Zásady cvičení

Shrňme si doporučení pro nastavení těla při cvičení:

- ve všech polohách (stoje, sedy, vzpory, lehy aj.) i při rotacích je **temeno hlavy** taženo do prodloužení páteře
- ve všech polohách jsou tažena **„ramena od uší“** (tj. rozložena dolů a do šířky) a lopatky jsou plošně přiloženy k hrudníku (chybou je dávat lopatky k sobě tj. k páteři)
- v polohách těla mimo vertikálu se přibližuje **páteř přímce**: čím větší odchylka od vertikály, tím vyšší nároky na stabilizaci páteře a větší tendence k projevům svalových nerovnováh
- jde-li **zátěž proti gravitaci, vydechuje se** a zpevňuje se svalový korzet neboli svalový opasek obklopující (stabilizující) bederní páteř přičemž je stále zachováno základní postavení páteře, chybou je zejména ohnutí či prohnutí beder nebo nádechové postavení dolních žeber
- **v klíčových kloubech** (ramenní a kyčelní) v průběhu cvičení zachováváme a podporujeme neutrální (střední) polohu nebo mírnou zevní rotaci (chybou je rotace vnitřní)
- je-li součást cviku **opora nohy** (nohou) o podložku, nastavením všech kloubů celé dolní končetiny do centrovaného postavení (viz níže) dochází též ke stabilizaci ostatních částí těla (a to i v sedě)
- je-li součást cviku **opora ruky** o zem, lavičku, koleno, kladky apod., opět centrací všech kloubů celé horní končetiny (viz níže) dochází ke stabilizaci lopatky, ramene, krční páteře a ostatních částí těla

1. Krk a hlava

Hlava se v běžném životě nastavuje tak, abychom mohli sledovat dění kolem sebe. A nejen to: už s pohybem očí, natož pak s pohybem hlavy, se připravují všechny svaly na těle.

S nastavením hlavy je reflexně spojená aktivita veškeré muskulatury těla. Při pohledu vzhůru a záklonu hlavy začnou automaticky aktivizovat nebo i prohýbat bedra (a „špulit pozadí“). Také úklon hlavy aktivizuje více svalstvo na straně úklonu. Když vysunujeme hlavu temenem vzhůru, aktivizujeme hluboké ohybače krku. Tím se také reflexně může zlepšit zapojení hlubokých břišních svalů a v návaznosti celého stabilizačního systému páteře. Toho využíváme při cvičení: tah hlavy temenem vzhůru např. u dřepů podpoří zapojení hlubokého stabilizačního systému páteře. Naopak předsun hlavy (brada se vysunuje vpřed) či záklon hlavy bude funkci hlubokých břišních svalů spíš tlumit. Proto nastavením hlavy většinou u cvičence začínáme, pak se snáze upraví do správné polohy ostatní tělesné segmenty.

Aby si cvičenec uvědomil, co po něm chceme, stačí někdy zlehka položit na temeno hlavy prst a dát pokyn k vysunutí temene vzhůru tj. proti prstu, odpor je minimální. Dochází k posunu hlavy v ose páteře s navozením představy, že na hlavě přenášíme džbán nebo knihu (možná znáte takový nácvik vznosné chůze u modelek). Tažením temene hlavy vzhůru při rotaci se procvičují se zde nejen **hluboké flexory krku**, ale i **rotátory krční páteře**.

Cévní a nervové zásobení hlavy je negativně ovlivněno nejčastěji již zmíněným předsunem (vysunutím hlavy bradou vpřed). Předsun hlavy může být vynucen nevhodnými cviky, např. když hlava musí uhýbat žerdi činky nebo držadlu kladky (cviky za hlavou). Někdy k této nevhodné poloze hlavy a krku dochází v důsledku svalových dysbalancí, např. jsou zkrácené prsní svaly, šíjové vzpřimovače a oslabené hluboké ohybače krční páteře.

2. Hrudník a lopatky

V oblasti hrudníku dochází při posilování ke dvěma nejčastějším chybám, které jsou doprovázeny odchylkami od fyziologického zakřivení hrudní páteře. První je všeobecně známá a také ji velmi často v posilovně vídáme: je to nadměrné kulatění zad a vtočení ramen spojené s předsunem hlavy. Druhá chyba je poněkud záludná, také proto, že byla některými trenéry doporučována. Při ní pro změnu dochází k nadměrnému prohýbání zad (vystrčení hrudníku vpřed). Obě uvedené chyby vídáme v posilovnách např. při veslování na kladce. Zabývat se zde budeme tou druhou. Přítah (pohyb držadla k tělu) má být spojen s výdechem. Břišní svaly (hlavně šikmé) jsou přitom zatnuty tak, aby byla fixována nejen žebra, ale i přechod hrudní a bederní páteře. Jinými slovy dolní žebra mají být ve výdechovém postavení. Nedochází tak k prohýbání zad v hrudní páteři a v přechodu mezi hrudní a bederní páteří (Th/L přechod). Hlava je tažena temenem vzhůru, jak bylo popisováno výše. Za těchto podmínek je šance přenést účinek cviku i na horní hrudní vzpřimovače. Dojde tak k posílení ochabujících hlubokých vzpřimovačů páteře ve spolupráci s ostatními stabilizátory páteře.

Při špatně prováděné veslování vidíme demonstrativně vystrčený hrudník, který není fixován hlubokými břišními svaly. Tímto nevhodným provedením dochází k prohnutí a přetěžování přechodu hrudní a bederní páteře (na rozdíl od předešlého cviku se zde více zapojí povrchové svaly), kde pak také mohou vznikat deformace a bolesti.

Problematiku veslování na kladce uzavřeme poslední poznámkou. I zde platí, že pokyn „dávejte lopatky k sobě“ znemožňuje správné provedení. V závěru přítahu jsou během správného provedení ramena tažena od uší, tj. do šíře a dolů

3. Ramena, lokty, ruce

Pro cvičení dodržujeme zásadu, že cvik nesmí končit ve vnitřní rotaci, což by podpořilo zvedání ramene vzhůru a jeho vysunutí vpřed. Vyvarujeme se

tedy např. upažování s vnitřní rotací paží, které (bohužel) podporuje posilování svalů s tendencí ke zkracování a tím deformaci postavení ramen a krku. Kulturisté někdy zařazují toto cvičení, aby zdůraznili práci středního deltu. Není to však vhodné pro ty, kteří nemají ještě zafixované správné držení ramen a jejichž klouby nejsou na takové zatíženy připraveny. Upažovat bychom tedy měli tak, aby jednoručky byly rovnoběžné se zemí nebo palcová strana (stačí mírně) nad malíkovou. Pohyb do zevní rotace je přitom doprovázen výdechem a zatnutím šikmých břišních svalů: za těchto podmínek se stabilizuje bederní páteř, lopatky a nepřetěžuje se krční páteř!

Zvláštní pozornost věnujeme nácviku opory ruky. Vede k tomu několik důvodů. Hlavní se týká ramenního kloubu: při jeho zatížení ve fyziologickém postavení dochází k optimalizaci napětí svalů v bezprostřední blízkosti ramen. Další důvod je spojen s aktivitou svalů stabilizujících ostatní klouby včetně páteře. Opora ruky také učí cvičence používat loket v stabilizační poloze tak, aby nedošlo k zavěšení do vazů. To je viditelné hlavně u hypermobilních žen (někdy i mužů), jejichž loketní kloub je při opoře „provalen“ vnitřní stranou lokte ven. Tomuto pasivnímu zavěšení do vazů říkáme, že loket je v „zámku“. Jsou přitom vypadlé stabilizátory, což negativně ovlivňuje jak samotný loketní kloub, tak ostatní klouby. Např. při „zámku“ dojde vyřazení bicepsu a dlouhé hlavy tricepsu, které stabilizují nejen loketní, ale i ramenní kloub. Vyhýbejte se tedy „zámku“ lokte, při opoře ruky stačí maličko pokrčit loketní kloub a ucítíte, jak se biceps a triceps zapojí do stabilizace. Při opoře ruky je dlaň nastavena prostředním prstem vpřed. Ruka se stejnoměrně opírá o podložku. Lepší stabilizace ramenního kloubu následně umožní zlepšit postavení hlavy, protože krční páteř nebude přetížená nadměrným napětím horních fixátorů lopatek. Chybou by bylo směrovat loket do strany (do vnitřní rotace), což by podpořilo přiblížení ramene k uchu a mohlo by se to projevit již výše zmíněnými potížemi.

