

---

# MRTVÝ TAH

---

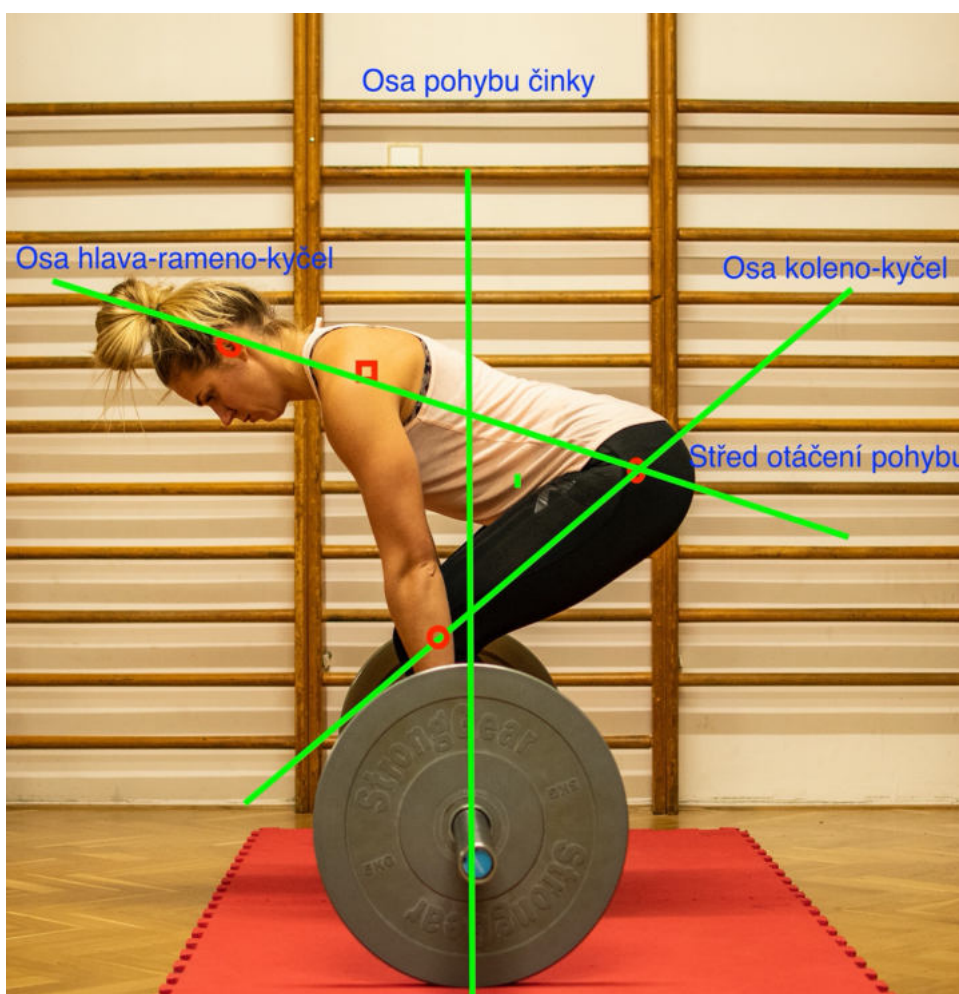
Další základní pohybový vzorec po dřepu je kyčelní ohyb neboli mrtvý tah. Když si člověk nemůže dřepnout, udělá kyčelní ohyb. Stejně jako u dřepu zde narážíme v dnešní době na velký problém v rámci našich sedavých zaměstnání. Ve veslování je častý problém, že celý veslařský záběr je větší, či menší flexi zad. S tím pak souvisí špatně nastavená pozice ramena a celé lopatky.

Mrtvý tah a jeho možné varianty je vynikající prostředek pro správné posílení ve veslování, kdy záda jsou v neutrální pozici a ramena zapakovaná. Celý pohyb nicméně vychází z kyčlí, stejně tak jako veslařský záběr. Správné zvládnutí mrtvého tahu nám dává jedinečnou příležitost zapojit celé tělo do jednoho pohybu. Odborně řečeno, zapojí se Posterior Chain (zadní svalový řetězec). To je pojem pro svalovou souhru chodidel, lýtek, zadní strany stehů, hýždí, vzpřimovačů páteře, širokého zádového svalu, svalů paží a hlubokého stabilizačního systému. Tato synergie v zapojení svalů má největší odezvu na naše anabolické procesy v těle. Ve veslování to pak uplatníme pro lepší přenos síly, kdy je potřeba sílu nohou přenést do horní polovina těla. Právě tohle mrtvý tah, nebo jeho deriváty, splňují

# Popis mrtvého tahu s rovnou osou

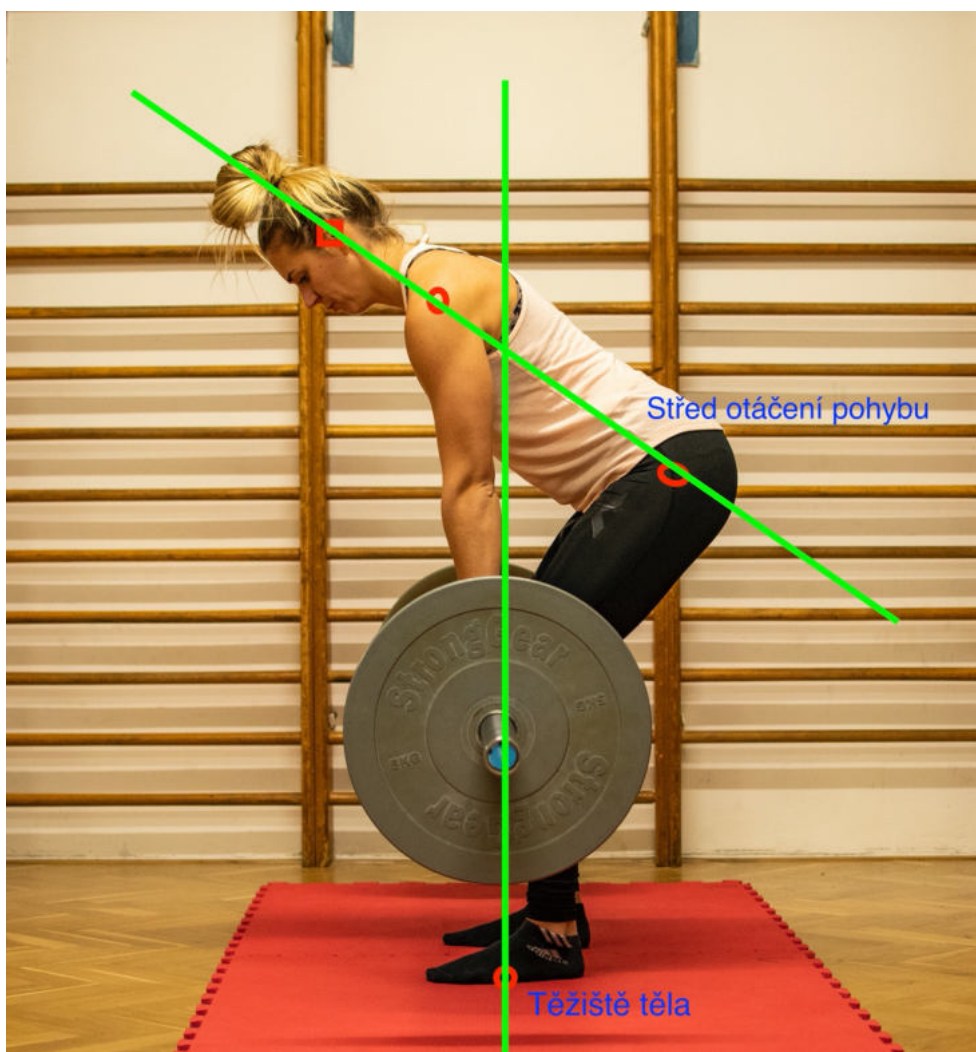
## Nastavení

- Vždy volíme postavení na šířku naší pánve, palce směřují dopředu.
- Ruce pevně drží činku. Palcovým úchopem ideálně nadhmatem, samozřejmě pro těžší série můžeme volit střídavý úchop.
- Vždy k čince přistupuji tak, aby naše holeně byly cca pár cm od činky. Po uchopení činky, kdy zadek snížíme, srovnáme záda. Poté by se měla osa dotýkat holení.



- Pohled budeme směřovat mírně před sebe.
- Ruce pevně svírají činku, lokty se snažíme otáčet směrem k tělu. To nám aktivuje široký sval zádový. Hrudník se snažíme tlačit k čince. To všechno nám pak zaručí udržení zad v neutrální pozici.
- Boty volíme ideálně pevné bez velkého podpatku. Můžeme volit cvičení na boso.

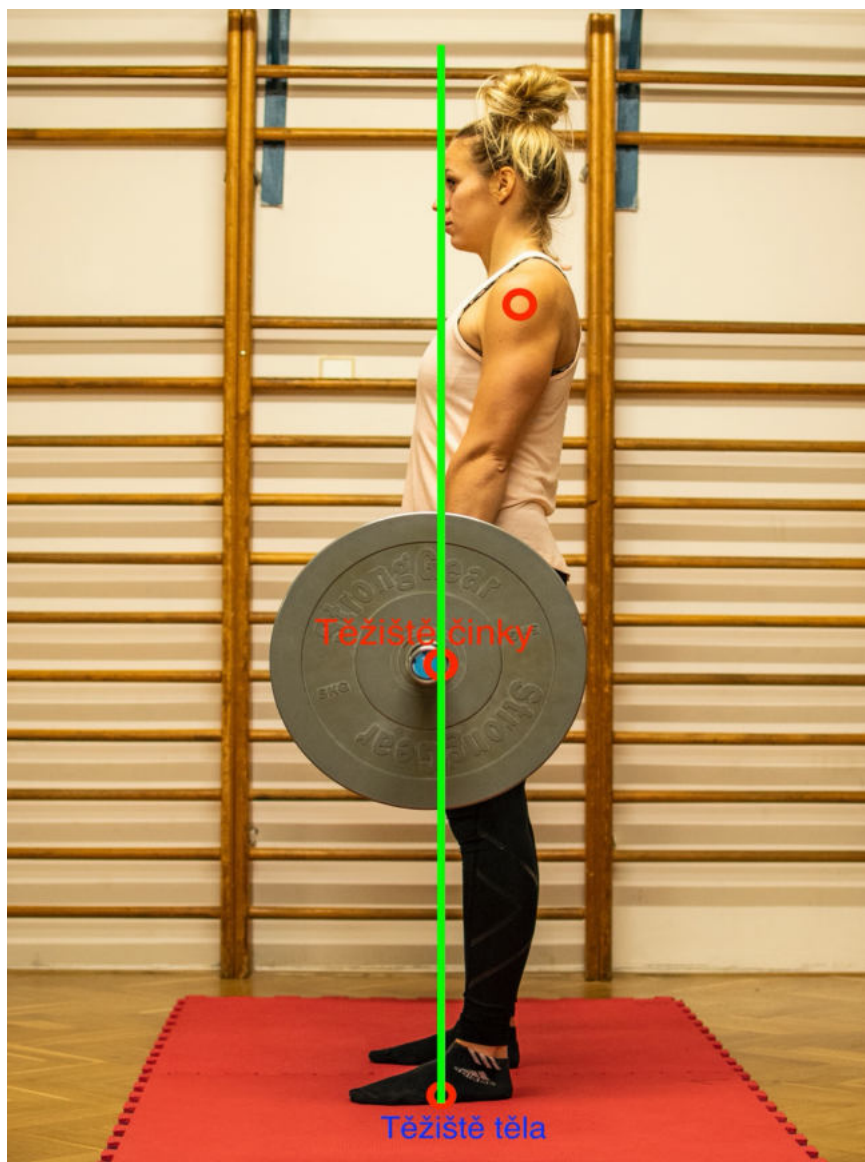




Mechanika pohybu

- Prvotní impuls vychází ze silového nadechnutí ve startovní pozici. Následně co nejsilněji stiskneme osu, hýždě jakoby tlačíme dopředu.
- Osu začínáme táhnout přímo nahoru. Ramena stále nad osou a když už nám zbývá poslední třetina pohybu, silově vydechneme.
- Stále ale držíme kyslík v plicích. V horní pozici tlačíme hýždě dopředu, ramena jsou srovnaná. Nejsme propadlí v hrudníku.
- Pohyb dolů začínáme pohybem hýždí dozadu a pouštěním činky po našich nohách dolů.
- Kontrolujeme pohyb dolů, stejně jako jsme zvedali, tak pokládáme činku po stejné dráze.





- Nezapomínáme, že jde o pohyb, kdy naše kyčle dominují, tím pádem v nich musí být největší rozsah pohybu.
- Ve zkratce je to vlastně jenom pohyb kyčlí vodorovně v rovině. Zatímco u dřepu se kyčle zvedají nahoru a poté dolů.

