magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 6. 2014 | tla

Podpořte hluboký stabilizační systém jídlem

URL článku: 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 metabolismu, 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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz