



ZÁDA

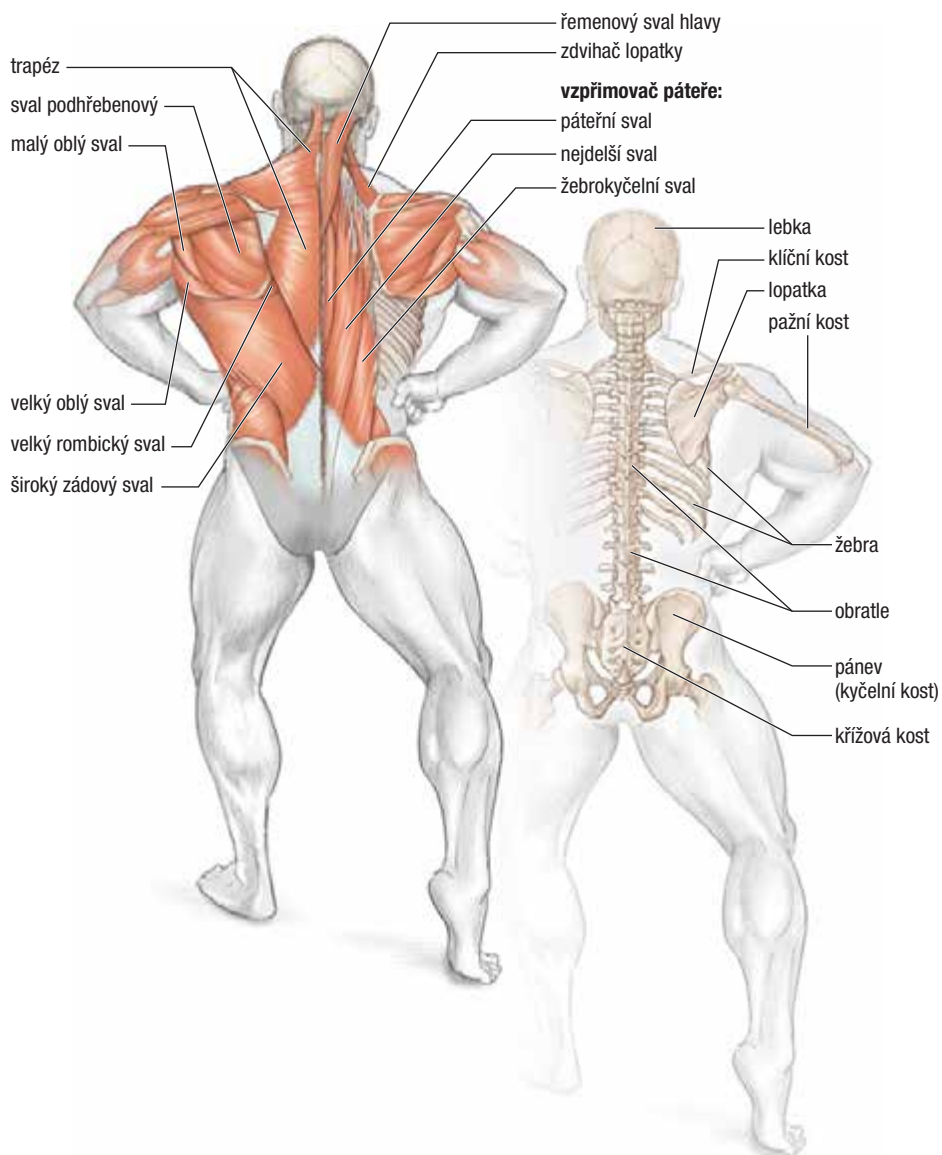
Z anatomického hlediska se záda skládají (obr. 3.1) z několika vrstev svalů, které svým uložením připomínají sendvič. Z funkčního hlediska pro účely posilování je lepší rozdělit záda na tři části, které mají trojúhelníkový tvar.

