



# Podpořte hluboký stabilizační systém jídlem

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Podporte-hluboky-stabilizacni-system-jidlem\\_\\_s10010x8435.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Podporte-hluboky-stabilizacni-system-jidlem__s10010x8435.html)

Někdy může podat větší fyzický výkon na první pohled křehká štíhlá žena než kulturista obalený horami svalů. Jak je to možné? Při klasickém posilování 99 procent lidí usiluje o budování viditelných svalů, které ovlivňují objem. Zmíněná dáma ale trénuje svaly hlubokého svalového systému. Nejsou na první pohled vidět, ale mají nenahraditelný význam pro funkčnost těla.



**Hluboký svalový systém jsou vlastně hluboko uložené trupové svaly, které obklopují břišní dutinu, ze všech stran.** Fungují jako jeden celek. Jestliže začne selhávat jediný z nich, znamená to dysfunkci celého systému. Je potřeba je nejen **trénovat správným cvičením**, ale **podporovat jejich funkci a správnou výživou**.

Svaly hlubokého stabilizačního systému umí žádoucím způsobem aktivovat ženy, které navštěvují lekce **bosu, kalanetiku, pilates** a podobná cvičení. Taková **cvičení na zpevnění středu těla může provádět kdokoliv bez ohledu na věk i váhu**.

**Proč hluboký stabilizační systém posilovat?**

Do hlubokého stabilizačního systému patří příčný sval břišní, krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, svaly pánevního dna a bránice. Správně aktivovaný hluboký stabilizační systém není otázkou výkonu a módy. Je důležitý jak pro sportovce, tak při sedavém zaměstnání.

## Důležité jsou bílkoviny

**„Pro stavbu těla je důležitá bílkovina. Je součástí všech tkání, buněk. Největší chybu dělají lidé, kteří se snaží zhubnout a sníží energetický příjem na úkor bílkovin,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Když mají takoví dietáři vůli a vydrží například jen na vývarech a troše zeleniny dlouho, váha skutečně půjde dolů a zhubnou. Časem ale začnou trpět bolestmi zejména zad. Zjednodušeně řečeno přestane jim tělo doslova držet pohromadě a bude stále méně fungovat. **„Zásadní pravidlo, abychom zůstali fit, je zachovat absolutní množství bílkovin a energetický příjem snížit na úkor tuků a sacharidů,“** dodává dietoložka.

Jestliže nemáte v úmyslu zhubnout, potom bílkoviny z celkového množství denního energetického příjmu by měly být podle Karolíny Hlavaté 10 až 15 procent. Při redukční dietě se poměr bílkovin zvýší na 20 až 25 procent. **„Jestliže to nerespektujeme, dochází k nežádoucímu úbytku svalů, a to i vnitřních. Čím méně svalů, tím je pomalejší bazální metabolismus, ale klesá i svalová síla, což se kromě jiného projevuje jako celková únava, zhoršuje se výkonnost,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

## Cvičení důležité i pro obézní

Cvičení hlubokého stabilizačního systému je velice důležité i pro lidi s těžším stupněm obezity. **„Tím, jak se jim povede hodně zhubnout, což se daří, změní se těžiště těla, a to je doprovázeno zvýšenou bolestí pohybového aparátu. Z toho důvodu je důležité, hluboký stabilizační systém trénovat a zásobovat tělo dostatkem bílkovin,“** dodává Karolína Hlavatá.

## Co tedy nesmí v jídelníčku chybět?

**„Jíst čtyři až pětkrát denně a každé jídlo by mělo obsahovat bílkovinu - jogurty, sýry, vejce, libové maso, luštěniny, tvaroh. Vývary nejsou špatné, mohou nás nasytit, ale rozhodně jen ke svačině, nikoliv jako hlavní jídlo,“** varuje dietoložka.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)