Hrudník a ramena

Obdobně jako u procvičování zádových svalů platí i u cvičení hrudníku a ramen úzká souvislost mezi estetickými a zdravotními cíli cvičení. Touha po širokých ramenech a impozantně vyklenutém hrudníku je většinou prvotní a zcela pochopitelná. Zároveň však jsou dostatečně a symetricky rozvinuté hrudní a ramenní svaly předpokladem dobrého zdraví, správného držení těla a též prevencí mnoha bolestí. Správně rozvinuté prsní svaly například zpevňují kloubní spoje mezi hrudní kostí a žebry. Tzv. "vyhozené žebro" se může projevit bolestmi v přední části hrudníku, ale také přeneseně v oblasti zad nebo i v odlehlejších partiích (hlava, bedra). Dostatečně rozvinutá zadní část ramenních svalů (v součinnosti s jinými svaly a za pomoci strečinku) může předejít častým bolestem v přední části ramenního kloubu nebo zmírnit či odstranit bolesti nerozumným a nevyrovnaným cvičením již vzniklé.

Chyby při posilování hrudníku a ramen u začátečníků:

- Předčasné a časté zařazování tlaku s velkou činkou v lehu na lavici (benčpres): pokud je tento cvik jediným a dlouho používaným, přetěžuje přední část ramenního kloubu a buduje prsní svaly v jejich zevní části, i když začátečník by měl více pozornosti (ze zdravotních důvodů uvedených v úvodu) věnovat části vnitřní v blízkosti hrudní kosti.
- Předčasné a časté používání tlaků na ramena s velkou činkou za hlavou, které také přetěžují přední část ramenního kloubu a navíc mohou deformovat postavení krční páteře. Důsledkem může být nejenom nepěkné držení hlavy v předsunu (hlava "trčí" před trupem se zakloněnou šíjí), ale hlavně možnost bolestí šíje a za krkem, což není nic příjemného. Kromě toho těžké tlaky nad hlavou u začátečníků přetěžují zbytečně tlakem shora páteř jako takovou.
- Opomíjení zadní části svalů deltových (viz úvodní část)
- Cvičení s neúměrnými zátěžemi, kdy se cvičení nejenom míjí účinkem, ale může ohrožovat zdraví. Typickým příkladem je “mostování” u tlaků, které není ze zdravotního hlediska vhodné pro nikoho, natož pro začátečníky.
- Setrvávání u stále stejných cviků bez ohledu na vyrovnaný a symetrický svalový rozvoj.

Cviky na hrudník a ramena vhodné pro začátečníky:

1/ Prsní svaly

Tlaky s jednoručními činkami na rovné lavičce
Během cvičení směřují dlaně rukou stále k sobě (paralelní držení os jednoruček).V horní úvrati jsou činky těsně u sebe nad středem hrudníku, paže jsou téměř propnuté. Následuje spolu s postupným pokrčováním paží obloukovitý pohyb činek od sebe až do polohy, kdy je činka nad loktem (předloktí je svislé), pohyb pokračuje po svislé dráze dolů a končí v momentě, kdy je loket mírně pod úrovní ramene. Tyto tlaky jsou zaměřeny na rozvoj vnitřní střední části prsních svalů. Při tlaku vzhůru je výdech, při spouštění činek nádech.

Rozpažky na spodních protisměrných kladkách v lehu hlavou nahoru na mírně šikmé lavici
U tohoto cviku je dráha pohybu poněkud širší, o rozsahu pohybu směrem dolů platí totéž co u tlaků. Při pohybu vzhůru (s výdechem) kladky umožňují i střídavé překřížení paží. Svaly tak pracují do velkého zkrácení, proto je účinek zacílen na jejich vnitřní a díky poloze lavičky vyšší části (ideální sklon lavičky je 25 - 30°).

2/ Ramena- cvičíme v pořadí zadní, střední a nakonec (v začátečnickém tréninku nemusí být) přední delt

Upažování s jednoruční činkou na boku (zadní strana svalů deltových)
Paže s jednoručkou vykonává pohyb z předpažení do upažení, který je veden hřbetem ruky, loket je zafixován v mírném pokrčení.

Upažování s jednoruční kladkou ze spoda v stoji (střední delty)
Pohyb z připažení do upažení vede hřbet ruky. Končí se v momentě, kdy je loket na úrovni ramenního kloubu.

Hýžďové svaly

V tomto článku se zaměříme na hýžďové svaly. I zde je nutné vnímat estetické cíle spolu se zdravotními. Mnozí z nás jsou přinuceni (ač neradi) při pohledu z boku do zrcadla zkonstatovat, že naše hýžďové partie jsou opravdu hodny svého jména *Gluteus maximus*. Velikost profilu velkého svalu hýžďového však většinou neodpovídá jeho síle neboli úctyhodný objem hýždí nevytváří kvalitní svalová hmota, ale spíše přemíra podkožního tuku. Tento rozdíl je velmi významný a jeho nepochopení vede často k odmítání posilování uvedených partií. Je-li cvičící útlejší, pak jeho oslabený gluteus při pohledu z boku postrádá charakteristické zaoblení nebo nepěkně a ochable visí Jak jsme uvedli již výše, pěkné, pevné a silné gluteální svaly nejsou pouze záležitostí estetickou. Podílejí se na správném držení pánve a v důsledku toho též na držení celého těla. Slabé hýžďové svaly se proto také mohou podílet např. na bolestech v bedrech. Poznatky o blahodárném účinku jejich procvičování na vnitřní orgány uložené v pánvi jsou známy z postupů paní L. Mojžíšové a potvrzeny mnoha zkušenostmi. Také při posilování hýžďových svalů se cvičící dopouští chyb, z nichž některé si vyjmenujme:

- Nevhodné zapojování bederních vzpřimovačů při různých typech zanožování čili prohýbání v bedrech současně s každým zanožením
- Nesprávné držení zad při dřepech, výpadech a podobných pohybech: nadměrné prohnutí páteře vpřed (tzv. špulení zadečku) nebo naopak kulatě vyklenutá záda směrem vzad.
- Přetěžování kolenních kloubů při dřepech, výpadech vpřed apod.
- Zkracování posilovacích pohybů a tím zúžení působnosti na malou část hýžďových svalů
- Zapomínání na dolní část hýžďových svalů, která je ze zdravotního hlediska stejně důležitá jako část horní (ta je procvičovaná různými typy zanožování)

Zásady pro posilování hýžďových svalů vychází z eliminace výše uvedených chyb. Držte páteř (hlavně bederní) v přirozené poloze (tzn. mírné přirozené bederní prohnutí), při dřepech a výpadech se zaměřujte na pohyb v kyčli, kolena zatěžujte co nejméně tzn. necvičte do ostrých úhlů v kolenních kloubech.

Cviky

Pro začátečníky je vhodným nácvikem i dobrým procvičováním **izolované zanožování v předklonu přes lavičku** . Je nutné zvolit vhodnou výšku i šířku lavičky nebo jiné podložky, aby tělo cvičícího mohlo pohodlně ležet v uvolněném ohnutém předklonu. Také hlava pasivně visí. Cílené uvolnění zad i šíje podporuje reflexní uvolnění beder, což je pro

cvičení zanožování velice vhodné. Cvičící se koncentruje na práci hýžďových svalů během celého pohybu a to zejména v jeho začátku (koleno u země). Zanožuje se zásadně s výdechem.

Při druhém cviku **stahování horní kladky** je lanko upnuto nad kolenem širším řemínkem (lze imitovat s gumovým expanderem zavěšeným nad hlavou). Cvičící stlačuje dolní končetinu do přinožení a aktivizuje (hlavně v začátku pohybu s kolenem vzhůru) dolní vlákna uvedeného svalu.

Třetí cvik je určen již vyspělým cvičencům, kteří jsou schopni bezpečně provést **hluboký výpad vzad** - a to jak na multipresu (viz obr.) tak např. s jednoručkami. Vliv cviku pocítíme nejen na hýždích, ale samozřejmě - jako při všech podobných cvicích - i na stehnech. Na rozdíl od výpadů vpřed se zde stehenní svaly zapojují poněkud méně a pohyb z velké míry zajišťují svaly hýžďové. I při “domácím použití” tohoto cviku, kdy se cvičí např. s násadou od koštěte, budete jistě zmíněné partie dobře pociťovat.

