

# Tréninkové metody s Accubow

Mezi osvědčené tréninkové metody patří následující cvičení:

## Kompletní výstřel

Střelec provádí opakovaně celou fázi výstřelu: *postoj - uchopení tětiny - naladění na výstřel - zdvižení luku - nátah - kotvení - míření - rozpínání - vypuštění - dokončení - uvolnění*

Důležitý je konzistentní rytmus. Osvědčený počet opakování je 6 - 10 výstřelů s pauzou mezi sadami cca 2 minuty. Pro lepší trénink stability je možné výstřel provádět na balanční podložce Bosu.

## Kompenzace nátahu na druhou stranu

Díky tomu, že je Accubow postaven stejně pro praváka i leváka, je možné Accubow velmi jednoduše používat pro nátah opačnou rukou, než je lukostřelec zvyklý. Nátah na opačnou ruku je pak klíčovým kompenzačním cvičením, které alespoň částečně kompenzuje jednostrannou zátěž, které je lukostřelec při klasickém tréninku lukostřelby vystaven. Takové kompenzační cvičení je pak vhodné doplnit ke každému tréninku lukostřelby. Výhodou Accubow oproti klasickému luku je pak právě univerzální madlo, které se stejně dobře drží pravou i levou rukou.

## Specific Physical Training (SPT)

Accubow je skvělým pomocníkem pro dvě ze čtyř klasických lukostřeleckých cvičení, která zpopularizoval korejský trenér Kisik Lee. Jedná se o cvičení SPT1 (zaměřené na výdrž) a SPT2 (zaměřené na síla).

- **SPT1 (výdrž)** - Lukostřelec provádí opakovaně tento sled cvičení: *Nátah - Kotvení - Rozpínání*, přičemž Accubow drží v plném nátahu 30 sekund. Posléze následují uvolnění v dvojnásobné délce (1 minuta). Po třech až pěti opakováních následuje pauza 5 minut. Zkušenější a silní jedinci mohou dobu nátahu zvýšit až směrem k 1 minutě. Toto cvičení se provádí 30 až 60 minut.
- **SPT2 (síla)** - Lukostřelec provádí opakovaně tento sled cvičení: *Nátah - Kotvení - Rozpínání - Částečné uvolnění*. Při částečném uvolnění jde přední ruka přibližně do poloviny vzdálenosti od kotvy k úvodní pozici a následuje ihned opět Nátah a celé znovu

dokola. Počet takových opakování je 10, posléze následuje 2 minuty pauza. Toto cvičení se provádí 10 až 30 minut.

### **Trénink míření s laserovou muškou**

Díky zabudovanému laserovému ukazovátku je možné efektivně trénovat a vyhodnocovat schopnost měření (tj. schopnost minimalizovat pohyb laserové tečky na protilehlé stěně). Toto cvičení je užitečné zejména pro střelce z kladkového luku, kde je rutina vědomého míření důležitější než u střelby z reflexního luku. Cvičení spočívá v plném nátahu po dobu 30 vteřin a snaze o minimální pohyb laserové tečky na stěně. K ověření této schopnosti je možné použít malý terčík a umístit je na stěnu. Cvičení opakujeme alespoň desetkrát za sebou.