

PŘÍTAHY

Stejně jako kliky jsou přitahy cvičení, které lidstvo používá už tisíciletí. Kliky a přitahy jsou jako jin a jang pro správnou funkci trupu. Táhnout a tlačit. Přitahy jsou jedny z nejobávanějších cvičení vůbec, protože si musíte poradit jen vy a tyč/provaz, a buď se přitáhnete, anebo zkrátka ne. Zemská přitažlivost je neúprosná, a ať jste sebe-silnější, jakmile vám síly začnou docházet (a to se stane), nemůžete podvádět a slabost se ukáže. Ideální cvičení na posílení horní části těla, kterému může konkurovat snad jen právě klik (nebo klik za tělem, například na lavici) a jde o naprosto nezbytné cvičení pro začátečníky i pokročilé.

Klouby, které se v tomto cviku zapojují, jsou klouby ramen, loktů a zápěstí. Používáte zejména svaly zad, ramen a bicepsy.

Hlavní přínos přitahu je stavba síly v trupu a trénink výdrže, lepší stabilita v ramenech, lepší síla úchopu a zlepšení držení těla obecně.

PŘÍTAH ZÁKLADNÍ

PŘÍTAHY

SNAŽTE SE

- aby se ruce vracely do propnutí
- na začátku pohybu přitahujte lopatky k sobě a dolů

POZOR

- abyste se nehoupali, neškubali do stran nebo nepřetěžovali lokty

Počáteční pozice: Uchopte hrazdu zespoda, dlaněmi k sobě, lehce se zavěste s mírně pokrčenými pažemi. Hlava není ani v předklonu ani v záklonu. Úchop dlaní na šíři ramen.



Akce: Přitáhněte trup k tyči tak, že se hrudník tyče téměř dotýká (horní pozice přitahu), pak povolte napětí a plynule se spustíte na zem, lokty zcela propnuté (konec přitahu).



Pohyb: Tělo se zdvihá svise vzhůru. Trup se lehce vyklání dozadu, aby se brada dostala před tyč hrazdy.

TIPY PRO STABILITU

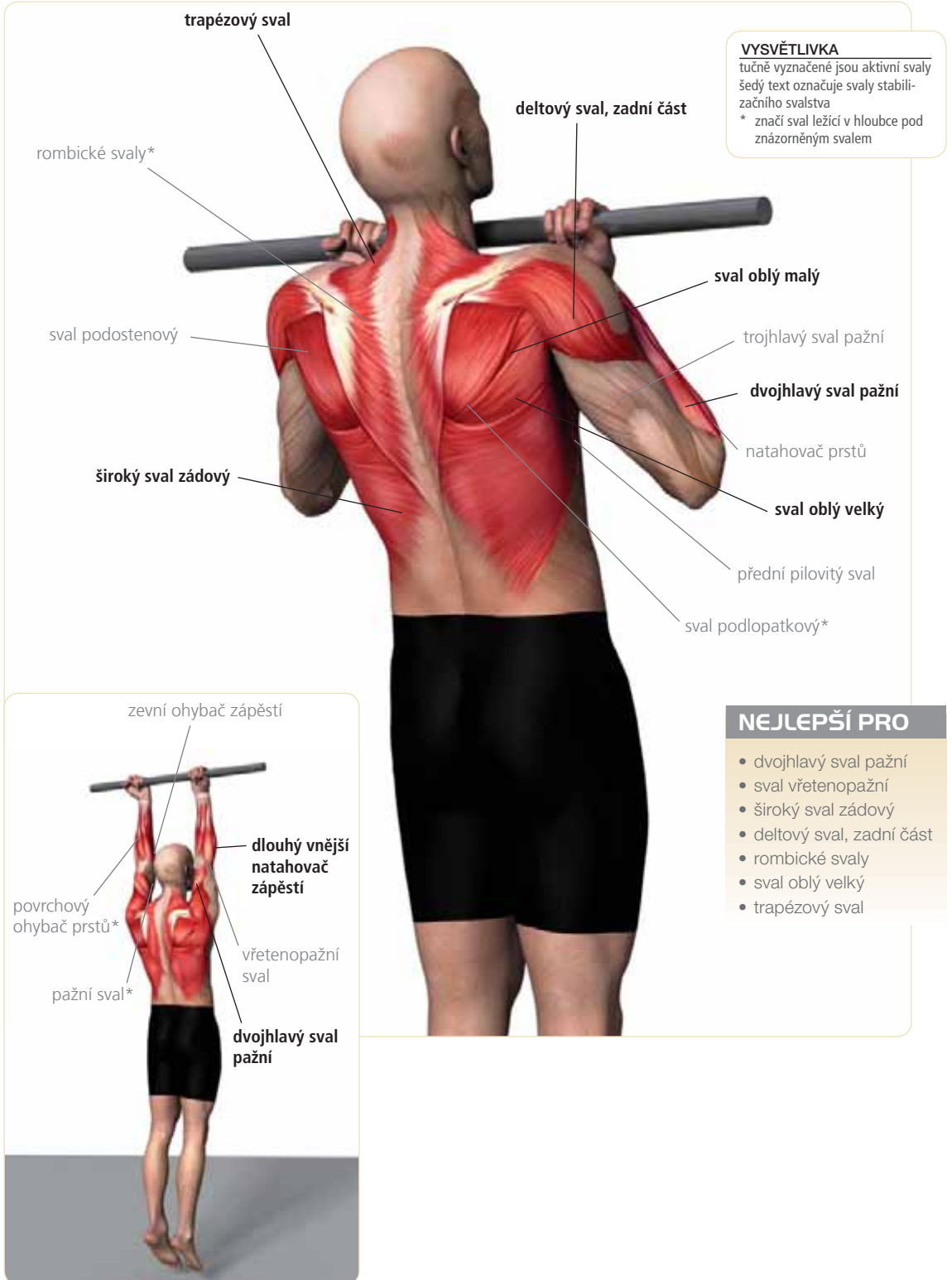
- posuňte lopatky lehce dozadu
- trup je zpevněný, abyste se příliš nehoupali

PŘÍTAH ZÁKLADNÍ • PŘÍTAHY

VYSVĚTLIVKA

tučně vyznačené jsou aktivní svaly
šedý text označuje svaly stabilizačního svalstva

* značí sval ležící v hloubce pod znázorněným svalem



NEJLEPŠÍ PRO

- dvojhlavý sval pažní
- sval vřetenopažní
- široký sval zádový
- deltový sval, zadní část
- rombické svaly
- sval oblý velký
- trapézový sval

PŘÍTAH S OPAČNÝM DRŽENÍM

PŘÍTAHY

SNAŽTE SE

- aby se ruce vracely do propnutí
- na začátku pohybu přitahujte lopatky k sobě a dolů

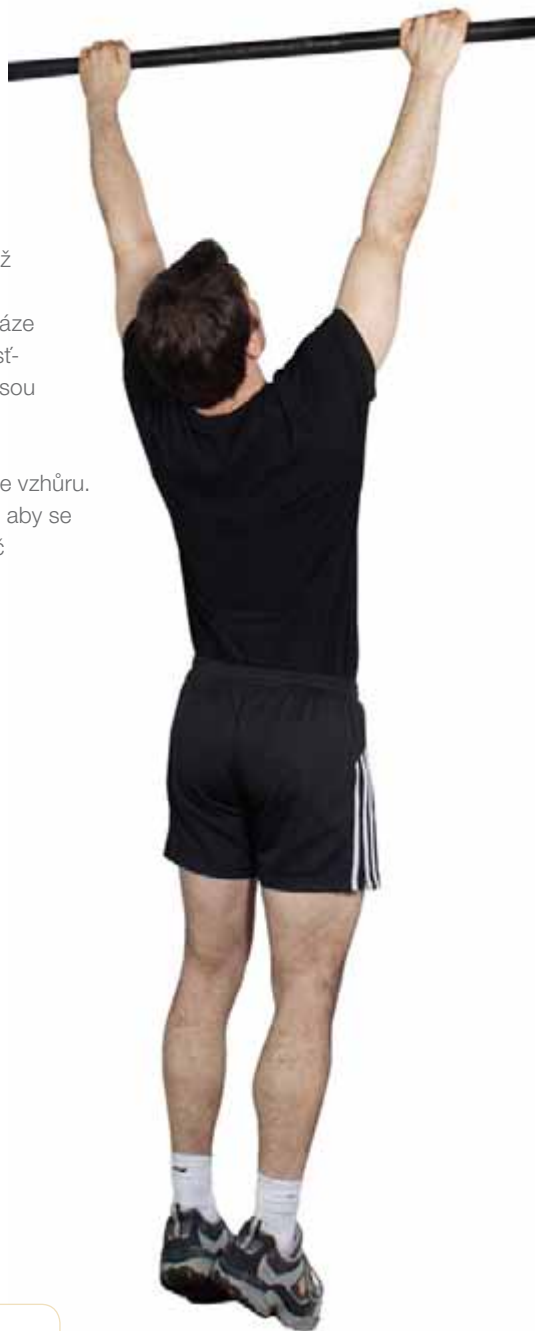
POZOR

- abyste se nehoupali, neškubali do stran nebo nepřetěžovali

Počáteční pozice: Tyč hrazdy uchopte dlaněmi od sebe, zavěste se na tyč, kolena pokrčená a kotníky překřížené. Hlava je v neutrální pozici, úchop rukou je přibližně na šířku ramen.

Akce: Vytahujte tělo vzhůru, až dokud nebude hrudník u tyče hrazdy, to je konec přitahové fáze pohybu. Pak tělo pomalu spusťte do počáteční pozice, lokty jsou propnuté.

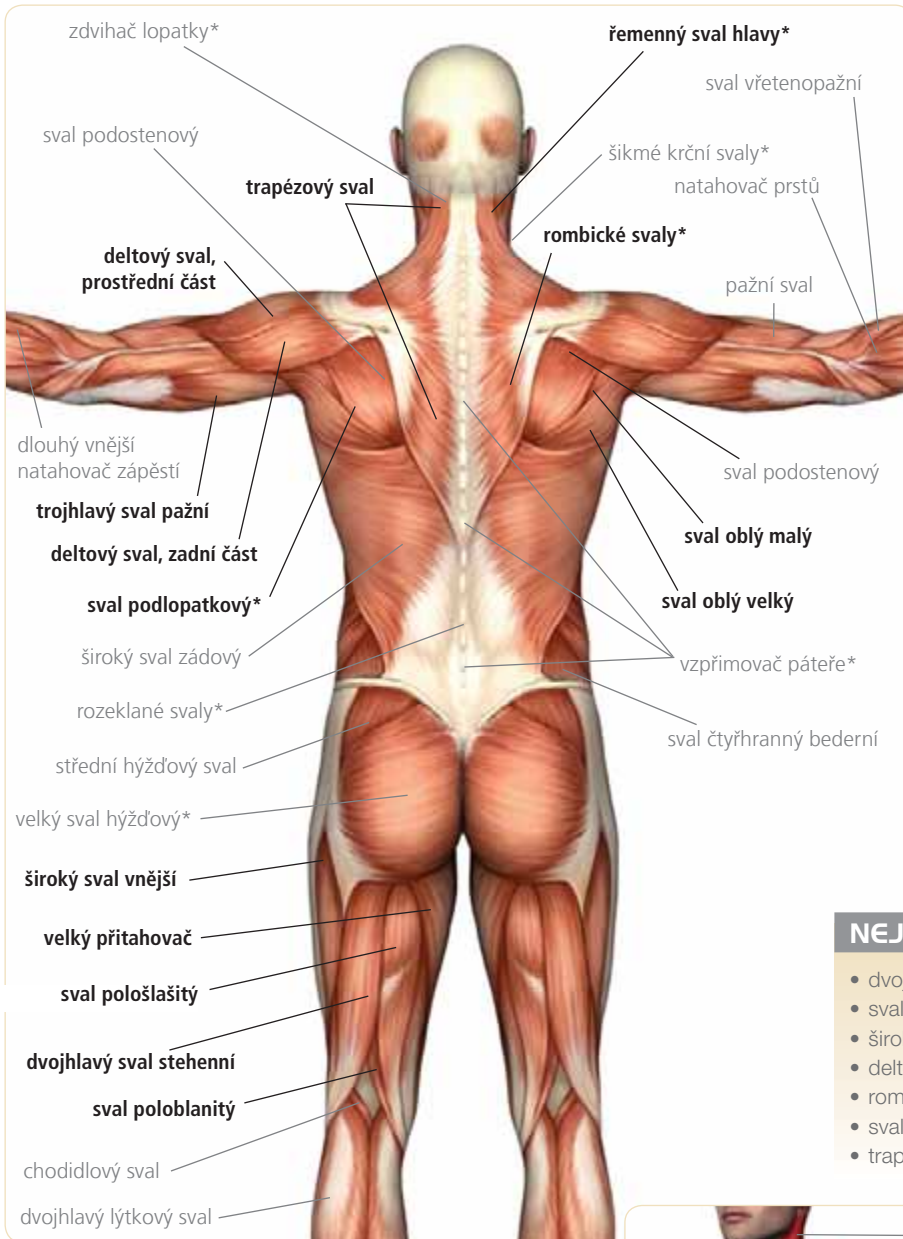
Pohyb: Tělo se pohybuje svisle vzhůru. Trup se mírně naklání dozadu, aby se brada pohodlně vešla před tyč



TIPY PRO STABILITU

- posuňte lopatky lehce dozadu
- trup je zpevněný, abyste se příliš nehoupali

PŘÍTAH S OPAČNÝM DRŽENÍM • PŘÍTAHY



VYSVĚTLIVKA
tučně vyznačené jsou aktivní svaly
šedý text označuje svaly stabilizačního svalstva
* značí sval ležící v hloubce pod znázorněným svalem

NEJLEPŠÍ PRO

- dvojhlavý sval pažní
- sval vřetenopažní
- široký sval zádový
- deltový sval, zadní část
- rombické svaly
- sval oblý velký
- trapézový sval



VESLOVÁNÍ 45 STUPŇŮ

PŘÍTAHY

SNAŽTE SE

- aby pohyb byl současný, jako jedna linie od kotníků až po hlavu

POZOR

- abyste nepohybovali jen částmi těla samostatně, například nejprve rameny a pak pánví nebo naopak
- abyste nezvedali ramena k uším
- abyste nepředkláněli hlavu

Počáteční pozice: Zavěste se na tyč zespodu, tělo je zpevněné do přímky, nohy svírají se zemí úhel 45 stupňů. Dlaně drží tyč a směřují od těla.



TIPY PRO STABILITU

- fixujte ramena ve stejné pozici
- kolena jsou stále rovná
- kotníky nevybočují do stran
- svaly pánve, břicha a beder jsou zpevněné

Akce: Nohy se opírají o zem patami. Přitáhněte se k tyči ohnutím paží v loktech, až se dotknete hrudníkem tyče. Pak se pomalu spouštějte dolů. Opakujte. Na konci pohybu by se hrudník vždy měl dotknout tyče. Tělo je rovné v jedné přímce a opírá se o paty.

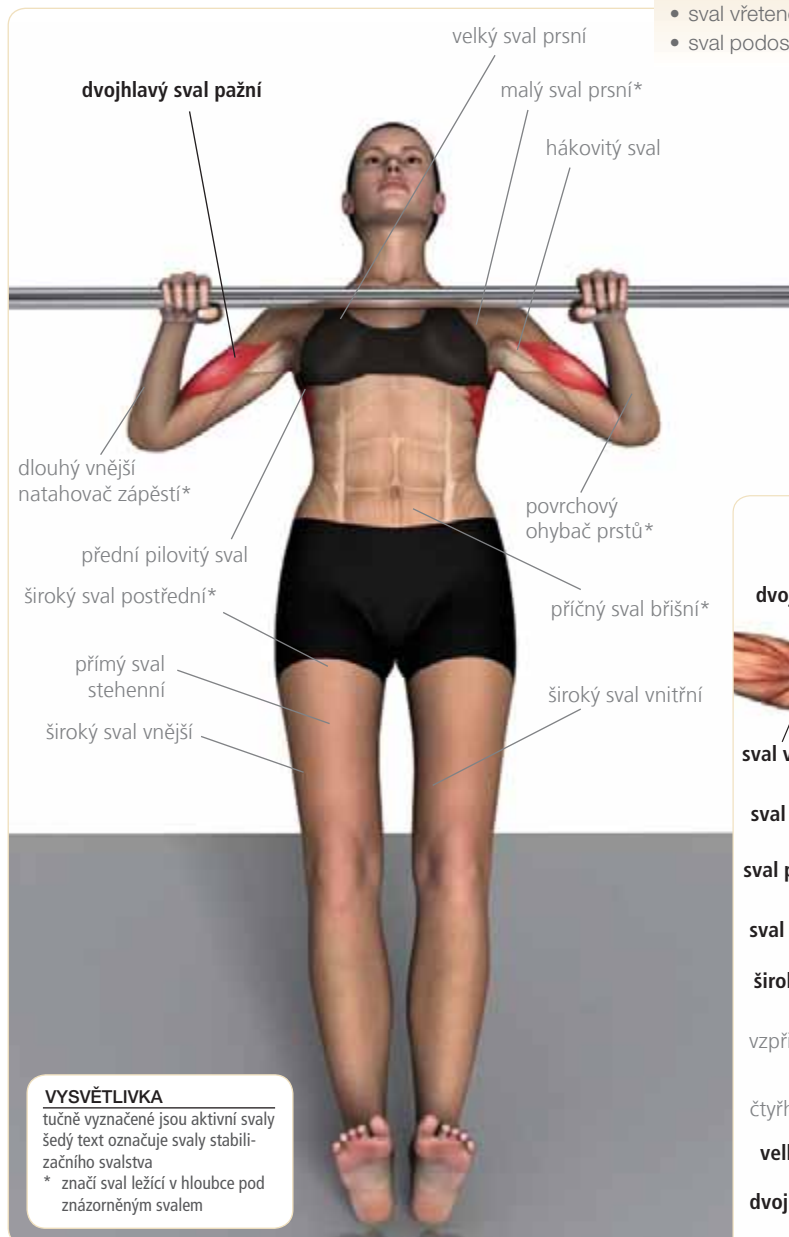
Pohyb: Celá přímka těla opisuje oblouk a paty jsou základnou pohybu.



VESLOVÁNÍ 45 STUPŇŮ • PŘÍTAHY

NEJLEPŠÍ PRO

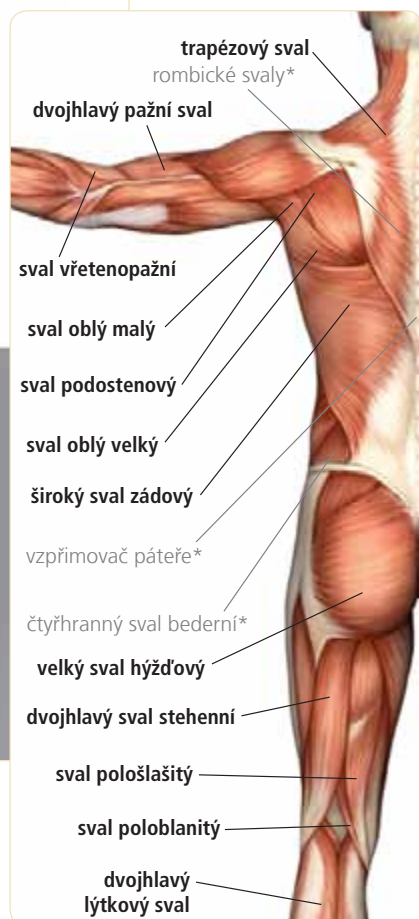
- dvojhlavý sval pažní
- sval pažní hluboký
- sval vřetenopažní
- sval podostenový
- široký sval zádový
- rombické svaly
- velký sval oblý
- malý sval oblý
- trapézový sval



VYSVĚTLIVKA

tučně vyznačené jsou aktivní svaly
šedý text označuje svaly stabilizačního svalstva

* značí sval ležící v hloubce pod znázorněným svalem



VESLOVÁNÍ VE SVISLÉM ZÁVĚSU

PŘÍTAHY

SNAŽTE SE

- pohybovat celým tělem najednou, od hlavy až po kotníky

POZOR

- abyste nepohybovali jen částmi těla samostatně, například nejprve ramena a pak pánví nebo naopak
- abyste nezvedali ramena k uším
- abyste nepřekláněli hlavu

Počáteční pozice:

Pověste se zespodu na tyč, tělo tvoří rovnou přímku. Podložte si nohy tak, aby tělo bylo rovnoběžně se zemí. Dlaně v úchopu směřují k nohám. Lokty svírají úhel 90 stupňů.

Akce:

Váha těla spočívá na patách, trup přitahujete k tyči, dokud se tyč nedotýká hrudníku. Pak se pomalu spusťte zpět dolů a opakujte.

Na konci přitahu byste se vždy měli dotknout tyče hrudníkem. Tělo je v rovné přímce a opírá se o paty.

TIPY PRO STABILITU

- ramena jsou zpevněná, stále ve stejné pozici
- kolena se nekrčí
- kotníky nevybočují do stran
- svaly boků, břicha a beder jsou zpevněné

Pohyb: Celá přímka těla opisuje oblouk, kde chodidla tvoří základnu pohybu.



VESLOVÁNÍ VE SVISLÉM ZÁVĚSU • PŘÍTAHY



VYSVĚTLIVKA

tučně vyznačené jsou aktivní svaly
šedý text označuje svaly stabilizačního svalstva

* značí sval ležící v hloubce pod zobrazeným svalem



NEJLEPŠÍ PRO

- dvojhlavý sval pažní
- sval pažní hluboký
- sval vřetenopažní
- sval podostenový
- široký sval zádový
- rombické svaly
- sval oblý velký
- sval oblý malý
- trápézový sval

MODIFIKACE

Větší obtížnost: Nohy opřete o gymnastický míč.

