

# Silný základ pro vaši stabilitu

Hledáte cviky pro svou rozcvičku, zlepšení výkonnosti ve sportu a získání svalové stability? Procvičte a zpevněte celé tělo s touto sérií! ➔

Text: Marie Makovská



**Jak na to, radí Adam Antmann, osobní trenér a zakladatel ANTMANN strength and conditioning, [www.antmann.cz](http://www.antmann.cz)**

**S**tabilita může znít jako synonymum rovnováhy, ale pokud jde o tu svalovou, chápeme ji spíš jako schopnost propojit svaly, které spolu v daném pohybu mají spolupracovat. Díky tomu získáváme sílu provést pohyb stabilně, bez bolesti a rizika zranění. Vybrali jsme proto cviky, které vám pomohou uvědomit si vlastní tělo a svalové řetězce, připravit se na sportovní výkon, a dokonce se v něm zlepšit. Pokud se vám někdy stalo, že jste cvičili například dřepy se zátěží a najednou se v pokroku zasekli a nemohli už dále navyšovat objem, zkuste zařadit tak trochu jiný dřep – na jedné noze. Tato cvičení jsou skvěle přenositelná do běžného života a podpoří nás v mnoha aktivitách, které denně provádíme.

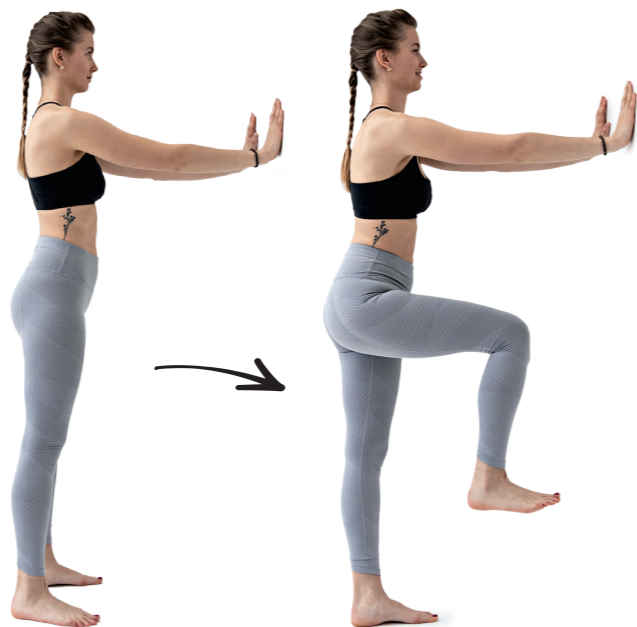


## 1/ BIRD DOG

Zvedání protilehlých končetin v pozici na čtyřech může vypadat jako jednoduchý cvik, který jste navíc už mnohokrát viděli – využívá se totiž napříč různými obory a sporty, například při fyzioterapii nebo józe. Je skvělý pro uvědomění si vlastního těla a aktivaci jeho středu. Díky vzorci protilehlá ruka-noha je přenositelný do všech sportů a pohybových aktivit a můžete ho využít třeba jako rozcvičku.

**Jak na to:** Postavte se na čtyři, špičky nohou zapřete prsty do země a prsty rukou směřujte dopředu. Zápěstí by měla být přímo pod rameny a kolena pod kyčlemi. Zatlačte do pravé ruky a levé nohy, zpevněte střed těla a levou ruku s pravou nohou propněte do dálky. Chvilu v pozici vydržte, pak končetiny za stálé aktivace středu těla vraťte zpět na zem. Střídejte kombinaci končetin vždy ve vzorci pravá + levá.

**Pozor na:** Nadměrné prohnutí v bedrech – nohu nezvedejte do výšky, pouze propněte do dálky. Vychýlení do strany – pupík by měl být stále v pozici uprostřed mezi nohama. Svěšenou nebo naopak příliš zakloněnou hlavu – očima koukejte do země mezi ruce, krční páteř by měla být v neutrální pozici.



## 2/ VOJENSKÁ „CHŮZE“ U STĚNY

Tímto cvikem rozhýbete svaly, které velmi trpí při delším sezení – flexory kyčlí. Můžete ho také využít jako rozcvičku před jakýmkoli pohybem nebo jako posilování. Pro ztižení přidejte malou gumičku, kterou navléknete na špičky nohou. Stojná noha bude gumičku přidržovat a aktivní noha přitahovat nahoru.

**Jak na to:** Postavte se ke zdi a opřete o ni natažené ruce tak, aby bylo tělo jako mírně nakloněná rovina. Zpevněte střed těla i hýždě, zatlačte do stojné nohy a druhou nohu přitáhněte. Snažte se držet pravý úhel v kolenu a přitahováním nohy se v kyčli dostat až nad pravý úhel.

**Pozor na:** Souhyb pánve a jakékoli vychýlení těla z osy. Nedostatečnou aktivaci hýžďových svalů. Zabalení (zakulacení) bederní páteře.



## 3/ PODŘEP U STĚNY

Naučte se vnímat vlastní svaly na nohách a připravte je na další výkon podřepem u stěny. Cviky na „výdrž“ Adam Antmann doporučuje provádět maximálně po dobu 60 vteřin. Lepší je několikrát zopakovat správně provedenou výdrž na 30 až 40 vteřin než držet ve cviku dlouhých 10 minut. „Pro naše tělo a běžný život je to mnohem přirozenější,“ vysvětluje.

**Jak na to:** Opřete se zády o stěnu, v bedrech zachovejte mírné prohnutí (nelepte je ke stěně) a mírně pokrčte nohy, které budou stát na zemi asi na šířku pánve. Stehna by měla zůstat mírně nad pravým úhlem v kolenu. Rukama se neopírejte, v pozici vydržte a volně dýchejte. Pro ztižení cviku postavte nohy chodidla blíž k sobě a jednu nohu nadzvedněte malý kus nad zem – v tu chvíli nesmí dojít k vychýlení pánve k jedné straně.

**Pozor na:** Příliš hluboký dřep. Vychýlení pánve nebo páteře mimo její přirozené postavení. Svěšenou nebo naopak zakloněnou a opřenou hlavu – krční páteř nechte vzpřímenou v neutrální pozici.



*Cviky se zaměřením na jednu stranu těla v danou chvíli jsou skvělé pro zlepšení stability i síly.*

## 5/ KYČELNÍ OHYB NA JEDNÉ NOZE

Základ pro mrtvý tah na jedné noze je výborným cvikem na stabilitu a zároveň posílení dolních končetin a hýždí. Můžete ho využít i jako aktivní strečink před sportem.

**Jak na to:** Postavte se vzpřímeně a soustřeďte se na to, aby při cvičení pánve nebyla vychýlená, obě puky hýždí by měly zůstat v jedné rovině vedle sebe. Stojná noha zůstává na celé ploše, koleno mírně pokrčte a zadní nohu nechte nataženou. Proveďte ohyb v kyčlích bez souhybu v zádech – páteř zůstává v neutrální pozici. Poté do stojné nohy zatlačte a za pomoci hýžďových svalů a hamstringů se vraťte do stoje. Několikrát zopakujte a vystřidejte nohy.

**Pozor na:** Kulacení nebo velké prohnutí v bedrech. Příliš propnutou stojnou nohu s „prolomeným“ kolennem. Vychýlení pánve.

## ROZDĚLENÝ DŘEP

Možná ho znáte pod názvem bulharský, který je ale trochu zavádějící, protože z Bulharska nepochází. Tímto cvikem zpevníte nohy i hýždě a postupně můžete pro ztižení přidat i zátěž v podobě jednoručních činek nebo kettlebellů držných v rukou vedle těla.

**Jak na to:** Kvůli rovnováze můžete pro začátek použít násadu od košťete, kterou zapřete do země a chytíte rukou. Pokud bude stejná pravá noha, opřete se o násadu levou rukou. Zadní nohu opřete špičkou o nižší židli nebo stoličku. Proveďte dřep, při kterém se dominantně soustřeďte na přední (stojnou) nohu a vraťte se do stoje. Takto udělejte několik opakování a poté nohy vystřidejte. Můžete variovat zacílení cviku – při stoje nohou blíže k židli budete více procvičovat stehna, při stoje dále od židle mířte více na hýždě a hamstringy.

**Pozor na:** Přílišný tlak do zadní nohy – zadní noha by se měla jen zlehka opírat. Přílišné „padání“ kotníků a kolen směrem dovnitř nebo ven. Nadměrný předklon nebo záklon celého těla.

