

2. 4. Zadržení dechu a silový výdech

Při silových výkonech jsme někdy nuceni **zadržet dech**, a to nejen při zvedání, ale při brzdění zátěže. Zadržení dechu by mělo být co nejkratší, protože kombinace zadržetí dechu a překonávání externí zátěže po několika vteřinách zvyšuje krevní tlak. Krátkodobé zadržetí dechu je vhodné v nejnáročnějších fázích cviku, např. při dřepu před zvedáním se vzhůru, podobně těsně před zvedáním činky při tlaku na ramena, před benčpresem atd. Tyto okamžiky jsou často doprovázeny heknutím či jinými zvukovými projevy provázejícími uzavření dýchacích cest. Takový **zvukový doprovod silového výdechu** známe z her (tenisový či volejbalový úder), atletiky (odhod kladiva) či bojových sportů (karatistický úder). Když bojovník provádí úder nebo vzpěrač zvedá činku, zakřičí. Tento průvodní jev při zvedání zátěže sice pomáhá stabilizaci, ale nemělo by to znamenat záměrné ohlušování všech přítomných v posilovně a vzbuzování pozornosti, čehož můžeme být někdy svědky. Pokud chcete být ohleduplní, „křičte co nejvíce potichu“. Pak lze zvuk vydávaný z dolních partií mluvidel nazvat „mrčení“, mručení, vrčení atd. To platí i pro následující silový výdech.

Nácvik 8: Silový výdech

S výdechem bránice sice „ustupuje“ vzhůru (kraniálně), ale také musí spolu s břišními a ostatními svaly stabilizačního systému zajistit stabilizaci bederní páteře. Proto se musí břišní svaly zatnout více než při nádechu. Prostor „tekutého míče“ se posunuje výše, ale tak, aby páteř byla stále stabilizovaná.

Už bylo řečeno, že při zvedání činky nebo při úderu (ale i jiných silově náročných situacích) přispívá k lepšímu výkonu vzduchový ráz spojený s výkřikem. Bojový výkřik má význam psychofyziologický a jistě i sociální, my budeme využívat jeho vliv fyziologický. S výdechem budeme břišní stěnu zatínat tím více, čím větší silové nároky na nás situace bude klást. Typickou akcí, kde dochází k podvědomému silovému výdechu s minimální zevním odporem, je zakašláni nebo heknutí. Pro lepší představu silového výdechu proto doporučujeme před jeho nácvikem položit si prsty na šikmé břišní svaly (obr. 62), například jako když jsme nacvičovali nádech. Následně doporučujeme cvičenci významně odkašlat (e-hm) či heknout a sledovat zatnutí břišních svalů (obr. 63).



Obr. 62: Prsty přiložené na šikmé břicho



Obr. 63: Zatnutí břišních svalů se zakašláním