

STREET WORKOUT



Popis cviků
Opis ćwiczeń

ÚVOD / WSTĘP

V posledních pár letech se po celém světě začaly vyvíjet nové akrobatické sporty a mezi nimi například kalistenika neboli street workout. Kalistenika je druh cvičení, při kterém sportovec jako prostředek k posilování využívá pouze své tělo. Slouží k rozvoji síly, mobility těla a také flexibility. Základy těchto cviků můžeme najít v řecko-římské gymnastice. Průkopníky tohoto cvičení v novodobějším slova kalistenika byla černošská populace, která takto začala cvičit v Americe ke konci 20. st. Hlavním důvodem byla finanční nenáročnost. Lidé si nemohli dovolit fitness centra, a tak využívali cvičení venku jako bezplatnou možnost posilování. Tento sport se stále vyvíjí a dnes už je kalistenika chápána jako podřadné slovo výrazu workout. Workout se stal soutěžním sportem a dělí se na více disciplín, které stále přibývají. Jednou z hlavních disciplín je weighted workout. Jedná se o posilování s přidanou váhou, která se stále ještě danou soutěží mění (konkrétně shyb, dip – klik na bradlech, dřep nebo dřep na jedné noze). Také přibývají posilovny a tělocvičny vybavené právě pro cvičení tohoto sportu. Dnes už to tedy není pouze o cvičení venku a s vlastní vahou těla, proto je kalistenika a workout dvěma odlišnými pojmy. Ať už se rozhodneme pro jakoukoliv disciplínu, základem úspěchu je rozvoj síly. Sílu rozvíjíme právě základními cviky kalisteniky, kterým se nevyhneme a tím jsou: Shyb, dip, klik a dřep.



Na przestrzeni ostatnich lat, na całym świecie popularność zyskały różne, nowe formy sportów akrobatycznych. Wśród nich znalazły się również kalistenika oraz street workout, czyli treningi uliczne. Kalistenika jest rodzajem aktywności fizycznej, w ramach której osoba ćwicząca wykorzystuje do ćwiczeń masę własnego ciała. Kalistenika pomaga rozwijać siłę mięśni, a także zwinnosć i elastyczność ciała. Ćwiczenia te wywodzą się ze starożytnej gimnastyki grecko-rzymskiej. Pionierami tego rodzaju ćwiczeń jako kalisteniki, byli czarnoskórzy Amerykanie, którzy rozpowszechnili tę formę ćwiczeń pod koniec XX w. Głównym impulsem były niskie nakłady finansowe wymagane do wykonywania ćwiczeń. W obliczu braku możliwości do korzystania z profesjonalnych siłowni, wykorzystali oni okazję do uprawiania ćwiczeń na świeżym powietrzu. Obecnie sport ten stale się rozwija, a słowo kalistenika, rozumiane jest dziś jako workout. Workout stał się przy tym dyscypliną sportową podzieloną na wiele innych dziedzin, których liczba stale rośnie. Jedną z głównych dziedzin jest weighted workout. Jest to trening z obciążeniem, które zmienia się w ramach poszczególnych ćwiczeń (podciąganie, pompki na poręczach, przysiady lub przysiady na jednej nodze). Stale przybywa także siłowni i miejsc do ćwiczeń wyposażonych specjalnie na potrzeby uprawiania tego sportu. Dziś nie jest to już tylko ćwiczenie na świeżym powietrzu z wykorzystaniem własnej masy ciała, stąd też kalistenika i workout stały się dwoma różnymi pojęciami. Gdy już zdecydujemy się na którąkolwiek dyscyplinę, podstawą sukcesu jest rozwój siły mięśni. A rozwijamy je poprzez podstawowe ćwiczenia kalisteniki, których nie da się uniknąć, Są to: podciąganie, pompki na poręczach, pompki i przysiady).



KLIKY / POMPKI

Základní polohou je vzpor ležmo, kdy dlaně tlačí do podložky. Vzdálenost paží je přibližně na šíři ramen. Pohled směřuje dolů, hlava je v prodloužení páteře. Pohyb zpevněného těla směřuje s nádechem dolů. Lokty se snažíme držet u těla a paže se dostávají přibližně do 90°. ze spodní pozice se tlakem dostáváme zpět při výdechu do výchozí pozice.



Podstawową pozycją jest delikatne oparcie palców na podłodze. Odległość pomiędzy dłońmi, powinna w przybliżeniu odpowiadać szerokości ramion. Podczas gdy ciało jest opuszczane, głowa wraz z szyją powinna być wyprostowana, by stanowić przedłużenie kręgosłupa. Usztywnione ciało wędruje w dół z wdechem. Łokcie staramy się trzymać blisko ciała, a dłonie powinny osiągnąć kąt ok. 90°. Z pozycji dolnej wracamy z wydechem do pozycji wyjściowej.

DIPY / POMPKI NA PORĘCZACH

U dipů začínáme opět ve vzporu, ale tentokrát na bradlech, kdy je tělo ve svislé poloze. Paže máme propnuté, tělo zpevněné. Následně se dostáváme tělem dolů a paže opět prolomí 90°. Tělo je však stále ve svislé poloze. S výdechem se dostáváme tlakem opět do výchozí polohy. Dipy jsou prakticky těžší formou kliku.



Pompki te rozpoczynamy w pozycji podpartej, ale tym razem na poręczach, na których ciało swobodnie zwisa. Dłonie mamy zaciśnięte na poręczach, a tułów napięty. Następnie opuszczamy tułów w dół, tak by dłonie osiągnęły kąt 90°. Tułów pozostaje w pozycji zwisającej. Wydechając powietrze wracamy do pozycji wyjściowej. Pompki na poręczach są trudniejszą formą tradycyjnych pompek.

VZNOSY začátečníci / WZNOSY początkujący

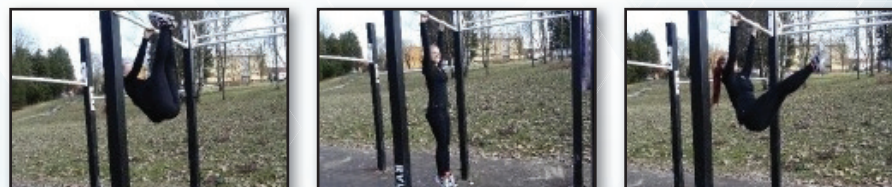
Vznos je cvik zaměřený na střední část těla. Výchozí pozice je opět ve visu na hrazdě nadhmatem. Jednodušší verze je vznos v klubičku, kdy se snažíme nohy přitáhnout k tělu dostat k hrazdě. Při tomto cviku posilujeme převážně záda.



Wznos jest ćwiczeniem skupionym na centralnej części ciała. Pozycja wyjściowa to zwis, podczas którego dłonie skierowane w nadchwycie (od siebie), trzymają się drążka. Łatwiejsza wersja zakłada uniesienie ciała zgiętego w kłębek, do momentu przyciągnięcia nóg do ciała i dotknięcia nimi drążka. W tym ćwiczeniu wzmacniamy przede wszystkim plecy.

VZNOSY pokročilí / WZNOSY zaawansowani

Těžší verzí vznosu je dostat se nohama k hrazdě, přičemž nejsme v klubičku, ale máme nohy natažené. Při tomto cviku posilujeme převážně břicho. V obou verzích máme ruce stále natažené.



Trudniejsza wersja podciągnięć zakłada dotknięcie nogami drążka, jednak bez zginania ciała w kłębek, z wyprostowanymi nogami. Przy tym ćwiczeniu największy nacisk kładziony jest na brzuch. W obu ćwiczeniach ręce są przez cały czas wyprostowane.

DŘEPY / PRZYSIADY

Dřep je nejzákladnější cvik zaměřený na dolní končetiny. V základním provedení ve stoji máme nohy na šíři ramen. Špičky nohou jsou natočené směrem, kterým směřují kolena. Kolena krčíme a pohybujeme se směrem dolů, přičemž máme stále rovná záda a pohled směřuje dopředu. Váhu rovnoměrně rozložíme na obě končetiny. Nesmíme paty odlepovat od země.



Przysiad jest jednym z podstawowych ćwiczeń wspierających kończyny dolne. W wersji podstawowej nogi rozstawiamy na szerokość ramion. Stopy są skierowane do przodu. Następnie zginamy kolana i schodzimy w dół, dbając jednocześnie o to, by mieć stale wyprostowane plecy i twarz skierowaną do przodu. Ciężar ciała rozkładamy równomiernie na obie kończyny. Podczas ćwiczenia nie należy odrywać stóp od ziemi.

SHYBY nadhmatem / PODCIĄGANIE na drążku z nadchwytem

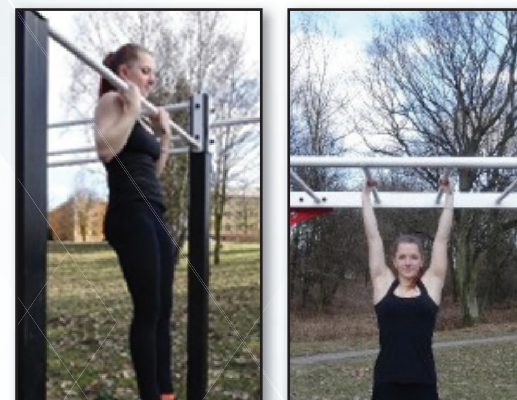
Začínáme ve visu na hrazdě, kdy paže jsou propnuté a tělo je kolmo k zemi. Ohýbáme paže a bradou se dostaneme nad hrazdu, kde vydechneme. Shyb neboli hovorově řečeno přitah na hrazdě je jeden z nejzákladnějších cviků vůbec, který do street workout patří. Shybům se nevyhne jak začátečník, tak mistr.



Ćwiczenie zaczynamy od zwisu na drążku z zaciśniętymi dłońmi, podczas którego ciało swobodnie zwisa. Podciągamy do do góry, do momentu aż broda dostanie się nad drążek robimy przy tym wydech. Podciąganie na drążku z nadchwytem (dłonie skierowane od siebie) są jednym z podstawowych ćwiczeń, które obejmuje street workout. Są one przeznaczone zarówno dla początkujących, jak i dla profesjonalistów.

SHYBY podhmatem a neutrálním úchopem / PODCIĄGANIE na drążku z podchwytem

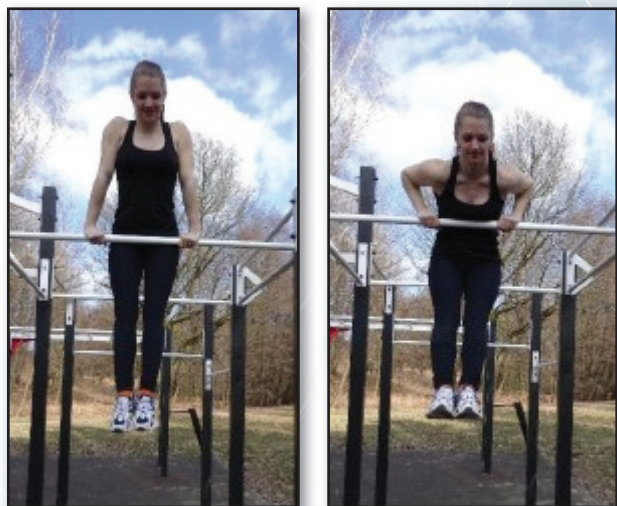
Pro většinu lidí, je snadnější shyb podhmatem, a to díky většímu zapojení bicepsu a mírně pomocí prsních svalů. Fungují na principu extenze ramen (vysunutí ramen) a lokty zůstávají u těla.



Dla większości ludzi łatwiejsze do wykonania jest podciąganie na drążku z podchwycem dłonie skierowane do siebie. Dzieje się tak dzięki większemu zaangażowaniu bicepsów i mniejszemu zaangażowaniu mięśni klatki piersiowej. Działają to na zasadzie wyciągania ramion (wysunięcia ramion), przy jednoczesnym trzymaniu łokci blisko ciała.

