

Cvičení s medicinbalem trénuje explozivní sílu a akceleraci pohybu, zjednodušeně tomu říkáme, že trénují funkční sílu. Znamená to, že se tím dá téměř na 100% imitovat práce svalů zapínaných například při úderech. Nejjednodušší si to můžeme přiblížit na jednoručním hodu medicinbalem od hrudi, kdy v podstatě imituje přímý úder ze zadní ruky „Cross“. Medicinbal trénuje příslušné svaly jako žádná jiná pomůcka a i charakter cvičení je úplně jiný než nacvičování úderů s jednoručkami či závažím na suchý zip. Jedním z hlavních rozdílů je maximální relaxace po vykonání příslušného pohybu. Pokud cvičíme úder odmrštěním medicinbalu, práce svalů je totožná s reálným úderem, protože na jeho odmrštění musíme vyvinout maximální sílu v minimálním čase, přičemž na konci dráhy síla vyvrcholí, když předá pohybovou energii do jiného tělesa, které je v tomto případě medicinbal, a hned nato nastane úplně uvolnění svalů, tak jako při reálných úderech v ringu. Pokud cvičíme s jednoručkami, nedochází k uvolnění kinetické energie v závěru pohybu, protože činka by nám utrhla ruku, takže i když cvičíme velmi dynamicky, v závěrečné fázi vždy pohyb intuitivně přibrzdíme. Druhým podstatným rozdílem je už vzpomínaná relaxace svalů, ke které v tomto případě vůbec nedochází, protože taháme činku či závaží na suchý zip i směrem nazpět, naše svaly jsou tak vlastně po celou dobu v napětí. Aby tomu tak nebylo, museli bychom činkou házet, což je též velmi pěkné cvičení, ale hodí se jen do volné přírody. Další výhodou medicinbalu je, že jsou výbavou téměř každé školní tělocvičny, takže i kluby cvičící v pronajatých školních tělocvičnách k nim mají přístup. Takže při troše fantazie se nimi do určité míry dá nahradit i absence tréninků na boxovacím pytlí. V tom případě se citlivějším cvičencům doporučuje bandáž, protože medicinbaly jsou mnohem tvrdší než lapy. Statickým způsobem, kdy jeden cvičenec drží medicinbal a druhý do něj tluče určenou technikou, můžeme reálným způsobem procvičit téměř všechny kombinace, které bychom procvičovali na boxerském pytlí. Samozřejmě je nutná dobrá spolupráce obou cvičenců, protože ten který drží medicinbal a l,

TRÉNINK S MEDICINBALEM

musí reagovat jeho vhodným postavením odpovídajícím dráze techniky, která má následovat. To znamená, že na rozdíl od samostatného boxování do pytle náš výkon při boxování do medicinbalu nezávisí jen na našich schopnostech, ale i na schopnostech našeho spolucvičence, takže spíše než rychlost kombinování technik budeme procvičovat jejich úderovou sílu. Výborně se osvědčilo i následující cvičení. Náš spolucvičenec drží medicinbal (lapu anebo to může být i box. pytel, pokud trénujeme sami a máme dostatek prostoru) a stojí na opačném konci tělocvičny. My se k němu přiblížíme pomocí stepinku (skákáním na jedné noze, „žabákama“, a nebo jiným určeným způsobem) a udeříme dohodnutým úderem či kombinací, po které se opět vzdálíme stepinkem anebo jiným dohodnutým způsobem na výchozí místo. Celé cvičení zopakujeme aspoň 10–15x než se role vymění, přičemž se v nich můžeme několikrát vystřídat, čím se cvičení změní na vytrvalostní. Měli bychom začít jednoduchými kombinacemi, jako je například Jab-Cross, a postupně zvyšovat náročnost kombinací. Jestliže chceme intenzitu cvičení o něco zvýšit, zařadíme vždy za desátou kombinaci 15–30 sekund nonstop úderů. Druhým oblíbeným způsobem tohoto cvičení je postupné zvyšování úderů. To znamená, že při prvním přiblížení se k medicinbalu udeříme jen jeden úder, při druhém dva, při třetím tři úderu a tak až do deseti a potom zase seshora směrem dolů, až opět skončíme jen při jednom úderu. Následně se úkoly cvičenců vymění. Pokud se jedná o pokročilý cvičenec, je dobré začít kombinací Jab-Cross a při každém kontaktu s medicinbalem zvýšit úderu o dva, to znamená 2 – 4 – 6 – 8 – 10... -20 – 18 – 16 – 4 – 6 – 2.

Dalším populárním způsobem použití medicinbalu je jeho házení. I když mnozí pokročilí cvičenci považují hod medicinbalem za cvičení pro

začátečníky, je tento cvik skutečně výborným na zvýšení výbušné síly a svalové koordinace a nezřídka přináší příjemné zpestření a odlehčení od pevné tréninkové rutiny. Používá se přitom několik způsobů hodů medicinbalem, přičemž se při nich do pohybu zapojují všechny svaly využívané při úderových technikách:

- 1) Obouruční hod zpoza hlavy
- 2) Jednoruční hod zpoza hlavy
- 3) Jednoruční hod od ramena
- 4) Jednoruční tlačný hod od hrudi s mírnou rotací trupu do směru pohybu
- 5) Obouruční hod od hrudi

Velmi používaným způsobem medicinbalu je i využití jeho hmotnosti jako zátěže při cvičení, které jinak klasifikujeme jako „cvičení s vlastní hmotností těla“. Úplně nejjednodušším způsobem jsou různé druhy běhu, přičemž v rukou neseme medicinbal jako přídavnou zátěž. Taktéž můžeme běhat a přitom si medicinbal vyházet či přehazovat v rukou, či se spolucvičencem běžícím stejným směrem v určité vzdálenosti od nás. Z dalších možných cvičení můžeme uvést:

- sed-leh s medicinbalem, který držíme na hrudi a nebo v natažených rukách nad hlavou
- svírání břišních svalů s medicinbalem držným v pokrčených kolenou
- sklapovačka, krátké napětí břišních svalů, při kterém necháme medicinbal volně padnout na břicho. Opět ho uchopíme a zopakujeme sklapovačku.
- zvedání nohou s medicinbalem držným v lýtkách, přičemž pohyb může být vedený jen mírně nad zem nebo až za hlavu s mírným nadzvihnutím pánve
- hyperextenze zádového svalstva, přičemž medicinbal držíme v natažených rukách nebo ho máme opřený za hlavou
- zanožování v lehu na břichu, medicinbal držíme v lýtkách, nohy mohou být narovnané nebo ohnuté v kolenou
- výskoky z dřepu. Při dřepu držíme medicinbal v natažených rukách před sebou, při výskoku vzpažíme nad hlavu.
- kliky s oporou o medicinbal. Můžeme použít dva medicinbaly jako oporu pro ruce při hlubokých klikách na „široko“. Též je možné použít jen jeden medicinbal jako oporu pro kliky na „velmi úzko“, případně jako oporu pro kliky na jedné ruce, či na „přeskakované“ kliky, kdy dynamicky střídáme ruce na medicinbalu a přitom vykonáváme klik. Jiným způsobem je použití medicinbal jako oporu pro nohy, čím se zvýší tlak hmotnosti na ruce.

Velmi účinná jsou i kombinovaná cvičení, při kterých spojíme klasický posilovací cvik anebo sprint s hodem medicinbalu. Takových kombinací je nekonečné množství, takže zde pro ilustraci uvedeme jen ty nejběžnější:



