

## Stabilizace kyčlí

### Extenzory

Stabilizační funkci extenzorů kyčelního kloubu procvičujeme často ve stoji jednožoh při pohybech druhé dolní končetiny proti odporu. Vybíráme si jednotlivé fáze kroku, zařazujeme výpady, holubičky, zakopávání či zanožování a různé druhy kyčelních extenzí jednožoh na strojích (např. gluteus standing) nebo s kladkami. Ze stabilizačního hlediska jsou tato cvičení cennější pro stejnou končetinu, i když cvičící pocitově hodnotí hlavně vliv na končetině, která se pohybuje. Podobně je tomu při pohybech v kyčli stranou (*abdukce*), kde z hlediska stabilizačního hodnotíme hlavně také vliv na končetině stejné. Addukce (přinožení, přitažení) a flexe (ohyb) v kyčli zajišťují svaly, které mají tendenci k hyperaktivitě a my je spíše protahujeme. Jistě však také hrají určitou stabilizační roli, proto se jejich posilování zcela nevyhýbáme. Do cvičení rozumně zařazujeme jak přednožování (ve visu, v lehu), tak přinožování (ve stoji, s použitím klouzavé podložky, slide).

Před **překonáváním zevních sil** je nutné, aby byl kyčelní kloub záměrně uveden do centračně-stabilizační polohy. Připomínáme, že je přitom stabilizován nejen extenzory, zevními rotátory a abduktory, ale i jejich **protihráči**, což je podmínka **centračně-stabilizačního posilování**. Hýžďové svaly jsou nejmohutnější svaly kyčle. Je to logické: největší síly jsme schopni produkovat v polohách objevujících se při lokomoci nebo vertikalizaci. Různé směry překonávání zevních sil vyžadují různé aktivity stabilizačních svalů. Při kroku stranou jsou pochopitelně angažovány více abduktory (na jedné straně stabilizačně, na druhé dynamicky), při běhu flexory na jedné a extenzory kyčle na straně druhé atd.

### Posilování hýžďových svalů

Kdybychom hledali jednoduchý recept do posilovny, řekli bychom: **hýžďové svaly spíše posilujeme, vnitřní a zadní stranu stehna spíše protahujeme**.

**Velký sval hýžďový** zajišťující chůzi a podílející se na vrcholném aktu vertikalizace, na dřepu, je záměrně posilován i z hlediska estetického. Pro stabilizační (tedy „zdravotní“ účely) je to nesporně výhoda: „rádo se to cvičí“. Běžně je cvičenci přijímán i fakt, že nefungují-li hýždě, odnáší to nejen bederní páteř, ale např. také pánevní dno. Hýžďové svaly se tudíž ve fitness běžně posilují a stačí, když **cvikům dodáme centračně-stabilizační podstatu** ať na strojích nebo při cvičení s kladkou.

Snažíme se vyhnout tomu, aby se přidávala aktivita **přitahovačů kyčle**, jejichž **nadměrné napětí** nám z funkčního hlediska spíše vadí: mimo jiné **tlumí abduktory**, tedy stabilizátory kyčle.

**Abduktory kyčle** sice přímo nepřechází SI spoje, ale stabilizují kyčle a spolupracují s velkým svalem hýžďovým tak, že s ním tvoří stabilizační jednotu, jsou „funkčně spřízněné“.

Také nadměrná aktivita svalů na **zadní straně stehna** (*hamstringy*) není žádoucí.

Popis posilování hýžďových svalů začneme odkazem na text v kapitole 5. 3. 1. v němž bylo svalstvo hýžďové spolu s bederními extenzory posilováno vzpřimováním ve stoji jednožoh či dřepu. Doporučujeme si **kapitolu 5. 3. 1. znova nalistovat**, protože v ní je metodický postup, jak používat předklonů jednožoh (holubička), dřepu se zátěží a dalších cviků obsahujících extenzi v kyčli, které byly procvičovány v rámci stabilizace bederní páteře. Jedná se o obr. 526, 530, 532, 550–559, 567–602.

Následující cviky se sice používají spíše s tvarovacím cílem, ale vhodně doplňují kapitolu 5. 3. 1., kde byly již naznačeny v **návniku K 6**.

Prvním z nich je cvičení, jehož stabilizační podstata není velká, což ho řadí spíše k cvičením přípravným nebo těm, které lze použít, nemůže-li cvičící stát. Je to tlak nohou na stroji, který vidíme na obrázku č. 773, 774 a jehož název je vodorovný hack dřep (*hack lift*). Opěrka nohou je stacionární, pohybuje se opěrka zad. Vliv na dolní končetiny je téměř stejný jako na legpressu, kde se pohybuje opěrka nohou.



Obr. 773, 774: Vodorovný Hack dřep

Na obr. 775–777 je další, daleko častěji frekventovaný cvik, zanožování na kyvadle ve stoji bokem ke stroji (při cvičení čelem ke stroji se procvičují abduktory či adduktory). Umožní-li to páka stroje, aretujeme válec tak, aby ležel pod kolenem. Také zde platí, čím větší flexe v kyčli, tím níže jde účinek na gluteálních svalech.

Výhodou popisovaného cvičení je nácvik **stabilizace stojné končetiny**. Proto s její kontrolou při cvičení začínáme. Stoj je na mírně pokrčenémoleni a pozornost je zaměřena na oporu nohy (obr. 775). Teprve poté dochází k pohybu (stlačení válce) se silovým výdechem. V průběhu cvičení (obr. 776) se snažíme kontrolovat jak oporu nohy, tak zatnutí břišních svalů, držení hlavy vzpříma a práci putující končetiny. V závěru pohybu (obr. 777), hlavně dojde-li až k zanožení, hlídáme páteř, aby nedošlo ke zvýšení bederní lordózy.



Obr. 775, 776, 777: Extenze v kyčli na kyvadle

Třetí typ posilování nabízí různá zařízení pro izolované zanožování v kyčli (např. *gluteus standing*). Na strojích tohoto typu zachováme doporučení uvedená v předešlém textu.

Cvičení, které můžeme uplatnit v běžném životě při zvedání břemen uvádí obr. 778–780. Na prvním z nich (obr. 778) cvičenka provádí předklony s tyčí drženou pod stehnem. Používanější jsou předklony s činkou drženou na ramenou, jak ukazují obr. 779 a 780. První varianta je bezpečnější, její nevýhodou je menší rozsah pohybu při vzpřímení, kdy se tyč dotýká spodní části stehna. Druhá náročnější varianta je dokončována do vzpřímení bez problémů, jak ukazuje obr. 780. Platí zde stejné zásady a vlivy jako