

## Příklady silového výdechu při tlacích a rozpačkách

Je vhodné, abychom již zvládnuté stažení ramen od uší se silovým výdechem, které jsme se naučili v poloze vzpažení, opakovali v jiných situacích. Např. všechny druhy tlaků v lehu můžeme začít nácvikem, který vidíme na obr. 80, 81 a který může bezprostředně navazovat na předešlá cvičení.

V lehu na zádech pokrčmo s nohama na zemi (obr. 80) dochází k tlaku jednoruční činkou. Začínáme raději jednoruč, jak bylo vysvětleno v úvodu. Jedna ruka trenéra buď pomáhá pohybu činky nebo klade odpor proti pohybu do extenze v lokti (cílová poloha je předpažení) a druhá hlídá stažení žeber do výdechové polohy (obr. 81). Během tlaku vzhůru s výdechem občas přesuneme pozornost na stažení ramene od ucha, ale hlavně hlídáme zatnutí šikmých břišních svalů, aby nedošlo k převaze aktivity přímého svaly břišního a podsazení pánve.



Obr. 80: Tricepsový tlak jednoruč – dolní poloha



Obr. 81: Dokončení tricepsového tlaku jednoruč s kontrolou trenéra

Zvládneme-li cvičení jednoruč, posuneme se výkonnostně výše a začneme nácvik obouřuč, jak vidíme na obr. 82. V kyčlích, kolenou a hlezenních kloubech je nyní pravý úhel, kolena jsou od sebe vzdálenější než je šířka kyčlí. Kotníky by naopak měly být blíže než šířka pánve. Poloha připomíná častou kloubní konfiguraci dítěte ve věku přibližně tří měsíců, proto jí říkáme „model 3M“.

Zvládne-li cvičenec polohu zobrazenou na obr. 82–84 (model 3M), dovolíme mu, aby tuto polohu použil k nácviku silového výdechu. Nezapomeneme na zatínání šikmých břišních svalů. Pro začátečníka, který tříměsíční model nezvládne, je vhodnější položit si nohy na stěnu (obr. 85) nebo na lavičku a teprve později mu dovolíme držet je zvednuté bez opory. Začínáme s jednoručkami v předpažení (obr. 82) a kontrolujeme pohyb jednoruček kolem uší (obr. 83, 84), stažení ramen od uší a protažení hlavy temenem od těla. Spouštění činek je doprovázeno „opatrným“ nádechem, nelze však dodržet, aby byl směřován pouze do dolního břicha. Už bylo několikrát vysvětleno, že by nebylo dobré vehementně přetlačovat napětí břišní stěny a způsobit si např. tříselnou kýlu. Průchod spodní polohou (úvratí) pohybu (obr. 84) by neměl být spojen se švihem. Švihnutí („švindl“, cheating) zvyšuje nebezpečí poranění loketních kloubů. Zpětný výtlak po obloučku do předpažení nastává po kratičce prodlevě v dolní poloze, kde kontrolujeme nastavení kloubů a již zmíněného zatnutí šikmých břišních svalů. Teprve potom začíná nejdůležitější fáze cviku, kdy jsou zvedány činky vzhůru po té samé dráze po které byly spouštěny.

Další ztížení silového výdechu představuje cvičení jednoruč, kdy dochází k řetězení svalů v šikmých (diagonálních) řetězcích. Trenér je může zdůraznit tím, že svou dlaň opře o koleno, které je na druhé straně než cvičící ruka (obr. 86). Dochází nejen ke stabilizaci předozadní, ale také k diagonální.



Obr. 82, 83, 84: Tricepsově tlaky oběma rukama s jednoručkami ve 3M



Obr. 85: Cvičení s jednoručními činkami s oporou nohama o stěnu



Obr. 86: Tlakem na koleno navodí trenér zapojení diagonálních svalových řetězců