

WWW.STOJIMENARUKACH.SK | Lekcie stojky krok po kroku

5 ZÁSAD SPRÁVNEHO CVIČENIA

STOJKA NA RUKÁCH

Otázka "**ako**" cvičiť je rovnako dôležitá ako "**čo**" cvičiť. Mať v hlave správne nastavenú myseľ je rozhodujúce.

Inšpiruj sa **zásadami správneho cvičenia** a uľahči si proces učenia stojky na rukách.

PATRIK KUBIČEK



1. Zvoľ si cieľ a nastav si plán

Som presvedčený, že úspešní ľudia dobre vedia kam smerujú. Vôbec nevedí, ak mieriš na aktuálne nedosiahnuteľný cieľ. Aj zle zvolený plán je lepší ako žiadny plán.

Pamätaj si, že z jedného dobrého tréningu cieľa nedosiahneš. Podľa mojich skúseností musíš pár týždňov pracovať na približne rovnakom pohybe, aby si v ňom dosiahol viditeľný posun.

Dobre si premysli čiastkový, dosiahnuteľný cieľ, ktorý by mal byť na konci plánu splnený. Ak sa budeš na svoj cieľ sústrediť, vyhneš sa odklonu z cesty a rýchlejšie dosiahneš výsledky.

Napiš si dlhodobý plán napríklad v horizonte 1 roka. Čo chceš dosiahnuť? Rovnako dôležitý je aj krátkodobý plán v horizonte mesiaca či dvoch. Postupuj nasledovne:

- Čo chceš dosiahnuť v stojke na rukách? Napríklad vydržať vo voľnej stojke 15 sekúnd? Alebo máš vyššie ciele?
- Vzhľadom na čas, ktorý tomu chceš venovať si určí, kde chceš byť za 6 týždňov. Výdrž vo voľnej stojke pri stene v trvaní 5" zvládneš?
- Zostav si konkrétny tréningový plán: cvičenia, série, opakovania a frekvenciu tréningov za týždeň.
- Dlhodobá vytrvalosť je viac ako krátkodobá intenzita. Pravidelnosť je kľúčom k úspechu. Výsledky sa dostavia, no väčšinou nie hneď.

2. Meraj si progres

Ak máš definovaný cieľ a správne nastavený plán, tak ho začni pravidelne cvičiť a hlavne merať. Zistíš, ako funguje.

Príklad: Pri tréningu výkopu do stojky máš stanovený cieľ spraviť 5 úspešných výkopov, kde zastavíš aspoň 3" v stojke. Správny spôsob merania je značenie si počtu úspešných pokusov. Pri prvom tréningu sa ti z 20 výkopov podarí len 1, pri desiatom to už budú napríklad 3. Takto si značíš každý tréning a sleduješ, ako sa zlepšuješ.

Neboj sa poznačiť si aj slovné hodnotenia či postrehy pri tréningu (ako sa cítiš, čo ti pomohlo posunúť sa vpred a pod.). Neskôr sa vieš k tomu vrátiť a využiť to pri ďalšom tréningu.

Uprednostňuješ papier a ceruzku alebo radšej moderné technológie? Zapisovať tréningy si môžeš napríklad do excelu, poznámok v telefóne alebo si nájdi vhodnú apku. Moje finálne tipy sú:

- Naplánuj si cvičenia a pod každým si nechaj voľné riadky na zapisovanie tvojich výkonov. Budeš mať ucelený prehľad o jednotlivých tréningoch a nemusíš listovať.
- Zapisuj si počty opakovaní, sekundy vo výdrži a pridaj aj poznámku, ako sa ti darilo.
- Snaha je zlepšovať sa každým tréningom. Aspoň o malý kúsok. Na začiatku tréningu skontroluj ten predchádzajúci a dobre si pozri čísla.
- Progres nie je lineárny. Neočakávaj, že čísla budú vždy stúpať. Dôležitý je dlhodobý trend.

#HANDSTAND

A1 PRESS TO HS (goal 5 reps)

28.2 stv 3,3,2,2,2

3.3 ne. 5,4,5,3

7.3 stv 5,3,2,3,4

20.3. 6x1 | sit to hs

4.4 | sit to hs 4x1 + 4 press to hs

12.4 | sit to hs 5x1 + 4,4,5 press to hs

20.4 | sit to hs 5x1 + 5,5,5 press to hs

B1 HS FOR TIME (goal 60" perfect line)

35, 45, 45

50, 45, 45

50, 60, 50

50, 45, 50

3. Natáčaj sa

Spätná väzba je nesmierne dôležitá. Vedieť, či niečo robíš dobre, je alfa a omega celého tréningu. To je ten zmysel, ktorý si chceš vybudovať. Pri hudbe by to bol hudobný sluch. Pri stojke na rukách je to propriorecepcia (pohybové vnímanie tela).

Ideálne je, ak niekto skúsenejší na teba dohliadne a opraví chyby. Keď nikoho vo svojom okolí nemáš, natáčaj sa a videá si odkontroluj. Po čase si aj ty vybuduješ skúsené oko pre detail, čiže budeš vidieť, čo treba ešte zlepšiť a kde robíš chyby.

Zaujímavé je tiež porovnať to, ako pri cvičení vnímaš pohyb ty a následne vidieť na videu skutočnosť.

Odporúčam ti spraviť si v každom tréningu zopár videí. Medzi sériami je dost času na ich kontrolu a následné aplikovanie zmien a opráv v ďalšej sérii. Natáčanie má aj ďalšie benefity:

- Videá ti slúžia na meranie progresu. Uchovaj si ich a porovnaj s tvojím cvičením o pár mesiacov alebo rokov.
- Môžeš ich poslať niekomu skúsenému na posúdenie a získanie spätnej väzby.
- Buduješ si zmysel pre vnímanie pohybu ako majú tréneri.
- S čiastkovými úspechmi sa občas podel' aj s tvojím okolím. Je to motivácia pre nich aj pre teba. Neobávaj sa od nich dostať spätnú väzbu a prípadné rady.

4. Odlišuj hru od tréningu

Často prichádza pri učení stojky na rukách k nedorozumeniu. Mnohí začínajúci nadšenci si zmýlia nekonečné skúšanie stojky s cieľným učením. Je v tom veľký rozdiel.

Cielené učenie stojky na rukách spočíva v rozložení celého pohybu na menšie časti (kapacita, balans, výkopy a pod.), ktorým sa intenzívne venuješ podľa toho, čo potrebuješ zlepšiť.

Skúšanie alebo hranie sa so stojkou má za cieľ úplne niečo iné. Hráš sa s tým, čo už ovládaš. Aj preto nie je skúšanie vhodné pre úplných začiatočníkov, ktorých to nikam neposunie.

Ak nemáš určitú "výbavu" pre stojku na rukách, skúšaním stojky si môžeš len uškodiť či dokonca ublížiť. Počas skúšania tiež nedokážeš efektívne odstrániť chyby, ktoré robíš stále dokola.

CIELENÝ TRÉNING versus HRA



Cieľom je zlepšiť konkrétnu časť stojky na rukách.



Cieľom je baviť sa a skúšať si to, čo už ovládaš.



Odstraňuješ chyby a slabé stránky a to ťa posúva vpred.



Využívaš svoje silné stránky.



Cielené a časté opakovanie problémovej časti učenia, až kým ju neodstránime.



Iba občas si opakuješ to, čo ti robí problém.

5. Veľa trpezlivosti, nepredbiehaj

Najväčším nepriateľom progresu je unáhlenosť procesu učenia. A nielen stojky na rukách. Kedy je ten správny čas na posun k zložitejším pozíciám?

Unáhliť sa pri učení stojky na rukách je ľahké. Niečo sa ti podarí a ty sa hneď pustíš s entuziazmom do nadstavby. Každú jednotlivú časť musíš dokonale zvládnuť a až vtedy je čas posunúť sa ďalej a stanoviť si nové, vyššie ciele.

Prečo netreba predbiehať? Cvičenia majú svoju postupnosť. Ak preskočíš príliš rýchlo z jednej úrovne do druhej, nebudeš napredovať tak, ako keď budeš sústredene zlepšovať pozície adekvátne tvojim schopnostiam.

Z času na čas je dobré opustiť komfortnú zónu a vyskúšať niečo náročnejšie. Ak to však budeš praktizovať často, budeš len strácať čas a energiu na niečo, čo ťa reálne vpred neposunie. Čiže kedy je správny čas stanoviť si nové ciele, aby ťa stále posúvali vpred?

- Keď ukončíš svoj aktuálny tréningový plán (cyklus), o ktorom sme hovorili na začiatku (zvoľ si cieľ a nastav si plán). Väčšinou takáto fáza trvá 4-6 týždňov.
- Na ťažších pozíciách začni pracovať až vtedy, keď aktuálne cvičenia zvládaš bez najmenších problémov. Napríklad, ak podržíš komfortne 45" - 60" stojku o stenu, tak prejdí na rebalančné cvičenia.
- Ak už dlho neprichádza k zlepšeniu a cvičíš správne, je čas na zmenu. Každý z nás má na určitej úrovni svoje limity.

Ako všetko uchopiť?

Začni so zavádzaním zásad postupne, alebo sa do toho pusti po hlave a aplikuj všetko naraz do svojho tréningu stojky na rukách. Každý podľa svojho temperamentu a chuti.

Zopakujme si:

- 1. Zvoľ si cieľ a nastav si plán**
 - 2. Meraj si progres**
 - 3. Natáčaj sa**
 - 4. Odlišuj hru od cvičenia**
 - 5. Veľa trpezlivosti, nepredbiehaj**
-

Uvedenými zásadami sa v tréningu riadim aj ja a sprevádzam nimi aj svojich študentov. Ich hodnota spočíva v tom, ako dobre ich uplatníš vo svojom tréningu. Pomôžu ti nastaviť mindset a urýchliť tvoj progres. Vyskúšaj ich v praxi a sleduj zmeny k lepšiemu!

Prajem ti veľa trpezlivosti pri učení stojky na rukách a verím, že to aj vďaka mojim zásadám dotiahneš ďaleko!

- Patrik