu provedení.

7 SOUHRN

Street workout je moderním sportem, který vznikl jako alternativa k posilování ve drahých fitness centrech. Cvičí se většinou venku na workoutových hřištích za pomoci hrazd, bradel a země. Jako zátěž je zde používána hmotnost vlastního těla. Intenzita cvičení se namísto přidáváním závaží na činku, jak tomu je ve fitness, zvyšuje postupným vykonáváním stále obtížnějších prvků nebo zvyšováním celkového objemu cvičení a zkracováním odpočinku mezi sériemi u jednodušších cviků. Mezi ty úplně základní cviky patří shyb, klik a dřep. Z těch poté vychází pokročilejší prvky jako je například shyb a klik na jedné ruce a mnoho dalších.

Průkopníky tohoto sportu byli členové černošské populace, kteří začali tímto způsobem cvičit v Americe před více než 30 lety. Jejich důvod byl právě nedostatek finančních prostředků, a tak využívali místní parky ke cvičení. Od této doby až do současnosti však street workout prošel značným vývojem. V České republice zájem o tento druh cvičení stále roste a důkazem je nespočet nově vybudovaných workoutových hřišť, kdy se jednomu přednímu českému výrobci podařilo v roce 2018 postavit dvojnásobek jejich počtu, než jak tomu bylo v roce 2016.

Pořádání soutěží ve street workoutu poměrně nová záležitost. V České republice se v současné době konají různé soutěže několikrát do roka, které probíhají zejména na samotných workoutových hřištích nebo v rámci sportovních festivalů. Soutěžní disciplíny jsou nejčastěji rozděleny na sets and reps, freestyle, weighted a king of muscle-up.

Street workout – posilování s vlastní vahou těla – je vhodný druh cvičení pro širokou škálu jedinců. Jednotlivé prvky lze upravovat tak, že budou dostatečně náročné pro pokročilé cvičence, ale i tak, že budou využitelné a vhodné i pro dítě mladšího školního věku s pozitivními účinky na zdraví. Navíc se jedná o skvělá doplňková cvičení pro sportovce nejrůznějších zaměření.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo shrnout informace o nácviku specifických dovedností ve street workoutu, které budou vhodné především pro pokročilejší cvičence. Dílčími cíli bylo popsat metodiku nácviku vybraných prvků, uspořádat je podle pohybové struktury a obtížnosti a následně vytvořit vizuální schéma jejich provedení.

Prvky ve street workoutu lze rozdělit podle různých kritérií do různých kategorií. Mezi nejčastější způsob rozdělení, který byl použit i v této práci, patří rozlišování podle jejich vlastní pohybové struktury na tahové a tlakové cviky. Mezi tahové cviky řadíme například

všechny varianty shybů nebo front lever. Součástí tlakových cviků jsou poté všechny varianty dřepů, kliků i cviků prováděných ve stoji na ruce.

Při nácviku specifických dovedností – prvků, které jsou pro cvičence zcela nové, je nutné se zaměřit na správnou techniku provedení během celého průběhu cvičení a počítat s delšími pauzami mezi jednotlivými sériemi z důvodu dostatečné regenerace. Využití vhodných průpravných cvičení nebo zjednodušených variací daného cílového prvku může urychlit proces učení a zvýšit tak úspěšnost tréninku.

8 SUMMARY

Street workout is a modern sport that was created as an alternative to strength training in expensive fitness centers. The training usually takes place in public workout parks using horizontal bars, parallel bars and the ground. Weight of your own body is used here as a resistance. Instead of adding weight to the barbell, as in fitness, the intensity of the exercise is increased by performing gradually more difficult elements, or by increasing the overall volume of exercise while reducing the amount of rest between the sets in basic exercises. The most basic exercises include the pull-ups, push-ups and squats. More advanced elements come out from these, such as the one arm pull-ups, the one arm push-ups and many others.

The pioneers of this sport were members of the black population, who started exercising this way in America more than 30 years ago. Their reason was lack of funds, so they used local parks to exercise. However, since then, the street workout has undergone a considerable development. In the Czech Republic, interest in this kind of exercise continues to grow and is evidenced by the countless newly built workout parks. In 2018 one of the leading Czech manufacturers built twice their number than in 2016.

Organizing street workout competitions is relatively new. Various competitions are held in Czech Republic several times a year. They take place mainly at workout parks or at sports festivals. Competition disciplines are mostly divided into sets and reps, freestyle, weighted and king of muscle-up.

Street workout is a suitable kind of exercise for a wide range of people. Individual elements can be modified to be demanding enough for advanced exercisers, but also modified to be useful and suitable for a younger school age child with positive health effects. In addition, it is a great complementary exercise for athletes of all kinds.

The main aim of this bachelor thesis was to summarize information about training of specific skills in street workout, which will be suitable especially for advanced exercisers. The partial aims were to describe the methodology of practicing selected elements, arrange them according to the movement structure and difficulty and finally create a visual schemes of their execution.

Elements in the street workout can be divided into different categories by different criteria. The most common way of division, which was used in this thesis, is dividing them according to their own movement structure into pulling and pushing exercises. Pulling

exercises include, for example, all variations of pull-ups or the front lever. Pushing exercises include all variations of squats, push-ups and even handstands.

When training specific skills – elements that are completely new to the practitioner, it is necessary to focus on the correct technique during the whole time of the exercise and also to allow longer pauses between sets due to sufficient regeneration. Using appropriate training exercises or simplified variations of the target element can help to accelerate the learning process and increase training success.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Antinori, F. R., Felici, F., Figura, F., Marchetti, M., & Ricci, B. S. (1988). Joint moments and work in pull-ups. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 28(2), 132-137. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/19971207_Joint_moments_and_work_in_pull-ups
- Ata, S. (2017). *Perfecting your push-up*. Retrieved 19. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://simonsterstrength.com/perfecting-your-push-up/>
- Ata, S. (2018, October 9). *Hspu tutorial | How to Master the Handstand Push-up* [Video file]. Retrieved from <https://youtu.be/Y9gF0C2sYVA>
- Ata, S. (2018, October 30). *90 degree push-up tutorial | The most advanced push-up* [Video file]. Retrieved from https://youtu.be/mnP_ErNN3C4
- Blessisin718 (2008, July 9). *Hannibal for king* [Video file]. Retrieved from <https://youtu.be/pfsTKfUT-RQ>
- Contreras, B. (2014). *Posilování: na anatomických základech*. Praha: Grada.
- De Luca, C. J. (1997). The use of surface electromyography in biomechanics. *Journal of Applied Biomechanics*, 13(2), 135-163. <https://doi.org/10.1123/jab.13.2.135>
- Dickie, J. A., Faulkner, J. A., Barnes, M. J., & Lark, S. D. (2017). Electromyographic analysis of muscle activation during pull-up variations. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 32, 30-36. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2016.11.004>
- Doma, K., Deakin, G. B., & Ness, K. F. (2013). Kinematic and electromyographic comparisons between chin-ups and lat-pull down exercises. *Sports biomechanics*, 12(3), 302-313. <https://doi.org/10.1080/14763141.2012.760204>
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fubo. (2016). *Kalistenika vs streetworkout?* Retrieved 7. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://www.fubo.cz/tipy-a-rady/kalistenika-vs-streetworkout/>
- Furber, S., Pomroy, H., Grego, S., & Tavener-Smith, K. (2014). People's experiences of using outdoor gym equipment in parks. *Health Promotion Journal of Australia: Official Journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 25(3), 211. <https://doi.org/10.1071/HE14038>
- George Workout. (2016, August 28). *History of Street Workout* [Video file]. Retrieved from https://youtu.be/IwhgaV5_8oY

- Hewit, J. K., Jaffe, D. A., & Crowder, T. (2018). Comparison of muscle activation during the pull-up and three alternative pulling exercises. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 5(4). <https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2018.05.555669>
- Kalym, A. (2014). *Complete Calisthenics. The ultimate guide to bodyweight exercises*. Nutbourne(UK): Lotus Publishing.
- Kavadlo, A. (2012). *Raising the Bar The Definitive Guide to Pull-up Bar Calisthenics*. Little Canada (MN): Dragon Door Publications
- Kavadlo, A. (2015). *Posouvání hranic: perfektní kondice bez náradí*. Šamorín: Zelený Kocúr.
- Kohl, S., & Lorenz, A. (2014, December 4). *Handstand Tutorial - How to learn a Handstand* [Video file]. Retrieved from <https://youtu.be/ctunmnwbbSI>
- Kohl, S., & Lorenz, A. (2016, September 8). *The Perfect Pull Up - Do it right!* [Video file]. Retrieved from <https://youtu.be/eGo4IYIbE5g>
- Kohl, S., & Lorenz, A. (2016, October 20). *The Perfect Dip - Do it right* [Video file]. Retrieved from <https://youtu.be/2z8JmcrW-As>
- Koneš, O. (2019). *Jaký byl rok 2018? Nejlepší!* Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woblog.cz/woclub-update-shrnuti-roku-2018>
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Leslie, K. L. M., & Comfort, P. (2013). The effect of grip width and hand orientation on muscle activity during pull-ups and the lat pull-down. *Strength & Conditioning Journal*, 35 (1), 75–78. <http://dx.doi.org/10.1519/SSc.0b013e318282120e>
- Manocchia, P. (2014). *Posilování - anatomie: pět základních cviků*. Brno: CPress.
- Moran, O., & Arechabala, I. (2012). *Muscle exercises encyclopedia*. Aachen, Německo: Meyer & Meyer Verlag.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Sommer, C. (2008). *Building the gymnastic body: the science of gymnastics strength training*. Anthem (AZ): Olympic Bodies LLC
- Ricci, B., Figura, F., Felici, F., & Marchetti, M. (1988). Comparison of male and female functional capacity in pull-ups. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 28, 168–175. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/19971213_Comparison_of_male_and_female_functional_capacity_in_pull-ups
- Ronai, P., & Scibek, E. (2014). The pull-up. *Strength and Conditioning Journal*, 36(3), 88-90. <https://doi.org/10.1519/SSC.00000000000000052>

- Shyby. (2018). *Historie workoutu z našeho pohledu*. Retrieved 7. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://shyby.cz/blog/historie-workoutu-z-naseho-pohledu>
- Shyby. (2018). *Workout-streetworkout-kalisthenika-weighted - základní pojmy*. Retrieved 7. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://shyby.cz/blog/workout-street-workout-kalisthenika-weighted-zakladni-pojmy>
- Silva, A. T. D., Fermino, R. C., Lopes, A. A. D. S., Alberico, C. O., & Reis, R. S. (2018). Distance to fitness zone, use of facilities and physical activity in adults. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(2), 157-161. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182402180439>
- Snarr, R., Casey, J., Hallmark, A., & Esco, M. (2018). Electromyographical comparison of a traditional and kipping pull-up. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 26(2), 28-34. Retrieved from <https://www.strengthandconditioning.org/jasc-26-2>
- Stoppiani, J. (2008). *Velká kniha posilování: tréninkové metody a plány: 255 posilovacích cviků*. Praha: Grada Publishing.
- Vadnal, D. (2018, October 11). *Front Lever for Beginners (ALL PROGRESSIONS)* [Video file]. Retrieved from <https://youtu.be/AGhb8V8M758>
- WOblog. (2019). *Mapa hřišť*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woblog.cz/hriste>
- WOclub. (2019). *Bradla triple light*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woclub.cz/doplanky/bradla/triple-light>
- WOclub. (2019). *Často kladené dotazy*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woclub.cz/workout-casto-kladene-otazky>
- WOclub. (2019). *Double Bar*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woclub.cz/doplanky/hrazdy/double-bar>
- WOclub. (2019). *Monkey Bar 3m*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woclub.cz/doplanky/monkey-bar/monkey-bar-3m>
- WOclub. (2019). *Monkey Bar 45°*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woclub.cz/doplanky/monkey-bar/monkey-bar-45>
- WOclub. (2019). *Otočná lavice*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woclub.cz/doplanky/lavice/otocna-jednoducha>
- WOclub. (2019). *Pole Dance*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woclub.cz/doplanky/ostatni/pole-dance>
- WOclub. (2019). *Stálky*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web: <http://www.woclub.cz/doplanky/bradla/stalky>

- WOclub. (2019). *Stupňovaná lavice "L"*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web:
<http://www.woclub.cz/doplanky/lavice/stupnovana-l>
- WOclub. (2019). *Žebřiny*. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web:
<http://www.woclub.cz/doplanky/ostatni/zebriny>
- Youdas, J. W., Amundson, C. L., Cicero, K. S., Hahn, J. J., Harezlak, D. T., & Hollman, J. H. (2010). Surface electromyographic activation patterns and elbow joint motion during a pull-up, chin-up, or perfect-pullup™ rotational exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(12), 3404-3414.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f1598c>
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2014). *Silový trénink: praxe a věda*. Praha: Mladá fronta.