magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 24. 3. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Balanční cvičení s válcem aktivuje hluboký stabilizační systém

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Balancni-cviceni-s-valcem-aktivuje-hluboky-stabilizacni-system__s10011x10251.html

Ať už si chcete si zpestřit cvičení jógy či pilates nebo jen promasírovat ztuhlé svalstvo, sáhněte po cvičícím válci. Válec je také výborným pomocníkem pro trénink středu těla – tzv. core a je ideálním pomocníkem při řešení svalových dysbalancí. Pomocí válce si také velice rychle sami promasírujete tělo a tím mimo jiné zrychlíte činnost lymfatického systému.

Zdroj: Fitness válec ze Shutterstock

(Ne)nechte se převálcovat

Pěnový válec je ve skutečnosti tvořen polyuretanovou hmotou, která obsahuje speciální složku, díky níž válec drží tvar při jakémkoliv tlaku. **Můžete na něm sedět, ležet nebo se na něj dokonce postavit a kvalitní válec by neměl**

nijak svůj tvar změnit. Nejčastěji je válec 90cm dlouhý a má 15cm v průměru, ale setkat se můžete i s menšími válci, které oceníte zejména při cestování.

Cvičení na pěnovém válci využívá hluboké komprese, která pomáhá uvolnit zatuhlé svaly. Používáním válce uvolňujeme především fascie, které samotný sval obalují a bez jejichž protažení uvolnění svalů nedosáhneme. Pomocí válce můžete současně protáhnout zkrácené svaly a posílit oslabené.

Pomocí válce si také velice rychle sami promasírujete tělo a tím mimo jiné zrychlíte činnost lymfatického systému. Komprese zvyšuje průtok krve a pomáhá rychlejší regeneraci. Pěnový válec můžete požít pro všechny hlavní svalové skupiny. Přesto, že masáž je každému většinou příjemná, první použití válce může být lehce bolestivé. Po několika použitích si však vaše svalová tkáň začne zvykat na tento nový pocit a vše bude mnohem příjemnější. Tlak používejte pouze tak velký, jaký ho dokážete tolerovat.

Tip na uvolnění svalů

Ideálním cvikem k uvolnění přední strany stehen je cvik ve vzporu na loktech, kdy přední strana našich stehen je opřena o válec. Postupně se pohybujeme na loktech směrem dopředu a dozadu. Při tomto cvičení je

mimořádně důležitý zpevněný střed těla.

Stejným mechanismem uvolníme i hýžďové svaly. Stačí, když se na válec posadíme, vzadu se opřeme o ruce a dáme nohu přes nohu (zevní stranu pravého bérce na levé koleno), pak nohy vyměníme.

Balanční cvičení s válcem je založené především na aktivaci hlubokého stabilizačního systému

Dokáže totiž aktivovat i ty svaly kolem páteře, které při běžném pohybu moc neprocvičíme. 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.

Tip na posílení středu těla

Páteř spočívá na válci, ruce leží volně podél těla na zemi. Centrum těla – core je zpevněné, pravidelně dýchejte. Nohy pokrčené v kolenou jsou položené vedle válce. S výdechem zvednete jednu nohu mírně nad zem. S nádechem nohy pomalu vracíme na podložku. Cvik opakujte i pro druhou nohu.

Další možností je cvik, kde pohybujeme horními končetinami. Výchozí pozice je stejná. Předpažíme, zpevníme střed těla, pravidelně dýcháme a pohybujeme končetinami směrem k hlavě. Když cítíme, že neudržíme pevný střed a máme tendenci se prohýbat v bedrech, připažujeme zpět. Celý pohyb je plynulý, pomalý.

Jakkoli se může zdát tato cvičící pomůcka jednoduchá, je neuvěřitelně variabilní

Dá se s ní provádět široká škála cvičení, lze ho využít v jakékoliv fázi tréninku a v jakékoliv cvičící poloze. Při všech cvicích se klade důraz na správné dýchání a precizní a plynulé provedení cviku.

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