### **Regrese cviku**

*Regrese je jednodušší variantou provedení cviku, který nám slouží pro osvojení daného pohybového vzoru. Zároveň nám může posloužit jako cvik aktivační (cviky, které v těle aktivují správné napojení svalových souher). Například u mrtvého tahu jde o aktivaci svalů okolo kyčlí (Gluteus maximus, medius atd.). U veslařů to je velmi oslabená zadní strana steh. Následující cviky se zaměřují na určité aspekty mrtvého tahu.*



### 1) Ohyb u zdi

- Postavíme se cca 30 cm od zdi na šířku pánve. Nohy směřují rovnoběžně dopředu, hýždě směrem ke zdi.
- Srovnáme záda nádechem a provedeme pohyb v kyčli co nejvíc dozadu, s udržením zad v neutrální poloze.
- Cílem je dotknout se zadkem zdi.
- Zvládneme-li to, postavíme se dál od zdi atp.
- Tento cvik krásně a intuitivně učí cvičence k bedro-kyčelnímu ohybu.

### 2) Ohyb s tyčí

- Použijeme buď PVC, nebo dřevěnou násadu, jež si dáme na záda.
- Chytíme nahoře a dole jako na obrázku.
- Provádíme co největší pohyb v kyčli dozadu. Naše záda se nesmí odlepit od tyče.

### 3) Ohyb za pomoci gummy

- Při tomto provedení asistent tahá za gummy, čímž nás nutí se správně předklonit.
- Podobný systém lze použít i při dřepu.



#### 4) Mrtvý tah kettlebell

- Další možnost pro zvládnutí pohybu bez činky, je použití kettlebell, nebo jednoručky.
- Postavení pro tento mrtvý tah s kettlebelem volíme více rozkročené nohy a vytočení chodidel do strany.
- Kettlebel je na spojnici středů našich chodidel.
- To znamená že ruce jsou zevnitř našich nohou.
- Mrtvý tah s jednoruč. ruce volíme podle obrázku níže.





## 5) Mrtvý tah s předpaženým míčem (kotouč)

- Těžší varianta s větším zapojením středu těla a ramen.



### Progrese

*V rámci progrese můžeme použít podobné metody jako u dřepu. Tempo trénink kdy si hrajeme s dobou koncentrické a excentrické fáze pohybu. Další možností je asymetrické cvičení, kdy záměrně přetěžuji jednu stranu činky. Pro lepší aktivaci horní části zad lze použít odporovou gumu, kdy jednu část zahákneme za osu ve středu a druhou část pak držíme, případně na zemi zatížíme. Následné natahování gumy během zvedání nás nutí více tahat ruce k tělu. Další možností je stát na stupínku, čímž zvětšíme pracovní úhel v našich kyčlích.*

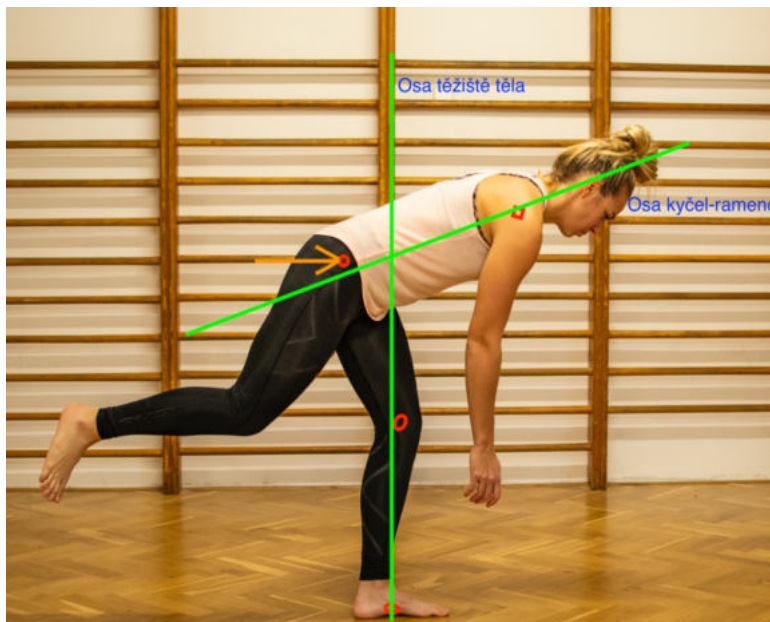
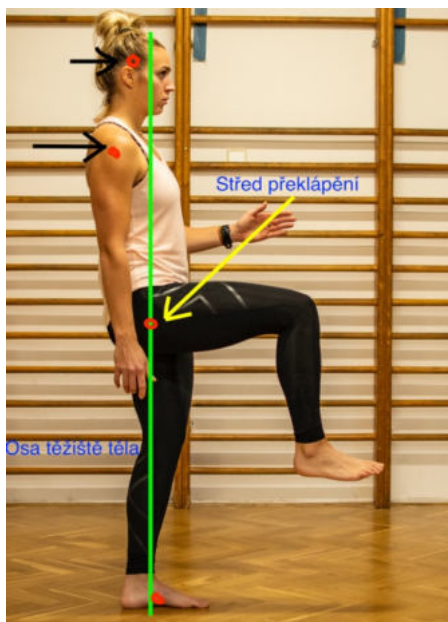
## Rumunský mrtvý tah (jednoručky nebo osa)

- Jedná se o velmi důležitý cvik pro veslaře z hlediska zapojení kyčlí.
- Prakticky celý pohyb vychází z kyčlí, kdy dochází k tréninku překlápění pánve.
- Po celou dobu se snažíme omezit pohyb v kolenou.

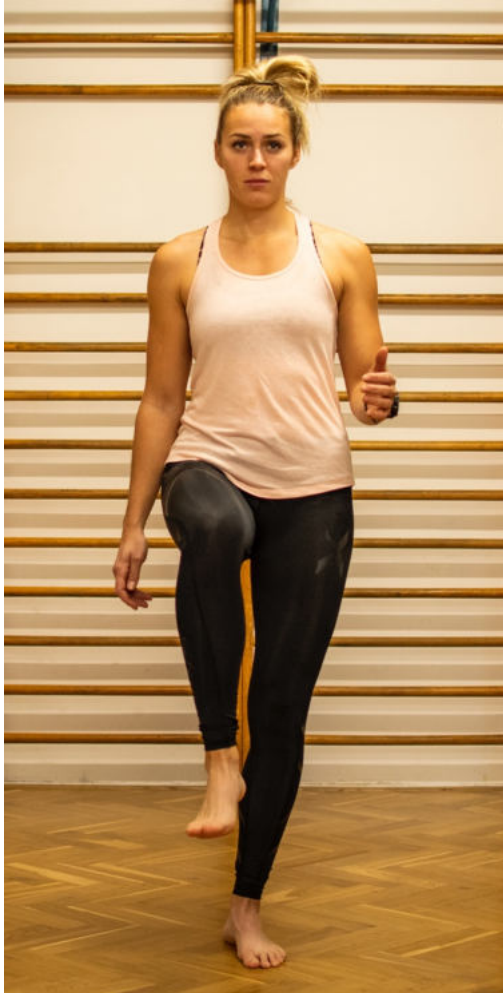


## SLDL (single leg deadlift)

- Tento cvik je vhodný, jestliže nemáme dostatek činek, nebo svěřenec trpí dysbalancí.
- Je důležité zajistit, aby pánev byla neustále rovnoběžně se zemí.



- Noha, která se zanožuje se nesmí vytáčet do strany.
- Tento cvik je ideální i jako aktivace.
- Těžší variantou může být s kettlebellem nebo s trap barem.

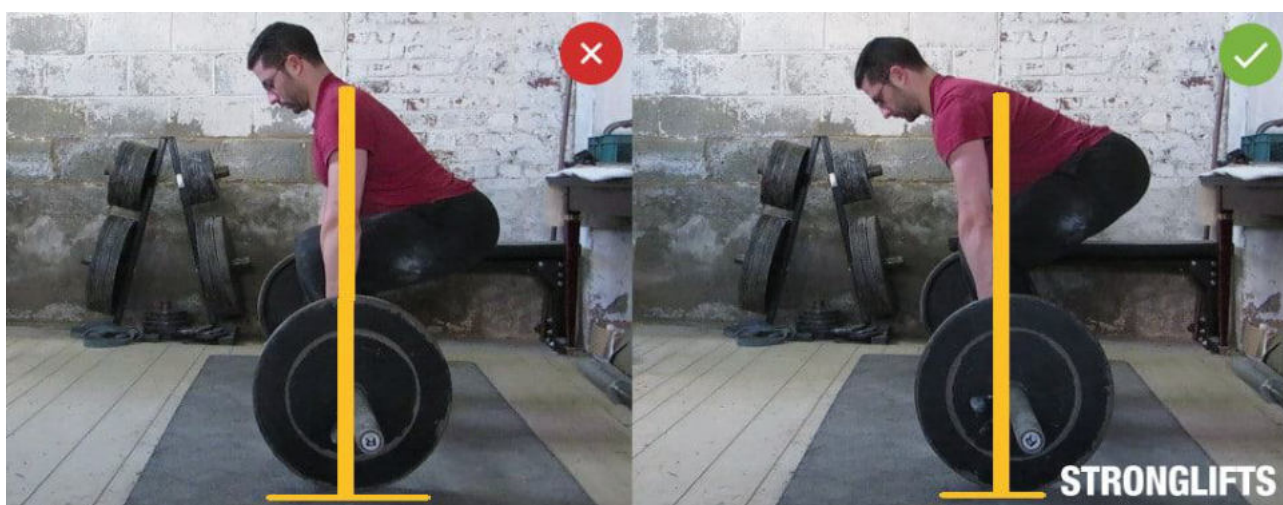
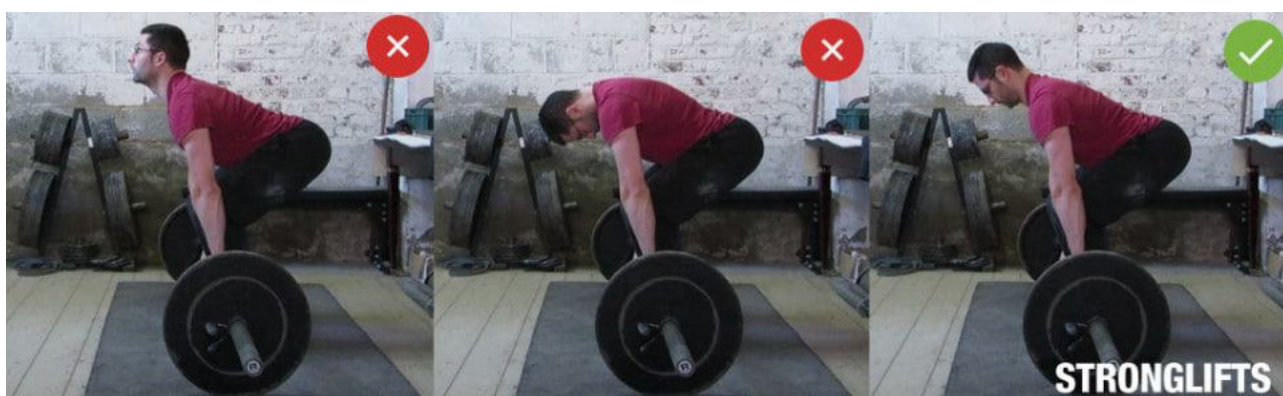


### **Chyby**

- Pohyb velmi často začíná z kolen. Vždy musí pohyb začínat kyčlí.
- Zapomínáme na aktivaci horní části zad, je to způsobený neaktivním úchopem a malou rotací v lokti k tělu.
- V horní pozici se příliš předkláníme, nebo zakláníme s činkou, což vyvolává přílišný tlak do našich beder a naší páteře.
- Hýždě příliš rychle narovnáme a nepodržíme je dole, což znamená špatnou, nebo žádnou sílu v našich hýždích.



- Kolena padají během pohybu k sobě. Opět snaha lehce si tlačit kolena do strany. Váha musí být na celém chodidle roznesena.
- Špatné srovnání k čince bez nádechu na začátku tahu a kulatá záda po zbytek pohybu. Celá práce je tak na našich bedrech.
- V horní pozici si moc vydechneme, čímž povolíme napětí v těle a následně dojde ke kolapsu zad.





## O autorovi:

David Kotrč

- Absolvent několika 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.

Odkazy:

<http://coretraining.cz/2014/08/4-detaily-ktere-zdokonali-mrtvy-tah/>

<https://stronglifts.com/deadlift/>

<http://www.kanoe.cz/rychlostni-kanoistika/metodika/jak-spravne-cvicit-mrtvy-tah>