

KOMPLEXNÍ VÍCEKLOUBOVÉ CVIKY – TLAK NAD HLAVU

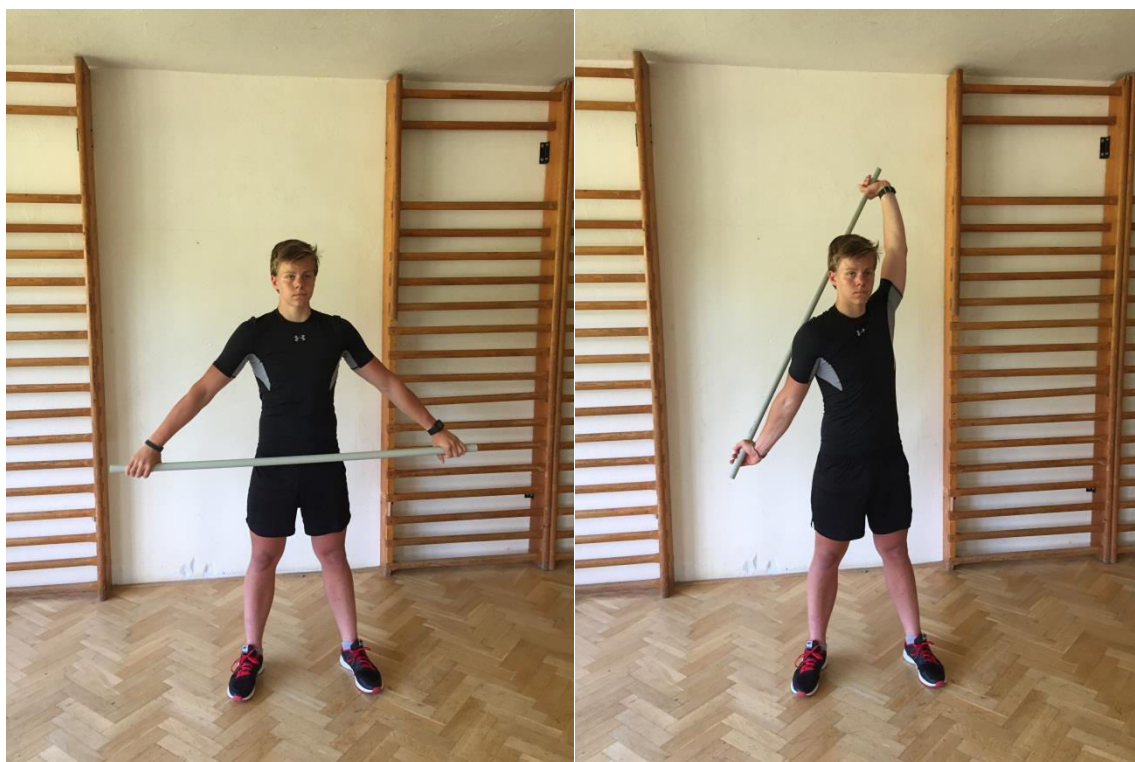
a
rozvíjení mobility v ramenním kloubu

Uznávané silové akademie, ze kterých čerpá mnoho sportovců a trenérů nejen z čistě silových sportů uvádí, jako **indikátor síly** výkony v základních cvicích kterými jsou **mrtvý tah, dřep, shyb, turecký zdvih s kettlebellem či tlak nad hlavu s velkou osou**. Všechna cvičení (kromě posledně jmenovaného) včetně metodiky nácviku byla popisována v předchozích kapitolách i s vysvětlením možné přenositelnosti do našeho sportu.

Tlak nad hlavu je cvikem zaměřující se zejména na horní polovinu těla ovšem **břišní stěna, zádové svaly a dolní končetiny musí vykonávat funkci stabilizační**. Toto bývá často opomíjeno a **do tréninku se tak neustále a bez důvodu přidávají nestabilní plochy**, které mají imitovat proměnlivost vnějšího prostředí a měli by posilovat schopnost adaptace na toto prostředí. Realita je ovšem taková, že mnoho jedinců má problémy se stabilizační funkcí v běžných pohybových stereotypch i bez nestabilních ploch. **Celkově se proto pomalu upouští od moderně nastaveného trendu využívat tyto pomůcky v maximální možné míře**. Nejlepší a jedinou nestabilní pomůckou by pro nás měl být kajak nebo kanoe. Tam bychom měli rozvíjet tyto specifické dovednosti.

Mobilita v ramenním kloubu

Před zahájením nácviku nebo samotného cvičení bychom měli připravit zejména oblast ramenního kloubu a dosáhnout základní mobility v něm (kb5.cz, 2011). Po důkladném zahřátí nám k tomu může pomoci lehká plastová tyč, stará žerď od pádla atd. Cviky uvedené níže jsou vhodné nejen k předtréninkové přípravě v silovém tréninku, ale i jako forma kompenzačního cvičení kdykoliv v kanoistické přípravě (Obr. 1-5).





Obr. 1-5.

Kdy nedělat tlak nad hlavu:

Pokud nejsme schopni provést **jednoduchý test u zdi** (Obr. 6) není vhodné začínat s těžšími váhami a nejprve se soustředit na **rozvíjení mobility v ramenním kloubu** i formou cviků uvedených výše. Test funguje i jako skvělý cvik k rozvinutí mobility.

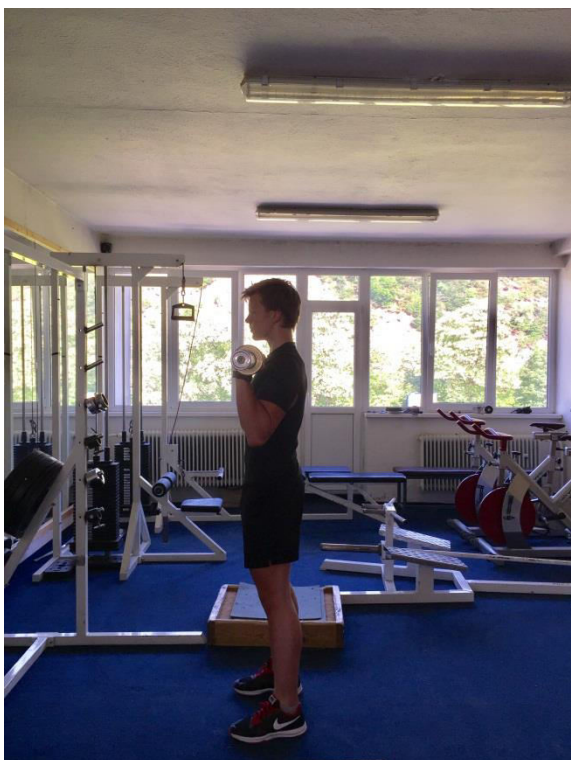
Cvičenec stojí zády ke zdi s dotykem hýždí o zeď. V bederní páteři je **přírozené zakřivení**. Tím pádem tato oblast je mírně odlepena od zdi. **V celém průběhu cvičení (testu) je ve stejném postavení bez většího prohnutí**. Hrudní část zad spolu s temenem hlavy se také opírá o zeď. **Postupným vzpažováním suneme lokty vzhůru. Cílem je provést pohyb s „přilepenými“ lokty u zdi celou dobu pohybu a dosažení téměř plného natažení v loktech.**



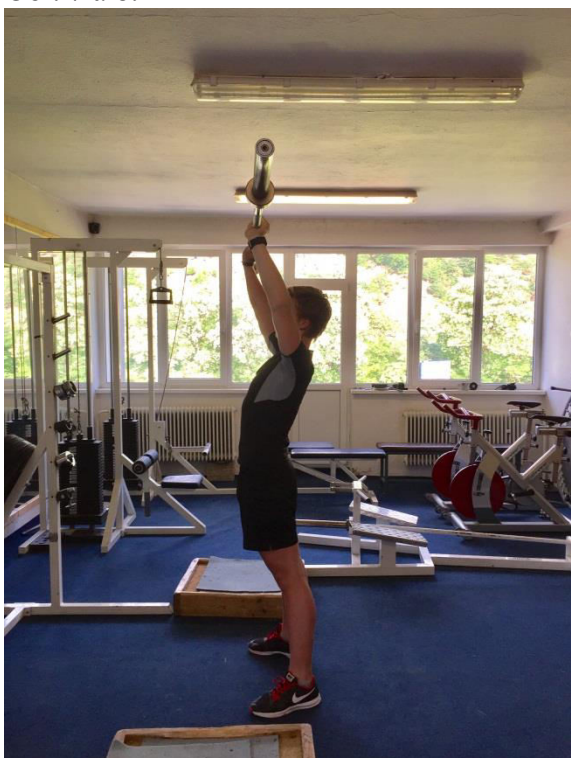
Obr. 6

Základní body techniky tlaku nad hlavu (Stronglifts.com, 2017):

1. **Základní postoj s osou v přední části ramen.** Šířka úchopu by měla být taková, aby **předloktí** bylo v této fázi **kolmo k podlaze** (Obr. 7).
2. **Zápěstí** nejsou zalomená, ale v **prodloužení předloktí**.
3. **Zpevnění** v oblasti horní části zad **díky mírnému protlačení hrudníku vpřed**. Bradu držet blíže u krku.
4. **Po nádechu** do spodní části trupu dojde ke **zpevnění dolní části zad**. To nám imituje široký opasek.
5. Následuje **vertikální tlak činky vzhůru** bez doprovodných souhybů tělem. Směr tlaku není před hlavu ani za ní. Finální poloha se nachází v místě, kdy **osa činky je nad střední částí chodidel**.
6. Jakmile **osa činky mine čelo**, dochází k mírnému protlačení těla vpřed. Tím dojde k zaujetí správné finální polohy. **Dech je zadržen** (Obr. 8).
7. **Brzdivým pohybem** dostaneme činku **zpět do základního postoje**. Následuje výdech.



Obr. 7 a 8.



Obr. 9: Chybné provedení – záklon.



Obr. 10: chybné provedení – příliš široký úchop.

Variace tlaku nad hlavu vhodné zejména pro dětské kategorie:

S přípravou na tlak nad hlavou můžeme začít již v dětském věku. Vhodné je využití metody od celku k jednodušším variantám provedení. Přípravou by mělo být základní zpevnění v ramenním a loketním kloubu, jelikož nám tato dovednost podmiňuje dovednosti další. Jednoduše to lze popsat jako schopnost zvládnout vzpor. Metodická řada vychází z nácviku kotoulu (Obr. 11 a 12).

Další pomůckou nám mohou být odporové expandéry. Užití například v izometrické pozici hvězdy (Obr. 13).

Známým a prospěšným nácvikem vzporové polohy můžeme zvyšovat stabilitu a sílu v ramenním kloubu a to ve více variantách provedení (Obr. 14 a 15).



Obr. 11 a 12.



Obr. 13.



Obr. 14 a 15.

O autorovi:

Michal Pfoff

- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu, obor trenérství, specializace kanoistika, promoce 2015
- Trenér mládeže rychlostní kanoistiky v oddíle Sport Zbraslav
- Fitness osobní trenér se specializací na pohybový a nápravný trénink
- Bývalý aktivní závodník v oddíle Kanoistika Poděbrady a Dukla Praha.

Tel.: 725 935 961

E-mail: michalpfoff@gmail.com