



PŘÍTAH NA LAVICI

## Chcete se na vodě zlepšit? Klíčem může být vaše kondice

POKUD VÁS UŽ UNAVUJE SE NA VODĚ JEN TAK „PLÁCAT“ A RÁDI BYSTE SE NĚKAM POSUNULI NEBO DOKONCE UVAŽUJETE O ÚČASTI V ZÁVODECH, PAK JE TU PŘÁVĚ PRO VÁS NOVÝ SERIÁL ČLÁNKŮ O ROZVOJI KONDICE. V NICH VÁM POSTUPNĚ PŘEDSTAVÍME PROBLEMATIKU ROZVOJE KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ, RESP. SILOVÉHO, VYTRVALOSTNÍHO A RYCHLOSTNÍHO TRÉNINKU. POSLEDNÍ DÍL NAŠEHO SERIÁLU VĚNUJEME SESTAVENÍ KOMPLEXNÍHO KONDIČNÍHO PROGRAMU. TENTO DÍL NICMÉNĚ PATŘÍ SÍLE A JEJÍMU ROZVOJI.

TEXT: JAN BUSTA, FOTO: PETR SNÍŽEK

**S**ilové schopnosti (síla) mají ve všech vodních sportech značný význam. Vyplývá to z celé řady výzkumů provedených s elitními vodními slalomáři, rychlostními kanoisty nebo veslaři, z dotazníkových šetření mezi trenéry i z rozhovorů se závodníky. Nakonec, vysvětlovat sáhodlouze sílu jako významný faktor výkonu všech sportů, ve kterých se musí pádlovat, je zbytečné. Každý, kdo se pokusil předvést na vodě určitý výkon a nenechal se pouze unášet proudem s laháčem v ruce, ví, že bez síly to nejde. Nejen, že bez síly jsme pomalí, ale často bez ní ani nemůžeme dojet tam, kam potřebujeme.

Dobře, kanoisté, kajákáři i všichni, kdo se chtějí věnovat dalším vodním sportům na určité výkonnostní úrovni, by měli být silní. Otázka ovšem zní, jak moc by měli být silní? Nejsme vzpěrači ani kulturisté

a víme, že k plynulé jízdě na jakémkoliv plavidle potřebujeme nejen sílu, ale i adekvátní hmotnost. Se 130 kg se zkrátka nejedí dobře na žádné lodi, s výjimkou těch, které jsou poháněny dieselovým motorem. Zapotřebí je být silný ve vztahu k vlastní tělesné hmotnosti, vynikat tzv. relativní silou. Inspiraci můžeme hledat u vodních slalomářů. Špičkový slalomář měří v průměru 180 cm a váží 75 kg. Při této váze je schopen uzvednout 110–120 kg na bench-press a kolem 90–100 kg na přitahu v lehu na lavici. Jinými slovy: na bench-press dokáže uzvednout přibližně 1,5 násobek a na přitahu 1,3 násobek vlastní tělesné hmotnosti. Elitní rychlostní kanoisté a kajákáři dokážou překonat ještě vyšší hmotnosti, zároveň ale v průměru váží o 10 až 15 kg více. Vraťme se ale k elitním slalomářům, ti jsou dále schopni v kuse vykonat přes 25 shybů a provést přes 60 kliků. Určitě



SKLAPOVAČKY



**VLEVO: TLAKY S JEDNORUČNÍMI ČINKAMI VPRAVO: SHYBY ŠÍROKÝM ÚCHOPEM**

už jste někdy šli kolem vody, obdivovali ladnost a lehkost pohybu kajakářů Víta Přindiše nebo Jiřího Prskavce a říkali jste si, že je fajn vyjezdít se na takovou úroveň. Možná vás ale už nenapadlo, že trénink na vodě je pouze částí toho, co slalomáři každodenně absolvují. Běžně už nevidíte, že jsou obden v posilovně a v podstatě každý den se věnují cvičení svalů tělesného jádra.

Do určité obecné silové úrovně se s každým přírůstkem v posilovně signifikantně zlepšuje i výkon na vodě. Zejména se ale zlepšuje pocit z jízd: nevisíte na záběru a všechno vám připadá snadnější. Snad i vy teď chcete trochu zesílit a své pádlování pozvednout na vyšší level.

Jak a co ale cvičit, aby to pro náš sport mělo skutečný význam a zároveň abychom nemuseli trávit čas luštěním posilovacích programů v časopisu Muscle & Fitness? Existují nějaké univerzální osvědčené tréninky, které by bylo možné s mírnými obměnami aplikovat po celý rok? Ano, existují.

Celoročním základem pro všechny by mělo být posilování s vlastní vahou. Jedná se o různé varianty shybů, kliků, metronomů, sklapovaček, kliků na bradlech nebo šplhů. I na vodě pracujeme vždy s vlastní vahou. Navíc, cvičit s vlastním tělem můžeme prakticky kdekoliv. I při zavřených fitness centrech, v Čechách stejně jako v Norsku, ve městě stejně jako v divoké přírodě. Inspirovat se můžete dále navrženým tréninkem Modelová posilovna I. – vlastní váha.

Zároveň je ale nutné upozornit na chybnost přesvědčení, že pouze posilování s vlastní vahou je to správné. Není tomu tak a celá řada trenérů a sportovních vědců, kteří se zabývají silovým tréninkem, vám potvrdí, že „železo je nenahraditelné“. Železem přitom nejsou myšleny stroje, ale volné jednoruční a obouřuční činky. Ty na rozdíl od strojů vynucují

zapojení stabilizačních svalů – rozpažování s jednoručkami je nesporně těžší a mnohem efektivnější než rozpažování na stroji. Cviků na výběr existuje celá řada a v druhém navrženém tréninku:

Modelová posilovna II. – činky, jsem se pokusil vybrat ty, o kterých jsem z teorie i praxe přesvědčen, že představují významný přínos pro růst výkonnosti napříč vodními sporty. Ve všech případech se

## MODELOVÁ POSILOVNA I. – VLASTNÍ VÁHA

Cvik	Počet opakování	Počet sérií	Délka odpočinku	Způsob odpočinku
1. Shyby širokým úchopem nadhmatem + sklapovačky	5–15 + 15–20	3–6	60"–90"	Pasivní
2. Kliky široce + metronomy na podložce	10–20 + 20	3–6	60"–90"	
3. Metronomy na hrazdě + dřepy s držením TRX	10–16 + 20	3–6	60"–90"	
4. Kliky na bradlech (klencáky) + opakované přednožování v sedu	5–15 + 20	3–6	60"–90"	
5. Výdrž ve stoji na rukou + výpady	30" + 20	3–6	60"–90"	

## MODELOVÁ POSILOVNA II. – ČINKY

Cvik	Velikost odporu činky (% OM)	Počet opakování	Počet sérií	Délka odpočinku	Způsob odpočinku
1. Bench-press + kliky	70 %	10 + 10	3–6	90"	Pasivní
2. Přítah na lavici + přitahy k hrazdě s nohama na gymballu	70 % a vl. váha	10–20 + 20	3–6	90"	
3. Metronomy na hrazdě + metronomy na podložce	vl. váha	10–16 + 20	3–6	90"	
4. Dřepy s činkou + dřepy s držením TRX	70 % a vl. váha	5–15 + 20	3–6	120"	
5. Tlaky s jednoručkami + shyby paralelním úchopem	70 % a vl. váha	10 + 5–15	3–6	90"	
6. Mrtvý tah s obouřuční činkou + mrtvý tah s kettlebelem	70 % a 5–20 kg kettlebel	10 + 15	3–6	150"	





**1. METRONOMY  
NA PODLOŽCE / 2.  
PŘÍTAHY K HRAZDĚ  
S NOHAMA NA  
GYMBALLU /  
3. MRTVÝ TAH  
S KETTLEBELEM**

Přestože nohy ve svých výkonech zapojíme jen velmi omezeně, bylo by chybou, abychom je z našeho silového programu vynechávali. Vysloužili bychom si tím jen disproporční těla a zálusk na zdravotní problémy.

Délka posilování s vlastní vahou činí přibližně 60 minut, s činkami potom přibližně 90 minut. Ideálním stavem je přitom posilovat každý týden 1–2 krát. Počet sérií je variabilní. V momentě, kdy si na posilovnu zvykneme, je možné aplikovat 5 až 6 sérií u každého cviku. Ze začátku (první 3 týdny a dále vždy, když začneme znovu cvičit po delším období) bych doporučil série 3 až 4. Po delší době bez posilování budete vždy cítit každý sval v těle a svalové vypětí se samozřejmě nepodepíše dobře na vašich výkonech na vodě. Je jasné, že pracující člověk není vždy schopen vymezit si pro silový trénink 90 minut. Silový trénink ale bude fungovat i při nižší časové dotaci. Když nemáte čas, dejte jenom dvě série a nebo si doma udělejte 100 kliků, ale nepřestávejte cvičit. Naprosto zásadním předpokladem úspěchu je totiž pravidelnost, bez ní budete pořád na začátku. Jedná se o modelové tréninky, jež mají sloužit zejména jako inspirace a nikoliv jako dogma. Nakonec platí, že cokoli je lepší než nic.

Závěrem se ještě pozastavme nad tím, jestli se síla získaná v posilovně skutečně projeví na vodě? Projeví, ale chvíli to trvá, takže vydržte. Po určitém čase je ale vhodné doplnit posilovnu i specifickými posilovacími tréninky na vodě. V příštím čísle si o nich něco povíme a znovu uvedu několik konkrétních příkladů tréninkových jednotek. Zároveň si řekneme něco o tréninku tělesného jádra. ■

jedná o cviky, kde se pohyb neodehrává pouze v jednom kloubu. Nejde tedy o tzv. izolované cviky, ale o cviky komplexní. Navržený počet sérií a opakování by měl současně rozvíjet jak potřebnou maximální sílu, tak i silovou vytrvalost a hypertrofii (růst svalové hmoty) – v různorodosti metod jsem se pokusil nalézt vhodný kompromis.

Sílu totiž můžeme rozvíjet prostřednictvím celé řady metod, jejichž základ spočívá v kombinaci tzv. metodotvorných komponent (velikosti odporu, počtu opakování, počtu sérií, délce odpočinku a způsobu odpočinku). Zároveň lze ale využívat řady intenzifikačních metod, jako jsou vynucená opakování (opakování nad limit toho, co by samotný jedinec již neuzvedl bez vnější dopomoci partnera) nebo supersérie (více cviků na stejnou svalovou skupinu). Pokusil jsem se nalézt určitý průsečík všeho a na základě něho navrhl ukázkové silové tréninkové jednotky.

K uvedeným modelovým posilovně s činkami patří několik drobných vysvětlení. Co znamená zkratka OM? OM je zkratka „opakovacího maxima“, tedy hmotnosti, kterou sportovec uzvedne jedenkrát a právě pouze jedenkrát, druhého opakování by

již bez vnější dopomoci nebyl schopen. 70 % OM tak představuje hmotnost, se kterou bychom měli v maximu zvládnout přibližně 10 opakování (stačí si to zkusit). Ihned potom by ale mělo následovat několik dalších opakování u lehčího cviku na stejnou svalovou skupinu a nebo u cviku na svalové skupiny opačné. Tak ihned po 10 opakováních bench-pressu vykonáte 10 kliků a teprve potom následuje 90 sekund odpočinek. To celé opakujete ve 3 až 6 sériích za sebou a přecházíte na další cvik. Proč dva cviky za sebou? Dva cviky zařazené ihned za sebou vedou k většímu vyčerpání svalových vláken, což v regeneračním čase vede k jejich progresivnější adaptaci.

Oba navržené silové tréninky vedou ke komplexnímu procvičení celého těla.



**PHDR. JAN BUSTA, PH.D.**

**0 AUTOROVÍ**

Trenér vrcholových vodních slalomářů ve sportovním centru Victoria VSC MŠMT a reprezentační trenér ČR. Trenér Gabriely Satkové, úřadující mistrně Evropy v kategorii C1. Sám Jan se v minulosti stal dvakrát mistrem ČR a 7 let byl členem juniorské a U23 reprezentace. Je stále aktivním, byť nezávodícím sportovcem. Dále působí jako odborný asistent na oddělení vodních sportů Katedry sportů v přírodě na FTVS UK. Je autorem řady vědeckých článků a knihy *Za úspěchem ve vlnách*.