

Dřep

Patří mezi základní pohybové vzorce, které bohužel vlivem posledních desítek let naše tělo začalo zapomínat. Životní styl je přenášen i do dnešní generace mladých závodníků, proto je důležité dbát na správném provedení cviku. Problematické dřepu bychom se měli začít věnovat již u kategorie žactva ve veslování (10-14). Dřep je pro veslaře základním cvikem na budování jak síly, tak i silové vytrvalosti.

Správný rozsah a provedení dřepu zlepšuje techniku a distribuci síly v průběhu průtahu v pohonné fázi. Dřep je **nejkomplexnějším cvikem, který můžeme aplikovat pro cvičení spodních končetin a středu těla.**

Na prvním obrázku bude popsán pohyb a nastavení zadního dřepu s činkou na zádech. Následně bude popsán cvik pro regressi nebo progressi samotného dřepu.

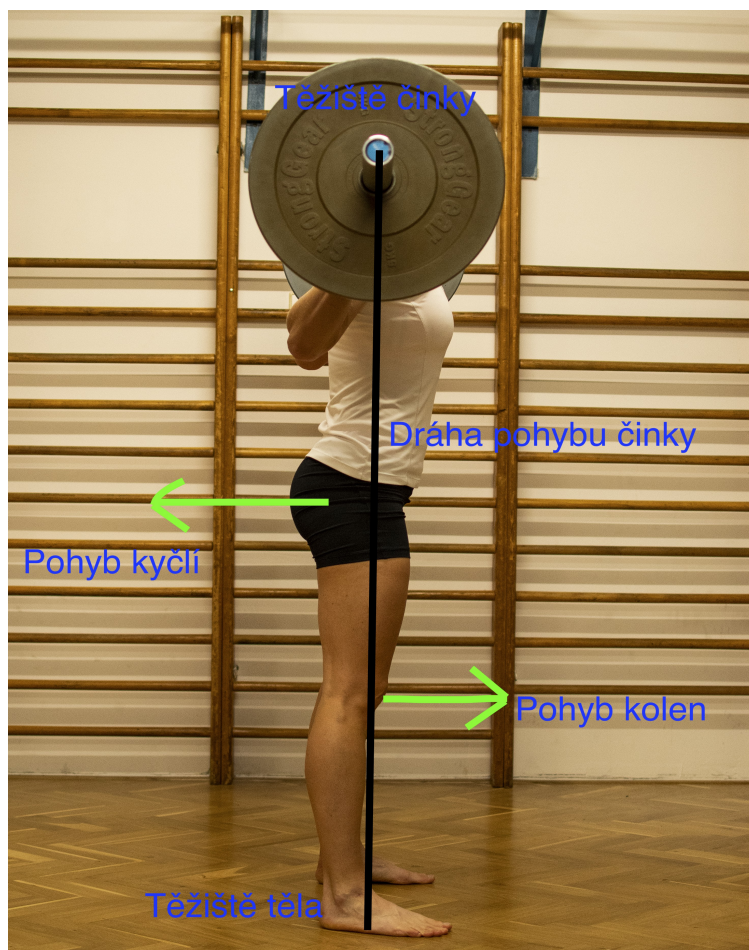
Vždycky bychom měli dbát na hierarchii tréninku: Prvotně správné zvládnutí techniky, poté zvládnutí -techniky pro více opakování, pokud se první dva body daří zvládnout je možné přejít k používání submaximálních až maximálních vah.

Popis dřepu zadního (to jest činka na zádech)