Pod pojmem hýžďové svaly jsou také zahrnuty boční partie, které se klasicky zatěžují na strojích při roznožování (abduktory). Budete-li unožovat v lehu na boku, můžete je procvičit i doma. Můžete přidat hluboké dřepy s rovným předklonem (pozor na rovná záda) nebo dokonce polodřepy jednonož, při nichž se také budete co nejvíce předklánět. Nakonec ještě jeden typ do fitcentra: zkuste legpress s nohama položenýma do šířky co nejvýše na opěrce a s podložkou pod trupem nastavenou taktéž do vysoké polohy.

Paže

Tato část je na první pohled určeno mužské části čtenářů, avšak podle našich zkušeností se i ženy rády věnují procvičování paží - hlavně zadní straně nadloktí (triceps), kde se často usazuje tuk. Muži naopak preferují biceps paže a neuvědomují si, že u nich "zanedbávaný" triceps tvoří 2/3 hmoty nadloktí. Také posilování předloktí bývá někdy stranou pozornosti a začneme si ho hledět, až když nastávají nějaké potíže (bolesti předloktí či loktů). Kromě toho jsou paže (včetně předloktí) prostředníkem k posilování větších svalových partií jako jsou záda nebo prsa. Také zde platí, že u začátečníků bychom se měli vyhnout cvičení ve stoji a raději zařazovat cviky izolované a páteř fixovat např. opřením o opěrku lavičky.

Cviky

Kliky za tělem
se cvičí mezi dvěma lavičkami. Tělo by mělo být při cvičení svisle (záda těsně míjí hranu lavičky) a ruce maximálně v šíři ramen. Méně zdatní si mohou nohy opřít o zem, dolní končetiny tak mohou při propínání paží pomáhat. Hlavně ve fázi dopínání loktů je důležité hlídat postavení ramen a to ve smyslu jejich stažení dolů a do šířky. Nikdy by nemělo dojít k výrazné rotaci ramen vpřed a ke kulatění zad. Tato doporučení zároveň určují rozsah pohybu. Až opravdu velmi pokročilí si mohou ztížit provádění položením kotoučů na stehna.

Tlaky obouruč s jednoruční činkou za hlavou v sedě
se doporučují pro začátečníky cvičit vždy s opřením zad. Pohyb začíná ve vzpažení a činka se pomalu spouští za hlavu (švih ničí lokty). Ohnutí v lokti je zpočátku asi 90 stupňů, postupně se může zvětšovat. Jsou - li lokty drženy blízko hlavy, je zaručen izolovaný účinek cviku.

Bicepsový zdvih jednoruč o koleno
vykazuje výhody izolovaného cvičení, ale dává posléze i možnost použití poměrně velké zátěže. Obvykle se cvičí v sedě na lavičce s opřením nadloktí o vnitřní část stehna, druhá paže je opřena o stehno a podpírá trup. Změnou polohy trupu a ramen se mění sklon nadloktí a tím také působení v podélné ose svalu (záklon - vliv blíže k lokti, předklon - vliv na "špičku" a blíže k rameni). Ovlivění příčného tvaru svalu je dosaženo natočením činky. Přibližuje-li se při zvedání činky malíček hlavě, působení se přesunuje na vnitřní část svalu. Naopak při pohybu vedeném palcem nebo hřbetem ruky lze očekávat vliv na vnější

části bicepsu (a také na svalu vřetenním ležícím na předloktí). Nejčastější chybou jsou souhyby těla (vzpřimování trupu spolu s ohýbáním v lokti).

Bicepsové zdvihy na spodní kladce v lehu na zádech
jsou vhodné i pro méně pokročilé díky poloze šetrné k páteři. Cvičenec se v lehu opírá mírně pokrčenými dolními končetinami o rám stroje. V závěru přítahu mírně “vyjedou” lokty před tělo v důsledku kontrakce bicepsu (nejedná se o cílené předpažování s aktivizací předního deltu).

Izolované flexe a extenze zápěstí
se cvičí nejlépe s jednoručkou, předloktí leží na lavičce, úhel v lokti je cca 90 stupňů. Zátěže se volí uvážlivě, zejména při cvičení extenzorů (nadhmatem), tyto svaly se snadno přetíží.