

Možno sa vám takáto kombinácia nepozdáva, ale je to len prvý dojem spôsobený zrejme viac predsudkami ako serióznymi argumentami. Predložíme vám hneď niekoľko dôvodov hovoriacich v jej prospech. Takmer každý výkonnosťný cyklista má zanedbanú hornú polovicu tela. Často to pociťuje pri dlhej jazde v ťažkom kopcovitom te-

rychom počte opakovaní (12-15). Postupne pridávajte série, váhy a ďalšie cviky. Táto „nábehová“ fáza by nemala byť kratšia ako tri týždne.

V ďalšom období by váš tréning mohol vyzeráť takto: trénovať budete tri dni v týždni, tak, aby ste každý sval precvičili dvakrát týždenne. V prvom tréningu bude zaťaženie väčšie, čo vy-

cyklistovi a o to viac i rekreačnému športovcovi. Aktívni cyklisti totiž zvyknú venovať pondelok regenerácii síl a posilňovací tréning možno v tomto prípade považovať za spôsob regenerácie. V stredu bude zrejme tréning v posilňovní kolidovať s cyklistickým tréningom. Odporúčame absolvovať silový tréning i na bicykli v podobe nástupov



BICYKEL A ČINKY

réne, pri razantných nástupoch a pri koncovkách pretekov v šprintoch, keď mu chýba sila v rukách. Tento nedostatok je najcitlivejší pri špecializácii na cyklokros a preteky horských bicyklov. Najpočetnejšia je však rodina kondičných cyklistov, ktorým spravidla záleží na rovnomernom rozvoji postavy.

Odporcovia posilňovania cyklistov argumentujú často tým, že nárast svalovej hmoty je v tomto športe nežiadúci, pretože napríklad v dlhom kopci sa zvýšená hmotnosť stáva nevýhodou. Môžeme vás ubezpečiť, že pri rovnakej intenzite tréningu na bicykli sa vaša váha príliš nezmení a silový tréning sa v relatívne krátkom čase prejaví v markantnom zvýšení sily a fyzickej odolnosti.

Pred návrhom tréningového programu vás chceme upozorniť na opatrnosť a dodržiavanie zákonitosti postupného preťažovania. „Hurá systém“ často spôsobí viac problémov ako úžitku. Počas prvých tréningov precvičujte každú svalovú partiu len jednou sériou základného cviku s ľahkou záťažou vo

tvorí predpoklady pre nárast hmoty a sily. V druhom tréningu svalom preženiete prúd krvi pre lepšiu regeneráciu a prívod živín. V každom tréningu aplikujte dôkladnú rozcvičku a záverečné uvoľnenie. Pre tréning brušných svalov odporúčame každý tréningový deň jeden cvik v jednej sérii s maximálnym počtom opakovaní. Cviky obmieňajte

Uvedený tréning berte ako orientáciu, je potrebné si ho prispôbiť podľa svojich možností. Takáto schéma tréningu by mala vyhovovať aktívnemu

a šprintov s menším objemom najazdených kilometrov. Ak cítite, že posilňovanie nôh v sezóne vám nevyhovuje, vynechajte cvičenie nôh v piatok. Pondelňajší tréning nôh však v každom prípade absolvujte, aj keď iba regeneračne.

Tento tréning je určený pre sezónu. Mimo nej, teda v zimných mesiacoch a v prípravnom období je potrebné zvýšiť zaťaženie nôh zaradením ďalšieho cviku. Najlepšie sú drepy s činkou, ktoré zaradíte pred tlaky nohami a cvičíte podľa rovnakej schémy. Zároveň rozšírite počet sérií na lýtka a brucho. Aby mal doplnkový silový tréning patričný efekt, je potrebné prispôbiť aj stravu obohatením bielkovinovej zložky. Nemyslíme tým, že by ste mali investovať do umelých preparátov, ale orientujte sa na bežné jedlá s vyšším obsahom kvalitných bielkovín. V tomto smere nájdete dostatok informácií v každom čísle nášho časopisu Muscle & Fitness.

www.muscle-fitness.sk



NÁVRH SILOVÉHO TRÉNINGU PRE CYKLISTOV

Pondelok:

Hrudník

Tlak v ľahu, 4 série (12, 10, 8, 6 op.)

Tlak jednoručkami na šikmej lavičke

2 série (10, 8 op.)

Kľuky na bradlách, 1 séria (max. počet op.)

Chrbát

Sťahovanie na kladke širokým úchopom

4 série (10 - 12 op.)

Príťahovanie na kladke k pásu - stredný úchop

4 série (10 - 12 op.)

Nohy

Tlak nohami, 3 - 4 série (10 - 15 op.)

Výpony, 2 série (15 op.)

Streda:

Plecia

Tlak spoza hlavy, 3 - 4 série (12, 10, 8, 6 op.)

Príťahy k brade, 2 série (10 op.)

Triceps

Tricepsový tlak v ľahu, 3 série (12, 10, 8 op.)

Tricepsové vystieranie na kladke

2 série (8 op.)

Biceps

Bicepsový zdvih s činkou, 3 série (12, 10, 8 op.)

Bicepsový zdvih s jednoručkami v sede

na šikmej lavičke, 2 - 3 série (8 op.)

Piatok:

Tlak v ľahu na šikmej lavičke

4 série (10 op.)

Tlak spoza hlavy

4 série (10 op.)

Sťahovanie na kladke

širokým úchopom

4 série (10 op.)

Bicepsový zdvih v stoj

4 série (10 op.)

Tricepsový zdvih v ľahu

4 série (10 op.)

Tlak nohami, 3 série (15 op.)

Výpony, 1 séria (max. op.)