

Martin Blažek: OD KULTURISTIKY K FYZIOFITNESS

(redakčně kráceno)

Používané zkratky: HSS – hluboký stabilizační systém

Jakožto pracovník ve fitness centru se málokdy setkávám s lidmi, kteří dokáží aplikovat cviky správně, a pomalu ale jistě se „ničí“. V této práci budu vycházet v drtivé většině z vlastních zkušeností.

Vstupní diagnostika:

V základním postoji je patrna bederní lordóza. Pravé rameno je více dole než levé, což může být následek bojového postavení z boxu. Podobně viditelné lehké shrbení. Občas se objevují bolesti zad. Vidím spojitost se zkrácenými hamstringy, což je testem potvrzeno v plné míře. Často jsem měl svalové křeče, především v oblasti nohou.

Cílem nového tréninku je udržení co největšího podílu svalové hmoty a přitom zapojení cviků pro hluboký stabilizační systém a odstranění bolesti zad.

Navržený postup:

Úprava jednotlivých cviků tak, aby co nejvíce splňovaly fyziologické zákonitosti a zároveň zůstaly efektivní v rámci nabírání svalové hmoty. Pravidelným strečinkem bych rád docílil výsledku snížení svalových křečí a více zpružnil tělo. Hlavní cíle by se daly shrnout takto: uchování co největšího podílu svalové hmoty, naučit se aktivovat HSS a zlepšit flexibilitu těla.

Rozložení tréninku a příklady cviků [zde](#)

Výsledky tréninků a pozorované změny

Pozitiva: Díky snížení jednotlivých vah během cvičení došlo k mnohem lepšímu pocitu zapojování svalů. Při zvýšení váhy nad hranici technicky dobře provedeného cviku se začaly zapojovat jiné svalové skupiny nebo se již tělo začalo pomalu dostávat do patologického nastavení. Z hlediska efektivity bych mohl říci, že lépe procvičený sval po technické stránce vykazoval mnohem lepší odezvu v rámci potréningové bolesti, která dříve byla cítit i na jiných svalových skupinách, než jen na konkrétní procvičované.

U tricepsu to bylo jednoznačné: měl jsem dříve problémy s posilováním tricepsu, který nevykazoval dlouhodobě žádnou změnu. V „novém“ tréninku (při větším soustředění a procítění tohoto svalu) došlo k pozitivně sledované změně, nejen pocitové, ale i optické, kde se triceps i lépe začal tvarovat a bylo zde viditelné zlepšení v rámci objemu, resp. lepšího tvaru.

Další příklad je posilování nohou. Dříve s vidinou vybudování masivních kvadricepsů jsem se na legpressu snažil zvedat co nejvyšší váhy (340 kg při 15 opakováních) Došlo k bolestem kolenních kloubů, kde se následně vytvořil zánět a tím tak byly nohy vyřazeny na několik týdnů z tréninkového plánu. Snížením váhy na cca 220 kg bylo docíleno pozitivního výsledku nebolavých kolen a i zároveň ke svalovému rozvoji dané partie díky lepšímu provedení celého cviku a primárního zatížení požadovaného svalu, nikoliv i ve velké míře svalů ostatních.

Podobný vliv byl pozorován i na ostatních partiích, jako například biceps, kde díky neúměrným vahám došlo v minulosti k opakovanému poškození úponu na levé ruce, které nebylo nikdy zcela vyléčeno z důvodu neustálého zatěžování a často i přetěžováním nesmyslnými vahami.

Pozitivně mohu hodnotit i značný úbytek svalových křečí, které se pravidelně dostavovaly každý den. Za zlepšením tohoto stavu bych reálně viděl dvě zařazené aktivity. První, již zmíněné snížení zátěže při cvičení, ale především zařazení strečinku po tréninku, který dosud byl prováděn velice nepravidelně, resp. vůbec.

Díky kombinaci těchto faktorů **se tělo stalo najednou více „funkčním“ i v reálném životě** při práci s břemeny, lepšího pocitu nebolavých kloubů a celkově pevnější struktury těla, které si zároveň zlepšilo flexibilitu.

Negativa: Vlivem celkového snížení intenzity cvičení, tedy ubrání na zvedaném závaží, došlo pravděpodobně k menšímu tělesnému výdeji, než kterému bylo tělo dříve vystaveno, což se na druhou stranu mírně negativně projevilo na celkové postavě, která se více zakulatila.

Celkově vzato mohu však **fyzilogicky zaměřený styl tréninku oproti čistě kulturistickému jen doporučit**, jelikož přináší prakticky jen pozitivní výsledky, které zpočátku nemusí být tak rychle viditelné, ale je třeba je vnímat velice individuálně a pečlivě. Samozřejmě je to otázka nastavení cílů každého z nás, ale myslím si, že dříve nebo později, bohužel většinou zde platí to později, se člověk zamyslí nad sebe samým a položí si otázku: jak dlouho chci být zdravý a funkční?

