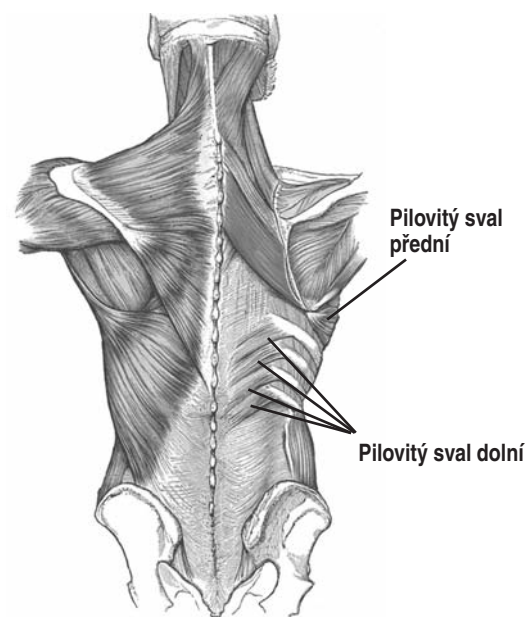
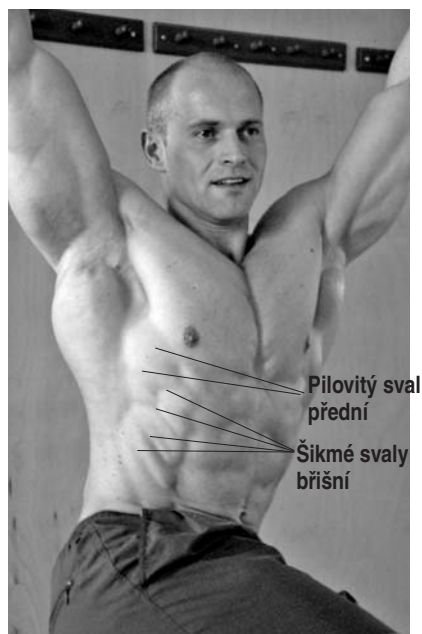


Fixace lopatek je zajištěna pilovitým svalem předním, který začíná na postranních částech žeberech a končí na lopatkách. „Zuby“ tohoto svalu (*m. serratus anterior*) se proplétají na žebrech s šikmými břišními svaly. U lidí s menším množstvím tuku je to dokonce viditelné (obr. 345). Zjednodušeně říkáme, že se tyto dva svaly „přetahují“ o místa svých úponů, tedy na stranách hrudníku. Diagonální stabilizační řetězec začíná na páteři svaly rombickými a trapézovými (viz obr. 344), které se upínají na vnitřní část lopatky. Z lopatky řetězec pokračuje svaly, které ukazuje obr. 345 (pilovitý sval přední – šikmé břišní svaly). Zpevnění bočních partií je spojeno s vytvořením svalového opasku (příčný a vnitřní šikmý sval břišní), který zasahuje až k páteři (hluboké svaly zad, např. *mm. multifidi*).

Na obr. 344 jsou uvedeny horní fixátory lopatek (svaly rombické, horní trapéz a zdvihač lopatky) a svaly pilovité (zadní horní uveden není). Při stabilizovaných lopatkách se lépe zapojí šikmé svaly břišní, což se projeví na aktivizaci hlubokého stabilizačního systému páteře (obr. 345).



Obr. 344: Horní fixátory lopatek a svaly pilovité



Obr. 345: Viditelné zuby pilovitého svalu předního a břišních svalů

#### Cvik 4: Tahy = krčení ramen

Ramena jsou záměrně zvedána při cviku zvaném krčení ramen (obr. 346, 347), které na první pohled nepatří k vhodným cvičením pro běžné fitness. Jeho působení např. při bolestech šíje dokázalo, že rozumné zařazení je vhodné. Kontrolujeme, aby nedošlo k pohybu ramen vpřed ani vzad. Ramena se pohybují pouze po svislici, zvedají se a pomalu se spouští. Obzvláště tato „negativní“ fáze („excentrická“ či brzdivá) je důležitá pro následnou relaxaci horních vláken svalu trapézového. Ta bývají, díky našim dnešním obvyklým činnostem stažena, v napětí, neprokrvená a následně v nich vznikají bolestivá místa (*trigger points*). Vedle prohívání, masáže a jiných zevních vlivů si můžeme tuto partii „prohřát“ cvičením zevnitř. To je odpověď na otázku, proč procvičovat (nikoliv výrazně posilovat) tak přetížené svaly, jimiž horní trapézy jistě často jsou. Máme možnost je i posilovat a použít větší zátěže (10 kg a více). U běžného návštěvníka fitness jde spíše o použití zátěže víceméně symbolické (1–3 kg). Cílem je prokrvení

celé partie, zrychlení metabolismu a díky tomu i regenerace. Prokrvení není jediný vliv, který očekáváme. Horní partie trapézových svalů patří k těm, kde je znatelná nerovnováha uvnitř svalu samotného. Horní část vláken, která zvedá ramena k hlavě bývá přetížená. Naopak často zanedbávaná je část vláken tohoto svalu, která prochází vodorovně a nebo jen mírně šikmo dolu (upíná se do tzv. zrcátka, kolem 7. krčního obratle). Hyperaktivní horní trapézů lze pozorovat také u ležících pacientů, u kterých odpadá zvedání ramen proti gravitaci. Lze to vysvětlit vývojem lopatky, která vznikla z dolní části lebky před stovkami miliónu let.

Nyní k provedení: Jak plyne z obr. 346, směřují dlaně při držení jednoručních činek k tělu. Je to pro práci svalů lopatek příznivější, než použití činky velké. Držení její žerdi nadhmatem by snáze nastavilo paže do vnitřní rotace a ramena do nevhodné protrakce. Jak již bylo řečeno, zvedáme ramena po vertikále „až k uším“, hlava zachovává tah temenem směrem vzhůru.



Obr. 346, 347: Krční ramen  
ramen  
(shrugs)

Pohyb činek vzhůru doprovázíme u menších zátěží nádechem. Při spuštění a výdechu dochází k lepší relaxaci horních partií svalu trapézového. S větší zátěží jsou ramena zvedána s výdechem, ale tento způsob cvičení již není zaměřen na relaxaci horních trapézů, spíše na rozvoj objemu svalstva.

### **Cvik 5: Přemístění**

Termín „přemístění činky“ se používá pro první fázi vzpěračského nadhozu. My si ji půjčujeme k průpravnému cvičení, protože považujeme vlivy přemístění za přínosné pro naše fixátory lopatek a ramen. Také je to vhodné průpravné cvičení pro navození pocitu držení činky nebo činek před tlaky uvedenými na předešlých obrázcích.

Pro začátek nácviku použijeme malou hmotnost jednoručních činek (1–2 kg). Nejprve navozujeme pocit „vytažení kalhot“ (obr. 348), při kterém se pohybují lokty vzhůru. Snažíme se vyhnout vnitřní rotaci v ramenních kloubech a raději oželíme vysokou polohu loktů, kterou lze spatřit u vzpěračů při přemístění velké činky. Kritériem správného provedení je roztlačení lopatek a stažení ramen od uší (obr. 349). Následující fázi přemístění jednoruček se lokty pohybují dolů. Tento pohyb je možná podobný tomu, „při-