Nastavení

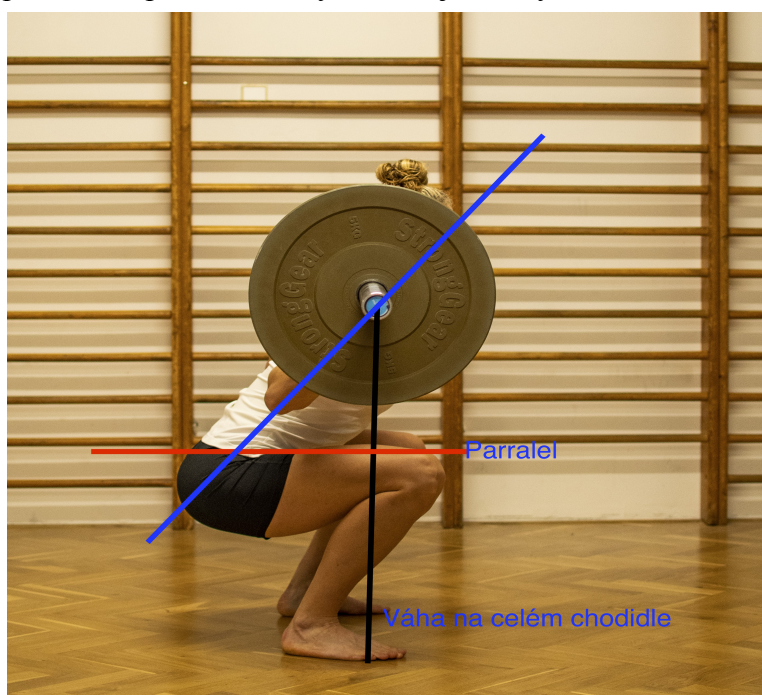
- Dřep začínáme postavením nohou. Kdy nohy jsou nastaveny na šířku ramen cca. (samozřejmě pákové poměry každého jedince nás nutí k drobným individuálním změnám).
- Vhodná obuv pro dřep: První nejsnazší a nejdostupnější variantou je cvičení na boso z důvodu. Lepší propriocepce, citu pro rovnováhu. Nebo používat boty s tvrdou podrážkou. V žádném případě není vhodné cvičit při submaximální či maximální zátěži v běžeckých botách. Hrozí zranění v rámci ztráty stability.
- Prsty a celé chodidlo je ve vnější rotaci cca 45 stupňů. Kolena nejsou zamknuta(kolena nejsou v propnutí), zadek je lehce zatnutý.
- Břicho je v nádechové pozici a zatnuté, díky tomu je aktivní hluboký stabilizační systém. **Vytváří zároveň oporu vůči zádům tzv. vzniká břišní lis . Záda jsou v neutrální pozici (to znamená v přirozeném zakřivení naší páteře) .** Hlava je během pohybu v prodloužení páteře (je v pozici ani záklonu ani předklonu). Pohled je směřován dopředu. Je dobré nezapomínat pomůcku. "Kam jde pohled, tam směřuje i tělo."
- Ruce: v pevném úchopu držíme osu. Atlet se snaží se „ohýbat osu“ o záda, tím je aktivován široký zádový sval, dále svaly paží.





Mechanika pohybu

- Pohyb je začínán silovým nádechem do břicha. Tím je vytvořena opora pro vzpřimovače zad. Následně zadek začíná couvat směrem vzad.
- Kolena se zároveň začínají pohybovat dopředu a do strany ve směru chodidel. Zadek začíná klesat směrem dolů.
- Rozsah pohybu by měl být co největší, to jest až pod parralel.
- Jednoduchou pomůckou pro dostatečný rozsah: jako když si člověk sedá na turecký záchod.



- Ve spodní pozici je důležité nepovolit napětí v břiše a v dolních končetinách. Následně je pohyb nahoru započat z kyčlí. Kdy je nutné stále udržet koncentraci a snahu o to být v pozici, aby naše tělo nepřepadávalo dozadu ani dopředu. Váha je rozprostřena na celou plochu chodidla po dobu provádění cviku.



- Během pohybu zdola nahoru se snažíme tlačit do palců a prstů na nohou. Váha je roznesena na celou plochu chodidla.
- Kolena tlačíme do strany pro lepší aktivaci Gluteus Maximus (velký sval hýžďový). V poslední třetině pohybu silově vydechneme přes zuby.
- V horní pozici dochází k aktivnímu zatížení velkého svalu hýžďového. Kolena nejdu do zamknuté pozice.

Regrese cviku

Regrese je jednodušší variantou provedení cviku, které nám slouží pro osvojení daného pohybového vzoru. Zároveň může posloužit jako aktivační (cviky které v těle aktivují správné napojení svalových souher). Například u dřepu je to aktivace svalu okolo kyčlí (Gluteus maximus, medius. Atd.), nebo u veslařů velmi oslabená zadní strana steh. Následují cviky, které se zaměřují na určité aspekty dřepu.

1) Dřep u zdi

- Je prováděn z důvodu, aby došlo k uvědomění práce kyčlí a jejich rozsahu. Postupně se přibližujeme blíže zdi.
- Při provedení dbát na neutrální postavení páteře



Dřep s dosedem

- Dřep je prováděn s boxem či míčem, na který dosedáme, postupným snižováním boxu se zlepšuje rozsah pohybu v rámci tréninku.
- Může být použito jako intenzifikační metoda, kdy dole dáme stopku (zastavíme na určitou dobu)



3) Goblet squat

- Goblet squat je ideálním cvikem pro aktivaci středu těla, není tak náročný na rozsah v kotnících, proto může sloužit jako průpravný cvik, před zadním dřepem.