Horní část zad je tvořena velkým čtyřúhelníkovým svalem, který se nazývá trapéz. Začíná podél páteře od lebky až k místu odstupu posledního žebra (tj. od krčních a hrudních obratlů). Horní vlákna trapézu (na krku) se upínají k vnějšímu okraji ramene na klíční kost, nadpažek (acromion) a na lopatku. Střední a dolní vlákna trapézu (na horní části zad) jsou upevněna k lopatce. Horní vlákna trapézu zvedají lopatku, což způsobuje pokrčení ramen, a otáčejí lopatku při abdukci ramene. Střední vlákna trapézu přitahují lopatky k sobě a ramena se tak pohybují dozadu. Dolní vlákna stahují lopatku dolů.

Pod trapézem jsou umístěny tři svaly, které upevňují lopatku k páteři, zdvihač lopatky (levator scapulae), velký rombický sval (rhomboideus major) a malý rombický sval (rhomboideus minor). Zdvihač lopatky asistuje horním vláknům trapézu při zvedání lopatky. Oba rombické svaly pomáhají středním vláknům trapézu přitahovat lopatky k sobě. Tyto lopatkové zatahovací svaly leží pod trapézem a dodávají svalový objem horní části zad.

Střední část zad se skládá ze širokého zádového svalu, což je veliký vějířovitý sval, který začíná u dolní části páteře a zadního okraje kosti pánevní. Široký zádový sval se sbíhá v páskový úpon, který je upevněn k horní části pažní kosti (na druhé straně od úponu velkého prsního svalu). Při kontrakci širokého zádového svalu dochází k pohybu v ramenním kloubu. Tento sval stahuje paži dolů a dozadu (natažení ramene), takže se nejlépe zatěžuje při přitahování či veslování. Tento sval také přitahuje paži k tělu (addukce).

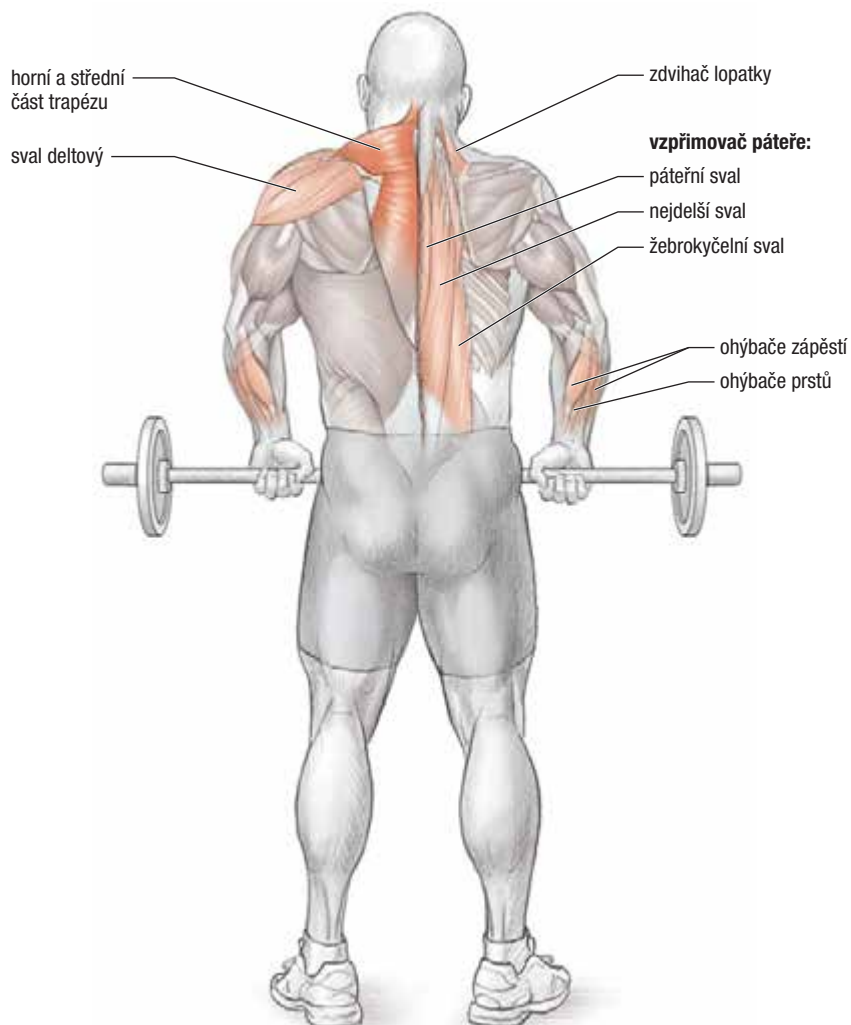
Dolní část zad je tvořena vzpřimovači páteře, které probíhají kolem celého sloupce páteře. V bederní oblasti se dělí na tři sloupce: sval žebrokyčelní, nejdelší a páteřní. Tyto svaly jsou hlavními nositeli síly v bederní části zad, rozšiřují trup a umožňují prohnutí páteře dozadu.



Obrázek 3.1 Zobrazení svalů zad

Trapéz a široký zádový sval jsou primárně spojeny s pohyby ramene a paže. Pohyby trupu a páteře provádějí vzpřimovače páteře. Ke cvikům na posilování zádových svalů patří zvedání ramen, veslování, přitahování atd. Mrtvý tah je složený vícekloubový cvik, při kterém se zapojují všechny zádové svaly.

KRČENÍ RAMEN S ČINKOU



Provedení

1. Uchopte činku nadhmatem na délku paží, paže jsou spuštěné před stehna.
2. Držte rovné paže, zvedejte ramena činku co nejvýše vertikálně nahoru.
3. Pomalu spouštějte činku zpátky dolů do výchozí pozice, současně protahujete trapéz.

Používané svaly

Primárně: trapéz (horní a střední část).

Sekundárně: zdvihač lopatky, sval deltový, vzpřimovače páteře, svaly předloktí (ohýbače zápěstí, ohýbače prstů).

Anatomický pohled

Umístění rukou: Úchop v širší ramen nebo užší zatěžuje trapézový sval. Širší úchop zatěžuje současně sval deltový.

Dráha pohybu: Zvedejte činku rovně nahoru a dolů. Nepohybujte rameny.

Pozice těla: Při provádění cviku ve stoji vzpřímeném je sval zatěžován centrálně. Při lehkém zaklonění trupu se během cviku zapojuje horní část trapézu na krku, zatímco při lehkém předklonění se zatěžuje střední část svalu za rameny.

Rozsah pohybu: Čím výše zvednete činku, tím více zatěžíte trapéz.

VARIANTA

Krčení ramen s činkou za zády

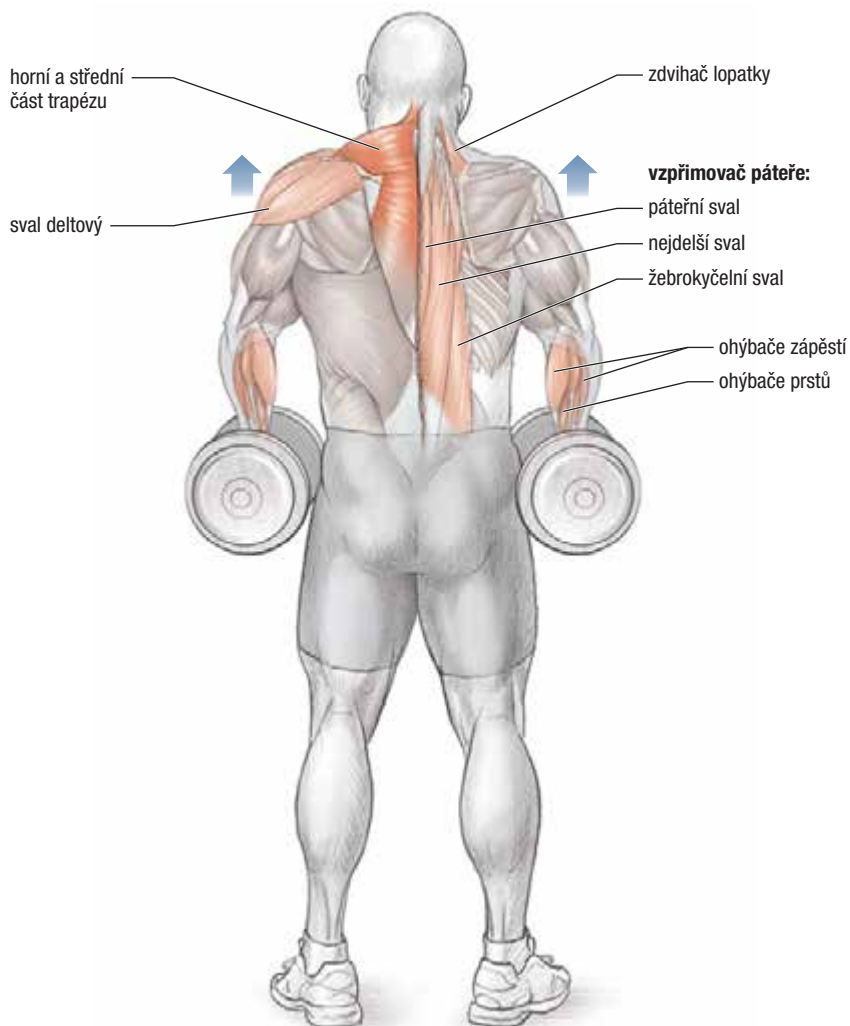
Provádění cviku s činkou za zády umožňuje zatahování lopatky, ramena se stahují směrem dozadu, čímž dochází k posilování středních vláken trapézu.

Krčení ramen na stroji

Při provádění cviku na stroji se nabízí několik možných úchopů - otočený (palce dovnitř) nebo neutrální (palce dopředu). Při neutrálním úchopu se zatěžuje horní část trapézu na krku, zatímco při úchopu s palci dovnitř dochází k zapojení střední části trapézu.



KRČENÍ RAMEN S JEDNORUČKAMI



Provedení

1. Postavte se rovně a uchopte do každé ruky jednoručku, paže jsou spuštěné po stranách.
2. Držte rovné paže, zvedejte ramena co nejvýše vertikálně nahoru.
3. Spouštějte jednoručky zpátky dolů do výchozí pozice.

Používané svaly

Primárně: trapéz (horní a střední část).

Sekundárně: zdvihač lopatky, sval deltový, vzpřimovače páteře, svaly předloktí (ohýbače zápěstí, ohýbače prstů).

Anatomický pohled

Úchop: Neutrální úchop (palce dopředu) zatěžuje horní část trapézu v oblasti krku, zatímco otočený úchop (palce dovnitř) se zaměřuje na střední část trapézu na zádech.