4. Noha - koleno - kyčel

Podobně jako oporu o ruku musíme trénovat i oporu nohy o podložku. Pokud nastává ve fyziologické poloze kloubů, pak dochází i k aktivizaci fyziologických programů, jejichž spuštění začne kontaktem nohy s podložkou. Jako by došlo ke zmáčknutí „čarovného spínače“ na plosce nohy a tím byl vyvolán sled zděděných stabilizačních dějů. Na chodidle je totiž více senzorů než bychom očekávali (odborníci tvrdí, že více než na ruce) a jejich podrážděním dochází k jevům, které můžeme za určitých podmínek při cvičení dobře využít. K tomu je nejprve nutné naučit se stabilizovanému postavení nohy a celé dolní končetiny v kolenních i kyčelních kloubech. Abychom navodili pocit, který by měl cvičenec mít, věnujeme se nyní nejprve jednotlivým kloubům, pak teprve spojíme vše do jakéhosi celkového pocitu při došlapu i stoji, který lze navozovat nejen během cvičení, ale i během další části dne.

Při opoře nohy o podložku by měl být spojen pocit „zastrčení“ kyčle vzad a přitlačení hlavice stehenní kosti do kyčelního kloubu. To samozřejmě nemůžeme ihned umět, proto se snažíme nevystrkovat bok, spíše mít pocit jeho zastrčení (chocholík stehenní kosti je na boku hmatný).

K tomu přistupuje „přilepení“ přední části chodidla k zemi jako při došlapu: zkuste zesílit tlak celého palce k zemi a posuzujte, zda došlo k větší jistotě při opoře. Pocity v kyčli a v noze (hlezenním kloubu) jdou zdánlivě proti sobě: stehenní kost jakoby rotovala zevně, noha dovnitř. Během nácviku se však spojí v pocit jediný. Jsou-li při opoře kyčel, koleno a druhý prstec nohy v ose („koleno směřuje nad druhý prst nohy“), jsou stabilizovány všechny segmenty dolní končetiny. O kolenu platí totéž co o lokti: nesmí být propnuté, nesmí dojít k „zámku“. Proto dáváme pokyn k mírnému pokrčení kolenního kloubu. Díky této opoře získávají další dimenzi veškerá cvičení ve stoji jednonož, kde se kromě svalů pohybující se končetiny posilují také stabilizační funkce končetiny stojné. Použití uvedené opory doporučujeme při cvicích ve výpadu. Pozor však: opíráme se co nejsvědomitěji i při cvicích v sedě! Sed neznamená vyřazení dolní části těla, naopak – ucítíte, jak se vám lépe zapojí břišní svaly, svaly kolem kyčlí až ke svalům na bérci a noze.

Autorem předložených textů je PaedDr. Petr Tlapák, CSc., zakladatel Fitness Institutu Tonus.

Nejdůležitější zásady cvičení v posilovně pro začátečníky

- zachovejte si zdravou páteř – zejména v počátku ji zbytečně nezatěžujte (tlaky nad hlavou, dřepy, cviky v předklonu aj.), proto raději cvičte na lavičce s podepřenými zády a nezařazujte cviky se zátěží ve volném stoji
- nejprve začněte budovat svaly udržující svalový korzet kolem páteře, pánve, lopatek, tzn. nikdy nezapomínejte na svaly zádové, břišní, hýžďové a prsní
- z uvedených důležitých svalů věnujte nejslabší partii dva cviky, ostatním (včetně svalstva ramen a končetin) po jednom
- do vašeho plánu si celkem vyberte cca 10 cviků
- cvik opakujte dvanáctkrát (12 opakování = 1 série), odcvičte tři série každého cviku, pak přejděte na další
- zátěž volte takovou, abyste doporučených 12 opakování docvičili zpočátku s mírným úsilím, teprve po několika trénincích zátěž postupně zvyšujte
- dýchání: při brždění zátěže nadechujte, při zvedání zátěže vydechujte
- dodržujte přestávku mezi sériemi cca jednu minutu, využijte ji k zařazení strečinku
- ze začátku obvykle stačí cvičit dvakrát týdně (např. úterý a pátek)
- plán dodržujte asi měsíc, po této době změňte cviky
- nezapomeňte na rozcvičení a úvodní a závěrečné protažení (strečink)
- účinnost tréninku se snižuje povídáním, soustřeďte se na cvičení
- posilování by nemělo trvat déle než 40 minut
- k dosažení skutečně dobré kondice nestačí pouze posilování, zařaďte do svého programu také vytrvalostní zátěž (aerobní trénink – plavání, kolo, bruslení, běh apod.)
- při cvičení nezapomínejte na přísun tekutin