- Zátěž je držena před sebou, těžiště je posunuté směrem dopředu je nutné více zapojit střed těla.
- Jako zátěž může být použi kettlebel, jednoručka, kotouč atd.

Progresse cviku

Progresse cviku je možnost, jak si základní variantu ztížit, můžeme pro to použít různé intenzifikační metody, kdy dochází k většímu zapojení středu těla., kdy je zařezána pauza ve spodní pozici dřepu, nebo můžeme použít asymetrického cvičení, kdy cíleně převážíme jednu stranu činku o 1kg až 5kg. Velice pokročilá metoda pro větší zapojení středu těla. Další možností jsou zátěžové řetězi a nebo odporové gummy.

1) Čelní dřep

- Čelní dřep je velmi důležitý, je antagonistou oproti zadnímu dřepu, kdy je zadní dřep více zaměřen na zatížení zadního svalového řetězce. Čelní dřep stejně jako goblet dřep nechává pracovat střed těla a přední stranu stehen.
- Bohužel pro veslaře je velmi často limitující správné postavení činky na ramenou. Což je způsobeno nízkou mobilitou zápěstí a ramen. Což může způsobit přepadávání dopředu.



- Oproti zadnímu dřepu je jednodušší provést větší rozsah pohybu, protože nás nelimituje omezená mobilita v kotnících.

2) Zercher dřep

- Zercher dřep je alternativou k čelnímu dřepu, kdy je limitace zápěstí a ramen je odstraněna úchopem činky v loketním ohybu.
- Umožňuje změny těžiště, podle nastavení činky, čím dál od těla tím je větší pákový poměr.



Časté chyby a mýty ve dřepu

- Špatné zapojení břicha to jest neudržení tlaku v břiše, následný kolaps bederní části zad.
- Nerovnoměrné zvedání s činkou na zádech.
- Špatné nastavení nohou moc úzký postoj zabraňující celý rozsah pohybu.
- Nekontrolovaný pohyb dolu kdy nedochází excentrické brzdivé práci svalů.
- Špatný a nebo žádný silový nádech.
- Omezena pohyblivost v kotníku, je možnost odstranit částečně v rámci aktivace.
- Kolena ve spodní pozici mužou být před palci na nohou, naopak největší tlak na kolena je vyvíjen kdy je v koleni svírán moc ostrý úhel.
- Cvičením dřepu si neničíme kolena ale naopak posilujeme kloubní pouzdro a vazy a svaly okolo něj. Koleno je v ohrožení pakliže technika dřepu je špatná.

Rozbor dřepu z foto č. 1: páteř kyfotické pozici, neudržení tlaku v břiše, chodidla v nestabilní pozici (palce netlačí do podložky), rozsah pohybu nedostatečný, hlava není v prodloužení páteře



foto č.1

Rozbor z foto č.2: pozice hlavy není v prodloužení páteře, uchop činky není rovnoměrný, činka není aktivně držena, kolena nejdu ve směru chodidel, není aktivní břišní stěna



foto č. 2

O autorovi:

David Kotrč

- absolvent pár desítek kurzů například: Primal move 1 a 2 (APK), Kettlebel (Železná koule), Martin Snášel Rehab/Prehab Dřep, Rehab/Prehab Tlak (Core Trénink), IMV- Výživa ve sportu, Sportovní příprava 101- Tomáš Bartoš, Rychlostní příprava- FTVS, Kurz vzpírání Tomáš Kejlík- (APK), Analýza dat v Training Peaks, Garmin – Tomáš Mika atd.
- Trenér 2. třídy rychlostní kanoistiky a zároveň od roku 2012 pracující v oddílu Sport Zbraslav
- Kondiční trenér ve sportovních resortech ASC Dukla (2017), Victoria (2018). Kde má na starost přípravu veslařů a veslařek na reprezentační úrovni.
- Bývalý závodník a reprezentant v rychlostní kanoistice, specializace maraton.

Zdroje:

<http://coretraining.cz/2019/12/6-nejvetsich-mytu-o-silovem-treninku-deti/>

9. kapitola – komplexní vícekloubové cviky – Dřep, Michal Pfoff

<http://coretraining.cz/2018/02/velke-a-male-chyby-v-drepu-ohrozujici-vase-zdravi-a-vykon/>

<http://coretraining.cz/2019/05/jak-ovlivnuje-antropometrie-biomechaniku-drepu/>

<https://stronglifts.com/>