

Hlava

Poloha hlavy rozhoduje o nastavení krčních obratlů, ale také reflexně ovlivňuje polohu celé páteře a svalstvo kolem ní. Záklon aktivizuje povrchové vzpřimovače, velký předklon by mohl vzpřimovače (i hluboké) tlumit. Na obr. 810 vidíme nevhodný záklon hlavy. Neberme si příklad ze závodníků, kteří chtějí dosáhnout rekordních výkonů, k čemuž potřebují aktivizovat povrchové vzpřimovače trupu a proto na závodech hlavu zaklánějí. Většinou si to mohou dovolit, protože jejich stabilizační systém je soustavně na maximální sportovní výkony připravován.

Přejeme-li si centrované postavení obratlů, tlačíme hlavu temenem do dálky, což podporuje zapojení břišních svalů. V kapitole 3. 2. tomu byl věnován nácvik č. 1. Ještě jednou se podívejme na obr. 811, kde vidíme správné postavení hlavy s cílem aktivizovat HSSP.



Obr. 810: Chybně – záklon hlavy a nadměrné prohnutí zad



Obr. 811: Správně – hlava v prodloužení trupu

Správné provádění dřepů – kinogramy

Na obr. 812–814 vidíme správné provádění dřepu. Důležitým okamžikem je dosažení dolní polohy a začátek zvedání, při němž by **neměl** první impuls vycházet z pohybu pánve vzhůru, ale z napřímování trupu, jak se pokouší ukázat obr. 815. Porovnáte-li ho s obr. 814, povšimnete si právě popsané tendence.



Obr. 812, 813, 814: Pohyb ze stoje do dřepu



Obr. 815: Začátek napřímování z dřepu