MUSCLE – UP / MUSCLE – UP

Muscle – up by se dal považovat jako druh shybu. Je to však o dost náročnější cvik složený ze shybu a dipu, které jsou spojeny přechodem nad hrazdou. Základní polohou je vis na hrazdě, následuje explozivní (neboli výbušný) přítah, kdy se snažíme dostat co nejvýše nad hrazdu, kde dojde k přechodu. Poslední fází je dip (tlak) do vzporu na hrazdě.



Muscle – up można uznać za rodzaj podciągania. Jest to jednak znacznie trudniejsze ćwiczenie składające się z podciągania i pompek, które łączą się z sobą w momencie przejścia przez drążek. Pozycją wyjściową jest zwis na drążku, po którym następuje eksplozywne podciągnięcie, podczas którego staramy się dostać najwyżej jak się da, gdzie następuje przejście. Ostatnią fazą jest pompka (wyprostowanie) do pozycji podparcia na drążku.

Jak se naučit shyb / Jak naučit se podciągnout

Ne každý v dnešní době zvládne shyb a neví, jak začít. V první řadě je důležitá síla úchopu. Základem úspěchu je tedy udržet se vůbec na hrazdě. Pokud máme předloktí slabé a ve visu se neudržíme příliš dlouho, nebo si nejsme jistí, musíme se zaměřit nejprve na toto. Samozřejmě si musíte na hrazdu zvyknout, takže viset, viset a viset. Je vhodné používat gumový kroužek určený k posilování stisku a předloktí, nebo pružiny k tomuto určené. Dalším krokem je samotný shyb. Pokud shyb vůbec nezvládáme, doporučuji najít nízkou hrazdu, nebo bradla a provádět shyby, přičemž máme nohy opřené o zem a tělo tvoří šikmou rovinu. Tento pohyb je velmi podobný klasickému shybu a nevyužíváme celé váhy těla, což je pro začátečníky výhodou.



Nie każdy potrafi poradzić sobie z podciągnięciami i nie każdy wie jak rozpocząć to ćwiczenie. Po pierwsze - najważniejsza jest siła uchwytu. Podstawą sukcesu jest umiejętność utrzymania się na drążku. Jeśli mamy słabe przedramiona i w pozycji zwisającej nie jesteśmy w stanie długo wytrzymać, to należy skupić się na tym w pierwszej kolejności. Należy także przyzwyczaić się do drążka trenując zwisanie. W takim przypadku wskazane jest wykorzystanie gumowego krążka (ściskacza), przeznaczonego do wzmocnienia ścisku rąk i przedramion lub specjalnych sprężyn. Kolejnym krokiem jest ćwiczenie samodzielnego podciągnięcia. Jeśli podciągnięcie jest niewykonalne, polecamy na początek znalezienie niskiego drążka lub poręczy, na których można trenować podciągnięcia opierając nogi o ziemię, a ciało wyginając za siebie. Ruch taki jest podobny do klasycznego podciągnięcia, jednak nie wykorzystuje całkowitej wagi ciała, co jest ogromnym ułatwieniem dla osób początkujących.



STREET WORKOUT

Projekt „Cvičení nezná hranic“, registrační číslo projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16_010/0001663, je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj - Programu Interreg V-A Česká republika – Polsko v rámci Fondu mikroprojektů Euroregionu Těšínské Slezsko – Śląsk Cieszyński a státního rozpočtu PR.

Projekt „Ćwiczenie nie zna granic“, Numer rejestracyjny projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16_010/0001663, współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego - Programu Interreg V-A Republika Czeska – Polska w ramach Funduszu Mikroprojektów Euroregionu Śląsk Cieszyński – Těšínské Slezsko i budżetu państwa.



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



EUROREGION
TĚŠÍNSKÉ SLEZSKO
ŚLĄSK CIESZYŃSKI