

Cvičení obouruč

Cviky více připomínající veslování (a taky tak někdy nazývané) v **obouručním** provedení mají poněkud jiný vliv. Nejprve se vraťme do kap. 3 k obr. 164–167 a příslušnému textu. Nejdůležitějším doporučením je to, že **napřimujeme hrudní páteř pouze za dodržení podmínky opaskovitého stažení beder s výdechem**. Doporučujeme si ještě jednou přečíst text u obr. 171, kde je tento manévr popsán v rámci „pasení koníčků“.



Obr. 164–167 a 171

Stejně principy doporučujeme zachovávat i při veslování na dolní kladce bez opory (obr. 303). Poloha nohou rozhoduje o podmínkách nastavení beder. Když položíme chodidla na zem nebo je umístíme co nejnižše, máme větší šanci na fyziologické zakřivení bederní páteře. S nohama výše položenými se bedra kyfotizují. K tomu, bohužel navádí stroje s opěrkou vysoko nad zemí. S tím je spojen nepříjemný fakt, že výše umístěná kolena „nutí“ cvičícího, aby nad ně zvedal držadlo, což vyprovokuje zvednutí ramen. To také může být důvodem kulatění zad.

Jak ukazuje obr. 303, začínáme s rovným trupem v předklonu. Pokud jsou záda rovná, není důvod se nepředklánět, ale protože mnoho cvičících je ohýbá, trenér raději řekne „nepředklánějte se“. Pokud chceme procvičit i vyšší partie širokého svalu zádového, je škoda tohoto cviku k tomu nevyužít. Při předklonu a předpažení se totiž otevře úhel mezi trupem a pažemi a účinek se přesune výše. V předklonu směřuje pohled na ruce či dolní kladku, to znamená že hlava není předkloněna, ale je tažena temenem vzhůru, jak bylo mnohokrát řečeno (není však ani zakloněna!). S výdechem a zatnutím břišních svalů je započata fáze vzpřimování, při které jsou lopatky záměrně roztlačovány od uší dolů a stranou (obr. 304).

Lze jen doufat, že dokončení tahu je u čtenářů předešlého textu natolik spjata s tendencí dávat ramena od uší, že nehrozí nebezpečí záměrného přibližování lopatek (viz chybné provedení na obr. 10). Dokončení pohybu (obr. 304) je tedy laděno tak, aby bylo



Obr. 10



Obr. 303: Veslo na kladce – předklon



Obr. 304: Veslo na kladce – vzpřim a dokončení

zajištěno správné držení lopatek a zároveň došlo k napřímení hrudní páteře, což jsou trochu protisměrné požadavky. Nezbyvá, než konec pohybu postupně v těchto proti sobě jdoucích požadavcích vyladit.

Ještě náročnější, ale cennější je u tohoto cviku použití širokého úchopu, jak ukazují obr. 305, 306. Rozdílnost je znatelná už na začátku (obr. 305), ale zdánlivě ji cvičící pocítí v závěru přitahování tyče (obr. 306), kdy je hlavně náročné udržet ramena dolů a doširoka a nerotovat je vpřed do protrakce. Pocit „rozplácnutých“ lopatek je v závěru spojen z aktivizací vodorovných vláken širokého svalu zádového, který je v této poloze demonstrativně „nafouknut“ (detailnější popis tohoto manévru viz následující cvik). Udržení vzpřímeného trupu bývá snadnější, než u předešlého cviku.

Obr. 305, 306: Veslo na dolní kladce širokým úchopem



Náročnější cviky tohoto typu se provádí **s velkou činkou ve stoji**. Jsou určeny pro pokročilé, kteří mají dostatečně zpevněné vzpřimovače odolávající velkému napětí v předklonu. Jak již víme, nejde jen o vzpřimovače, ale i břišní svaly a celý stabilizační systém páteře, na který je zde kladen enormní nárok. Popíšeme tři cviky, kdysi hojně používané, dnes (díky strojům) pomalu zapomenuté. Stačí k nim velká činka položená na zemi. Bez ní se dříve neobešla žádná posilovna.

První cvik je velice podobný právě popsanému. Činka se přibližuje ke střední části hrudníku a trup se dostává do již zmíněného a pro začátečníky nebezpečného předklonu (obr. 307–309).



Obr. 307, 308, 309: Tři fáze přitahů velké činky v předklonu širokým úchopem

Účinek cvičení by se měl projevit na širokém svalu zádového a také vzpřimovačích. Pokud souhlasíme s některými autory, že s větším předklonem se přenáší účinek na laterálněji umístěné vzpřimovače, můžeme s tím počítat i zde. Žerď činky je držena nadhmatem ve vzdálenosti větší, než je šířka ramen. Čím je vzdálenost rukou větší, tím více se zapojí vodorovná vlákna širokého svalu zádového a tím hodnotnější