magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 13. 11. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Jak na posílení břicha

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-na-posileni-bricha__s10011x9438.html

Pro většinu lidí je symbolem správně posílených břišních svalů tzv. six pack, pekáč buchet chcete-li. To je bohužel obrovský omyl. Oním six packem je myšlen přímý sval břišní, respektive obě jeho části, které jsou příčně rozděleny třemi šlachovitými pruhy, ty právě mohou vyvolat vizuelní dojem zmiňovaného pekáče buchet. Funkcí přímého břišního svalu je ale primárně ohýbání trupu a úprava sklonu pánve. Člověk je ale přeci tvor vzpřímený, nechodí v předklonu. Nehledě na to, že i kdybyste pekáče dosáhli, aby byl vidět, je potřeba snížit procento tělesného tuku přibližně pod 10%.

Přímé břišní svaly nejsou vše

Na přímé břišní svaly je zaměřena většina všeobecně známých posilovacích cviků na břicho typu leh sedy, zkracovačky, sklapovačky, zvedání pokrčených dolních končetin vleže na zádech a jiné. V lepším případě zde posilujete právě izolovaně přímé svaly, v horším, a to se děje velmi často, zabírají bedrokyčlostehenní svaly. **Nejenže neposílíte břicho, ale budou vás bolet záda.**

Mít six pack bez zpevněných hlubokých svalů břicha je jako mít na domě bez pevných základů nahozenou pěknou fasádu. Takový dům se začne dříve nebo později hroutit.

Důležitý je střed těla

Jak tedy správně posilovat břicho? **Začněte od základu, tedy od středu.** Věnujte svou pozornost a energii především svalům hlubokého stabilizačního systému páteře, neboli core. **Tyto svaly se podílejí na udržení vzpřímeného trupu vůči gravitační síle a to během všech aktivit - při chůzi, běhu, stoji a sedu.** Jejich funkcí je přesné postavení hlavy, páteře a jejích kloubů a pánve vůči sobě.

Skupinu těchto svalů si můžete představit jako válec, zepředu ohraničený příčným svalem břišním, zezadu krátkými svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, ze shora bránicí a zespodu pánevním dnem. **Jejich správná aktivace je nezbytná během všech každodenních aktivit. Svaly by se v ideálním případě měly aktivovat automaticky, a tak chránit páteř proti nepřiměřené zátěži.** Pokud dojde k poruše souhry těchto svalů, dojde ke svalové nerovnováze a následně k potížím jako jsou bolesti zad, výhřezy

meziobratlových plotének nebo blokády jednotlivých úseků páteře. **Pokud svaly nepracují správně, přebírají jejich činnost svaly povrchové, tím však ještě více ztrácí funkčnost hluboké svaly a vzniká tak začarovaný kruh.**

Test správné funkce svalů

Jak poznáte, zda váš stabilizační systém funguje správně? **Zkuste si tzv. brániční test.** Sedněte si, dejte si ukazováky a palce do oblasti pod spodní žebra a nad kyčelní kosti a zkuste proti svým rukám zatlačit a vytlačit je. Pokud se vám vyklene břicho a prohnete se v zádech, je to varovný signál. **Správně byste měli pod prsty cítit tlak a páteř by se měla napřímit nahoru.**

Aktivace správně fungujícího stabilizačního systému by měla probíhat automaticky, což se v praxi děje málokdy. Samotná aktivace a trénink těchto svalů je pro popis poměrně složitá, poradí a pomůže vám však šikovný fyzioterapeut nebo trenér. Nečekejte však zázraky na počkání, zapojení nefunkčního nebo chybně fungujícího core do správných pohybových vzorců je běh na dlouhou trať. Odměnou za vaši práci vám však život bez bolestí pohybového aparátu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz