



FITNESS 21. 01. 2016

Bench press - základ pro posilování prsních svalů

Bench press je vhodný nejen pro kulturisty, silové trojbojaře a další svalovce - se správnou technikou je vhodný pro každého, ať už jste 50kilová...

Jsou tři cviky, které by se daly označit za základ posilování. Cviky, kterým by se měl věnovat každý, kdo navštěvuje fitness centrum a usiluje o nabírání svalové hmoty či formování postavy. Cviky, bez kterých je rovnoměrné nabírání svalů takřka nemožné. Jde o bench press, dřep a mrtvý tah - základní cviky, díky kterým dochází při posilování k zapojení velkých svalových skupin.

Bench press je naprostý základ posilování

Bench press je vhodný nejen pro kulturisty, silové trojbojaře a další svalovce - **se správnou technikou** je vhodný pro každého, ať už jste 50kilová slečna nebo 90kilový muž. Bench press totiž **pomáhá rozvíjet svaly**, které využijete při řadě dalších cviků, kde se vám bude síla získaná z bench pressu hodit.

Bench press - jak se provádí a proč jej při posilování zařadit?

Bench press, neboli tlak v leže na lavici s velkou činkou, je cvik, který rozvíjí svaly hrudníku a paží. Dalo by se říci, že jde o obrácený klik.

Činka neboli **osa s kotouči po stranách**, je držena **nadhmatem**, s palci kolem osy. Osa se spouští k hrudníku na úroveň prsou a následně je opět zvednuta **do napnutých paží**. Bench press je nutné provádět pomalu a plynuje, s důrazem na **správné dýchání** - nádech při spouštění činky, výdech se záběrem. Obzvláště důležité je i držení těla. Pánev by měla být podsazena a přitlačena k lavici, kolena směřují do stran a chodidla jsou pevně na zemi. Bench press s vyšší vahou **nikdy neprovádějte sami** - je nutné, aby vám někdo v případě potřeby pomohl a zabránil tak tomu, aby vás **činka zavavila**. Pokud jste začátečníci, nenekládejte si na **bench press** žádné velké váhy - místo toho zlepšujte techniku provedení cviku, abyste získali jistotu.

Bench press při posilování aktivuje svaly:

- deltový sval
- velký prsní sval
- malý prsní sval
- trojhlavý sval pažní (triceps)

Jak vypadá špatně provedený bench press? Nejčastější chyby z fitness center

Při chybném provedení může bench press způsobit mnohem **více škody, než užitku**. V lepším případě nebudou zapojeny ty správné svaly a nedojde k jejich posilování, v horším případě může být způsobeno zranění, a to zejména v oblasti ramen či zápěstí.

Chyba je, když je **tělo špatně umístěno pod činkou**. Správná poloha vypadá tak, že jsou oči přímo pod činkou, která je položena do stojanu. Hlava, hýždě i ramena a horní část zad se musí dotýkat lavice. Hlavu mějte tak, abyste se dívali přímo na činku a zbytečně s ní nehýbejte, aby nedošlo k natažení svalů na krku.

Chodidla musí být **pevně na zemi** a kolena musí **směřovat do stran**, čímž vznikne stabilní trojúhelník. Bez maximální stability není bezpečné navyšování váhy na **bench press** možné.

Důležité je také samotné **držení činky** - vždy používejte palcový úchop, tedy palce schované pod prsty, což zaručí pevnější stisk a činka vám nevyklouzne, na rozdíl od bezpalcového úchopu, kde by toto riziko hrozilo.

Podstatná je při bench pressu i **šíře úchopu a vzdálenost loktů od těla**. Při příliš velkém úhlu jsou přetěžovány přední delty a může dojít k poranění ramen. Při příliš úzkém úchopu naopak přejímají skoro celou váhu tricepsy, což také není primárním účelem bench pressu.

Další chyba, kterou lze často pozorovat ve fitness centrech, je **špatné dýchání**. Sportovci provádějící bench press často zapomínají při cviku dýchat buď úplně, a nebo se **nadechují až při zvedání činky**, což rozhodí stabilitu těla. Správný bench press vyžaduje nádech při spouštění činky, výdech při tlaku.

Bench press se vám bude provádět mnohem lépe, když budete klást důraz také na **zpevnění celého těla** - bench press se sice ve fitness centrech provádí na lavici, ale zdaleka to neznamená, že by se na ní mělo při posilování uvolněně ležet!

Malou pomůckou pro správně provedený bench press je **klik**. Lehněte si na lavici a představte si, jak děláte kliky. U správných kliků vám lokty také nesměřují příliš do stran - jsou v přirozené poloze podél těla.

Bench press v různých obměnách

Základem dobrého fitness centra je **polohovatelná lavice**, která umožňuje manipulovat se sklonem, což se hodí mimo jiné také pro různé varianty posilování prsních svalů či ramen a paží.

Bench press je možné provádět v **různých variantách** - měnit sklon lavice nebo úchop. Zaprvé při posilování dochází k zapojení jiných svalů, a za druhé tak můžete měnit svůj trénink a vyhnete se stereotypu.

Floor press

Obměna bench pressu je **floor press**, tedy stejný pohyb jako u bench pressu - jen s tím rozdílem, že se **provádí na zemi**, bez lavice. Při floor pressu je třeba dávat pozor na stabilitu i celkovou polohu těla. Jde o cvik, který je spíše než ve fitness centrech oblíbený u **crossfiterů**. Floor press se však lépe provádí s velkými, takzvaně **vzpěračskými**, kotouči, které mají větší průměr a osa tak zůstává několik centimetrů nad zemí, takže při posilování nehrozí, že vám činka uklouzne a přimáčkne vás k zemi.

Tlaky s činkama

Další variantou, kterou lze provádět ve fitness centru na lavici stejně jako bench press, jsou **tlaky s činkama** - v libovolné váze. Při tomto druhu posilování můžete na rozdíl od bench pressu dávat lokty ve spodní poloze více do stran a ve vrchní poloze činky naopak přibližovat k sobě. Tato verze posilování umožňuje manipulovat se **sklonem lavice** a přizpůsobit tak posilování svalům, kterým chcete dát zabrat nejvíce.

Bench press jako závodní disciplína

Pokud si vás bench press získá, budete se v posilování zlepšovat a vaše síla bude stoupat, můžete zvážít možnost účasti na jedné z mnoha soutěží v **powerliftingu**, kterých se během roku koná celá řada - ať už takových, kde je **bench press samostatná disciplína**, nebo soutěže v **silovém trojboji**, kam spadá bench press, mrtvý tah a dřep.