

KOMPLEXNÍ VÍCEKLOUBOVÉ CVIKY A JEJICH VYUŽITÍ V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE – MRTVÝ TAH

Celá řada studií, výzkumů a závěrečných prací zabývajících se svalovým zapojením do pohybu pádlování prokázala, že timing pracujících svalů se opakuje po sobě následujících cyklech. Z toho lze vysledovat určité pohybové vzorce zapojené do svalových řetězců, které můžeme simulovat v dobře nastaveném silovém tréninku.

V tomto nám mohou pomoci cviky, které na první pohled nemusí být pro nás brány jako vhodné z hlediska jejich odlišného charakteru zatížení. Jedná se zejména o vzpírání, silový trojboj nebo třeba i některé prvky ze soutěžního sportu tzv. strongmanů. Naopak po lehké modifikaci nám mohou být tyto aktivity velice prospěšné. Můžeme u nich spatřovat i podobný svalový timing jako u vodáckého sportu.

Mrtvý tah s velkou osou:

Tato kapitola pojednává a technicky popisuje cvik, který je součástí silového trojboje a bývá nesprávně označován jako cvik nebezpečný z hlediska extrémního přetížení bederní páteře. Ovšem opak je pravdou. Pokud docílíte správné techniky, která se od té soutěžní mírně liší, dosáhnete zlepšení na všech úrovních sportovní výkonnosti nebo i v oblasti zdravotní pohybové nápravy. **Původní název mrtvého tahu byl „health lift“ (zdravotní cvik). Mark Rippetoe, jeden ze světově uznávaných trenérů v oblasti silového tréninku, dodává, že se jedná o nejlepší možný cvik pro celkové zesílení.**

Základní body techniky (Mehdi, Stronglift.com, 2017):

1. Zaujetí pozice. Položte **střed chodidel pod osu** a vaše holeně co nejbliže k ose (zatím bez dotyku). Chodidla jsou na **šíři kyčlí**. Špičky jsou vytočeny **mírně ven** v úhlu 15°.
2. Uchycení osy. Nechat nohy natažené, ohnout se pro osu. **Chytnout v šíři vašich ramen** (při čelním pohledu by měly být paže v horizontále).
3. Pokrčit kolena, dostat se do pozice, kdy se **vaše holeně dotýkají osy** (nedělat pohybem osy po podlaze, ale nastavením těla). Pohyb (angl. wedge) při kterém dochází ke **zpevnění a centraci všech segmentů zapojených do tahu**. „*Jde o mírné navalení náčiní na sebe a zároveň snahu vklínit se mezi podlahu a činku*“. (KB5, 2017). **Jedna z nejdůležitějších částí v prevenci před zraněním. (Obrázek 1, 2, 3)**
4. Pozvedněte hrudník a **narovnejte záda ve všech segmentech**. Obrazek
5. Provést **hluboký nádech zejména do spodní podžeberní oblasti**.
6. Tah samotný je realizován tak, že osa se dostává **do horní polohy po co nejkratší dráze** a tedy co nejbliže těžišti těla. Osa je v kontaktu s dolními končetinami. Jakékoliv vychýlení z úvodní pozice v oblasti ramen, nebo spodní oblasti zad je chybou!
7. V závěru tahu **neprovádět záklon**, ale normální rovnou stabilní polohu! (Obrázek 4)
8. Pohyb dolů **začíná pohybem kyčlí vzad** bez většího kolenního ohybu.
9. V momentě, **kdy osa míjí kolena, dochází k flexi v koleni** a položení činky zpět do výchozí polohy.
10. **Výdech v momentě položení osy na zem**. Ne v horní poloze tahu! Ve výdechové poloze je stabilizační činnost bederní nesrovnatelně nižší než v nádechovém postavení.



Obr. 1: Výchozí pozice.



Obr. 2: Návuk výchozí pozice.



Obr. 3: Návuk výchozí pozice (ramena měla být nad těžištěm osy nebo jen velmi mírně vpřed).



Obr. 4: Horní poloha je neutrální. Bez předklonu a nadměrného záklonu vzad.

Kyčelní ohyb:

Velmi podstatnou částí mrtvého tahu je **nácvik kyčelního ohybu (angl. hip hinge)**. **Bez této dovednosti by se nemělo s mrtvým tahem začínat!** Kyčelní ohyb nám zajistí součinnost hýžd'ových svalů a celého zadního svalového řetězce. Jednoduše řečeno **zatížení bude rozloženo mezi více pracujících svalů a pravděpodobnost zranění mnohem menší.**

Příklad nácviku kyčelního ohybu:

1. Základním principem kyčelního ohybu je **pohyb pánve za těžiště těla**. Celý pohyb provádět **s rovnými zády v neutrálním postavení v bederní i hrudní části**. Kolena se nepokrčují (nedřepujeme), ale nejsou ani v horní uzamčené poloze. Cílem cvičení je, za udržení techniky popsané výše, dotyk hýždí se stěnou za námi. Pokud se nám to podaří, můžeme poodstoupit od stěny a pokusit se cvičení opakovat v náročnějším provedení (Obrázek 5).



Obr. 5: Nácvik kyčelního ohybu.



Obr. 6: Nácvik kyčelního ohybu s gumou.

2. Druhým cvičením posílíme kyčelní ohyb s elastickým bandem, který je fixován v oblasti chodidel. Tah gumy nám motoricky dopomůže k představě správného ohybu v kyčelním kloubu a nikoliv v zádech (Obrázek. 6).

Doporučené tipy:

1. Cvičit bez rukavic, trhaček, háků a dalších pomůcek, které sice pomáhají zvednout vyšší váhu, ale benefit v podobě posílení svalů předloktí a celkově stisku ruky je nesrovnatelně výhodnější.
2. Nepoužívat vzpěračské opasky, pokud se nepokoušíte o pokoření své maximálky. Činnost hlubokého stabilizačního systému páteře je díky opasku nedokonalá a **nadbytečné používání vede paradoxně k vyššímu riziku zranění v momentě, kdy pásek zapomeneme.** Nezapomínat, že při běžných denních činnostech provádíme mrtvý tah neustále. A bez opasku.
3. Za žádných okolností **nepodceňovat předpřípravu** a dokonalé rozcvičení. Inspirací může být 1. kapitola ze série těchto článků, kde jsem metodiku předpřípravy popisoval.

VELMI ČASTÝM JEVEM JE **NADMĚRNÁ KYFOTIZACE (VYHRBENÍ) V BEDERNÍ OBLASTI (OBRÁZEK 7.)** NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU TÉTO CHYBY BÝVÁ ZKRÁCENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN. TYTO SVALY NÁM PŘEKLÁPĚJÍ PÁNEV DO NEVHODNÉHO POSTAVENÍ POKUD VYKAZUJÍ ZNÁMKY ZKRÁCENÍ. ŘEŠENÍM JE DLOUHODOBÁ PRÁCE NEJEN Z HLEDISKA ROZCVIČENÍ, ALE I Z HLEDISKA NÁSLEDNÉ KOMPENZACE STREČINKOVÝMI TECHNIKAMI. (OBRÁZEK 9).



Obr. 7: Chybné provedení.



Obr. 8: Chybné provedení (nadměrný záklon).



Obr. 9: Možností nápravy zkrácených hamstringů.

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