Pro řadu **negativních dopadů kulturistiky** nemusíme chodit daleko a aktuálním případem posledních několika let je kulturista Ronnie Coleman, který prodělal operaci páteře a mnoho dalších zákroků, které si vyžádaly řešení díky právě čistě kulturistickému způsobu cvičení a neustálému přetěžování pohybového aparátu a primárnímu zaměření se na masivní svalový rozvoj, který však netrvá věčně a tento svalový úbytek můžeme pozorovat i na mnoha dalších známých kulturistech jako jsou Arnold Schwarzenegger, Dorian Yates, Franco Columbu, Paul Dillet a mnoho dalších.

Závěrečné hodnocení – splnění stanovených cílů:

Uchování co největšího podílu svalové hmoty: Celková skladba tréninku byla zaměřena na použití nižších vah a primárně se zaměřením na precizně provedenou techniku, aby byla splněna podmínka šetrného zacházení pohybového aparátu. Zde bylo v prvotní fázi opravdu velice obtížné najít správný kompromis, jelikož jsem byl dříve zvyklý cvičit vše s ohledem na výsledek, nikoliv na zdraví. Asi po měsíci a půl se mi však podařilo optimalizovat tyto dvě cesty k osobní spokojenosti a dobrému pocitu ze cvičení, které splňovalo obě složky.

První měsíc tréninku byl velice podobný tomu, kdy jsem s posilováním začínal. V této fázi nastaly úbytky na síle a to se velice negativně odrazilo především na psychice. Naštěstí jsem si dobře uvědomoval, že tento stav nebude trvat věčně a přes tyto všechny negativní vlivy jsem se dokázal přenést, díky čemuž jsem se pak mohl opět dostat na vyšší váhy, včetně zapojení HSS během cvičení.

Aktivace HSS:

Samozřejmě díky dřívější, více „těžkotonážní“ průpravě jsem měl tendenci stále zvedat vyšší váhy, ale díky novým poznatkům z anatomie o fyziologie člověka a zapojení hlubokého stabilizačního systému jsem najednou zjistil, že tudy cesta nepovede a budu muset zvolnit, jelikož se tělo muselo nejprve adaptovat na fyziologické zaměření. Ego a silácké výkony musely jít chťe nechťe stranou a započala část nácviků dýchání do břicha, resp. silový nádech a výdech.

Asi po jednom měsíci jsem si tyto praktiky osvojil natolik, že jsem si mohl dovolit konečně zvyšovat váhy a především vyřazení koženého opasku z výbavy mých pomůcek, mě donutilo používat aktivně hluboký stabilizační systém. Tento fakt měl pozitivní vliv na snížení bolesti zad. **Naučil jsem se HSS používat také v běžných situacích v životě, jako třeba přemístění břemene, zvednutí těžké zásilky ze země atp., toto se aktivování stalo již nedílnou součástí života.**

Flexibilita:

Asi největším cílem bylo zvýšení flexibility a více zpružnit zkrácené svalstvo (prsní, bedrokyčlostehení, hamstringy, přímý břišní sval). Za příčinou zkrácení svalstva, především výše zmíněných, stojí postupné vypouštění strečinku, což se samozřejmě časem projevilo velice neblaze na celkovém fungování svalů a tělesné schránky rovněž. Z příkladů mohu např. uvést zavazování tkaniček u bot, kdy jsem byl zvyklý se přes dříve flexibilní hamstringy bez problémů ohnout, což mi samozřejmě poslední dobou dělalo problém, a to mě dovedlo k zamyšlení se nad celou situací a především i k donucení strečink opět provádět.

Strečink se mi osobně neosvědčilo provádět bezprostředně po tréninku, ale počkat do doby, než se nahromaděná krev ze svalu dostane alespoň částečně zpět do oběhu a poté je možné sval začít opatrně protahovat.

Doba tréninku a regenerace:

Ve svých začátcích jsem chodíval ob den do posilovny a procvičoval s lehčími váhami celé tělo. Tento trénink trval často i přes 2 hodiny, což samozřejmě již samo o sobě je čas enormně dlouhý a za necelých 48 hodin byly dané svaly opět vystaveny zátěži.

V této době jsem díky tomuto stylu tréninku nezaznamenával příliš veliký progres, ze kterého jsem se poučil a nyní cvičím 3x týdně a nechávám tak danou svalovou partii řádně odpočinout.

Regeneraci a následně i tvorbě svalové hmoty přispívá kromě odpočinku také dostatečný a kvalitní spánek.