magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 10. 3. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Aby tělo nebolelo - posilování hlubokých svalů stabilizačního systému

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Aby-telo-nebolelo---posilovani-hlubokych-svalu-stabilizacniho-systemu__s10011x10208.html

Správná aktivace hlubokého stabilizačního systému je důležité během všech kazdodenních aktivit. Jeho hlavním úkolem je aktivní vzpřímené držení těla.Svaly HSSP jsou aktivovány i při jakémkoli zatížení, tj, stoji, sedu apod. Doprovází každý cílený pohyb horních a dolních končetin. Zapojení svalů do stabilizace páteře je automatické.

Zdroj: Posilování HSS ze Shutterstock

Core, hluboký stabilizační systém páteře, střed těla, tělesné jádro, barel

Všechno mohou být označení pro jeden a ten samý systém. Systém

automaticky se aktivující při každém pohybu. Jeho hlavním úkolem je aktivní držení jednotlivých segmentů těla proti vnějším silám, v běžném životě zejména proti síle gravitační.

Pevný střed těla je důležitý nejen při cvičení, ale také v běžném životě při každodenních aktivitách. Přesto se na něj často zapomíná, a to zejména na jednu jeho část - hluboký stabilizační systém páteře. Pokud jsou povrchové svaly výrazně silnější než vnitřní svaly, velmi často dochází ke svalové nerovnováze, kterou provázejí bolesti zad, ramen, nohou, kyčlí, kolen apod.

Hlavním stabilizátorem páteře je nitrobřišní tlak, který zpevňuje páteř z přední strany. Je vytvořen vyváženou aktivitou svalů trupu a páteře – bránice, břišní svaly, zádové svaly a pánevní dno. Správná koaktivace těchto svalů je základním předpokladem pro správnou funkci končetin. **Pokud není trupová stabilizace zapojována optimálně, není vytvořena kvalitní opora pro provedení pohybů v horních a dolních končetinách. Pak dochází k přetěžování páteře a kloubů a v konečném důsledku i ke vzniku nejrůznějších degenerativních změn.**

Jako příklad nám mohou posloužit prsní svaly

Při jejich posilování nikdy nedochází pouze k samotnému zapojení

prsních svalů, ale vždy se stabilizačně aktivují i svaly zádové, břišní, bránice, pánevní dno atd. Toto řetězení je automatické a jen málo lidí ho ovládá volním způsobem. Jde o určitý pohybový stereotyp, který je nám vlastní a který jsme si vybudovali. Pokud se rozhodneme stereotyp změnit, opravit chybné řetězení, můžeme to vůlí ovlivnit, nicméně tato přestavba bude trvat několik týdnů a pravděpodobně budeme potřebovat pomoc a zejména korekci zvenčí.

Velké a silné svaly nejsou zárukou správného zapojování

Dokonce mohou být zcela nefunkční ve své stabilizační funkci. **Dochází pak k přetěžování svalů či svalových skupin, což je jednou z významných příčin hybných poruch, které přecházejí v bolestivé syndromy pohybového aparátu.** Základní ochranou tkání před dlouhodobým přetěžováním je zajištění pohybu v centrovaném postavení kloubu, tedy takovém, který umožňuje ekonomickou práci svalu, maximální krytí kloubních ploch a maximální svalový tah.

5 klíčových rad & tipů

1. **Myslete na správné nastavení pánve a hrudníku.** Pro správnou trupovou stabilizaci je nezbytné, aby pánev byla v neutrálním postavení, tzn. abyste nebyli příliš prohnutí v bedrech, ale ani zbytečně oploštělí. Zkuste si pohybovat pánví okolo myšlené osy dopředu a zpět a zastavte pohyb v poloze, která myslíte je správná. Dalším důležitým aspektem je správné postavení hrudníku, dejte pozor, aby nebyl v nádechovém postavení. Žebra by neměla směřovat nahoru. Uložení pánevního dna a bránice by mělo být horizontální.

2. **Pravidelně dýchejte.** Snažte se nezadržovat dech a směřujte ho až pod spodní žebra, a to i do oblasti zad. Dejte si pozor, ať nevysunujete bradu a **ramena by měla být rozložena doširoka**.

3. **Zkontrolujte si rozvíjení spodních žeber.** Zda dýcháte správně, snadno zjistíte, když vaše ruce přiložíte mezi horní okraj kyčelních kostí a dolní žebra tak, aby palce směřovaly dozadu směrem k páteři a ostatní prsty směrem k břichu. Měli byste cítit, že se s nádechem žebra rozšiřují.

4. **Nevtahujte břicho**. Zejména ženy mají tendence zatahovat břicho dovnitř. Tím je pohyb bránice značně omezen, a ta tak nemůže vykonávat správně svou funkci.

5. Začněte vleže na zádech s bérci položenými na sedátku židle. **Nižší polohy jsou pro nácvik aktivace stabilizačního systému páteře nejvhodnější, nejsnáze se tam svaly zapojí.** Prsty umístěte nad oblast třísel (prsty pravé ruky vpravo) a snažte se je vytlačit směrem vzhůru. Nejprve to můžete zkusit nezávisle na dechu, postupně byste to měli zvládnout i při dýchání.

Pro většinu lidí je aktivace stabilizačního systému trupu poměrně složitá, proto je více než vhodné navštívit fyzioterapeuta nebo trenéra, který vám zpočátku pomůže. Zároveň se tak vyvarujete některých nežádoucích chyb.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz