

Když pozorujeme rozdíly v pocitu ve visu na hrazdě „opičím“ a „lidským“ úchopem, cítíme je nejen na ruce, ale až v ramenou. Dovolme si v této souvislosti odvážnou hypotézu, že tendence segmentů ve visu s opozicí palce je podobná opoře ruky, kdy kořen palce a navazující část dlaně (thenar) tlačí do podložky. U opory ruky je tendence k rotaci přední části ruky dovnitř, kdežto pažní kost je při nastavení opory (loket k tělu) rotována zevně. Držení hrazdy nebo tyče kladky s opozicí palce (obr. 169, 513) by mělo být bližší stabilizačnímu pojetí. Proto opoziční (rozuměj lidský) hmat při visových cvičeních záměrně navozujeme. Úchop s prsty vedle sebe (tzv. opičí hmat – viz obr. 843) se snažíme nepoužívat hlavně u začátečníků.

Proč a jak procvičovat svaly ruky a předloktí?

K tomu, abychom byli schopni bez problémů při cvičení viset za ruce, je nutné mít dostatečnou sílu úchopu. Porovnáme-li předloktí na obrazech renesančních malířů či na sochách antických umělců a předloktí dnešního člověka, všimneme si v rozdílu ve vypracování svalstva předloktí. Svalstvo předloktí se adaptuje na soustavnou zátěž jako každé jiné, což dříve dokazovali např. kováři nebo loupači plechů ve válcovnách, kteří od sebe plechy oddělovali mačetou a měli obrovskou sílu stisku ruky. Podat jim ruku znamenalo riskovat.

Řeknete si, že dnes nepotřebujeme, jako v minulých stoletích, mít tak silné předloktí. Podobně jako lýtka, ramena, záda, zkrátka svaly potřebujeme stále méně. Jestli je řešením současného snížení pohybového zatížení svaly nerozvíjet a připravovat se na život s pomůckami nebo se nutit pokračovat v alespoň částečně pohybovém životě – to necháme na čtenáři. Pro tento text je závěr stejný jako začátek odstavce: Chceme-li cvičit ve visu, musíme mít dostatečnou sílu úchopu.

Jak posilovat sílu úchopu?

Visem a cviky, které nějakou sílu úchopu vyžadují, prací s náradím, mačkáním malých míčků, posilovačů (gumových anuloíď). Také posílení svalstva předloktí do jisté míry může zlepšit sílu úchopu - proto je zde uvádíme. Pro běžného návštěvníka posilovny by tedy nemělo být procvičování předloktí nic exotického. Ve fitness a v posilovnách občas vidíme tyč se zátěží připevněnou k lanku, která je určena k navíjení, tedy převážně posilování extenzorů zápěstí (navíjet lze i pomocí flexorů). Starší generace zná gumové anuloídy, které se mačkaly s cílem zisku síly předloktí. Známe také filmy s Pepkem námořníkem, jehož předloktí bylo roztomile hypertrofické. Nemusíte mít strach z toho, že se k němu dopracujeme občasnou prací se sekerou, lopatou, hráběmi či krumpáčem (ostatně to doporučujeme stejně, jako cvičení ve fitness) nebo posilováním jednou či dvakrát týdně se zařazením několika sérií flexí a extenzí jedno-ruční činky, jak ilustrují obr. 845 až 848.



Obr. 845, 846: Flexe předloktí



Obr. 847, 848: Extenze předloktí

Musíme opatrně zátěž dózovat, protože existuje nebezpečí přetížení svalů předloktí. U počítače je to extenzorová skupina, která u současné generace pracuje dlouhodobě v omezeném rozsahu. Pokud je tato činnost doprovázena stresem, dochází k poruchám v zápěstí. Strašákem úřednic na finančních, pracovních a dalších (nejen státních) úřadech je syndrom karpálního tunelu.

Předloktí máme (např. díky psaní na počítači) jednostranně přetížené a proč je tedy ještě posilovat? Jde o prokrvení svalů, které u počítače pracují v omezeném rozsahu pohybu. Horní končetiny se při psaní na počítači téměř nepohybují a krevní oběh zde stagnuje. Doporučujeme proto během dne několikrát co nejvíce natáhnout a roztáhnout prsty (obr. 849). Je vhodné také občas dodat extenzi, tedy naklopit hřbet ruky směrem k předloktí. Kombinace „drápotivých“ prstů a jejich roztažení spolu s tendencí co největšího rozšíření zápěstí (obr. 850) navozuje stabilizaci lopatky (metoda Brunkow). Roztažení ruky je také součástí denní kloubní hygieny, na kterou jsme upozornili u obr. 381 v kap. 4. 1. 6.

U skálolezců (módní lezení na stěně imitující lezení na skále) jsou někdy přetíženy flexory prstů. Opačný pohyb, než ten „zatěžovací“ (obr. 851, 852), může pomoci nerovnováhu odstranit.



Obr. 381



Obr. 849:
Maximální extenze prstů
jako denní hygiena



Obr. 850:
Drápotivá ruka a
extenze a abdukce
metakarpů



Obr. 851, 852:
Extenze prstů proti
vlastním flektujícím
do špetky

U přetížených partií předloktí a zápěstí je samozřejmě také nezbytné použití postizometrické relaxace (PIR) a strečinku. Tím se bude zabývat následující kapitola. Než se k ní propracujete, doporučujeme jemně protahovat extenzory a flexory předloktí. Jak na první z nich, ukazuje obr. 853, na kterém je zápěstí uvedeno druhou rukou do flexe. Opačným pohybem, tedy naklopením zápěstí hřbetem ruky vzhůru (extenze) lze protáhnout ohybače předloktí a to jak se skrčeným (obr. 854) tak s nataženým loktem (obr. 855).



Obr. 853: Protahování extenzorů
ruky



Obr. 854: Protahování flexorů ruky
s ohnutým loktem



Obr. 855: Protahování flexorů ruky
s nataženým loktem