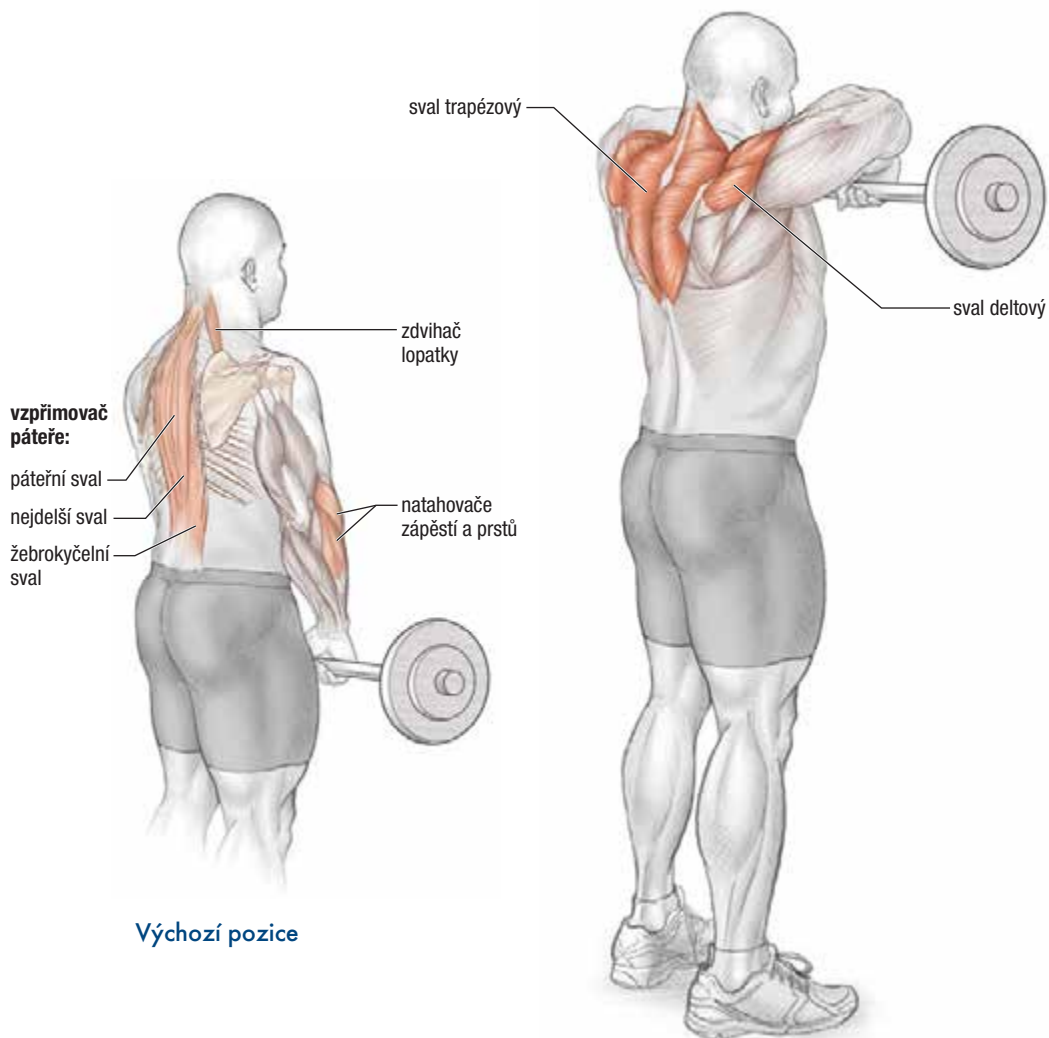
Pozice těla: Při mírném záklonu v pase se během cviku zapojuje horní část trapézu, zatímco při mírném předklonu se zatěžuje část svalu níže po krku dolů. Při provádění krčení ramen ve stoji vertikálně nahoru zabírají horní a střední části trapézu.

Rozsah pohybu: Čím výše zvednete zátěž, tím více zatěžujete trapéz. Čím dále jednoručky spustíte, tím více na konci pohybu protahujete.

VARIANTA

Kroužení ramen s jednoručkami

Uchopte jednoručky před tělem s palci dovnitř. Během pohybu ramen stáhněte lopatky k sobě, pohyb dokončete s jednoručkami po stranách (neutrální úchop). Při zvedání jednoruček nahoru (zvedání lopatek) pracuje horní část trapézu a při pohybu dozadu (stahování lopatek) pracuje střední část trapézu.



Výchozí pozice

Provedení

1. Uchopte činku nadhmatem v šíři ramen, paže jsou spuštěné před stehna.
2. Zvedejte činku vertikálně nahoru až na úroveň brady, snažte se zvednout lokty co nejvýše.
3. Pomalu spusťte činku zpět do výchozí pozice.