magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 23. 1. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Pevný zadeček – nejen estetická nutnost, ale i zdravotní přínos

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pevny-zadecek---nejen-esteticka-nutnost,-ale-i-zdravotni-prinos__s10011x19079.html

Že vypadá kulatý a pevný zadeček pěkně? O tom není žádných pochyb! Každý z nás chce pěkně vypadající pozadí v upnutých džínách. Ale víte, že mít pevný zadek je velice důležité i pro správný pohybový stereotyp?

Trocha anatomie na začátek

Hýžďové svaly se nachází v oblasti kyčle a jsou uloženy na zadní straně kyčelní oblasti. Tento největší sval na těle **se skládá ze tří částí**: Malý (lat. m. gluteus minimus), střední (lat. m. gluteus medius) a velký sval hýžďový (lat. m. gluteus maximus).

Malý a střední sval provádí abdukci (tj. pohyb nohy do unožení), vnitřní a zevní rotaci stehna. Velký hýžďový sval je hlavním extenzorem kyčelního kloubu. Jeho hlavní funkcí je zachovat **vzpřímenou pozici trupu na kyčelních kloubech**.

- Dobře, teď trochu jednoduše - kdy zapojujeme hýždě?

Skoro neustále. Při chůzi, běhu, sedání a vstávání ze židle, zvedání břemen ze země, při zvedání trupu z předklonu, výskoku a doskoku nebo třeba při stoji na jedné noze.

Bolí vás bedra? Možná za to mohou oslabené

hýždě!

Jelikož v našem těle vše souvisí se vším, je vcelku běžné, že oslabení jednoho svalu se projeví přetížením svalu jiného.

Tělo se tak snaží samo sobě pomoci, ale naopak tím časem vzniknou **bolesti a svalové nerovnosti**. Pokud vám vaše tělo začalo vysílat signály v podobě bolesti beder, zkuste se zaměřit na vaše hýždě. Co když za to může váš povislý a měkký zadeček?

Nebo naopak zadek pevný, ale **funkčně používaný špatně**? Pokud naše hýžďové svaly nekorektně zapojujeme nebo dokonce vůbec neposilujeme, přeberou jejich funkci bederní vzpřimovače, a tím náš může začít **„bolet v zádech“.** Je to na naše bedra zkrátka už moc!

Jak poznám, že to dělám špatně?

Cítíte při každém dřepu, zanožení, předklonu, ohnutí se pro něco vaše bedra? Tak zpozorněte! Při těchto pohybech se jako první aktivují **bederní vzpřimovače**, odvedou tak největší práci a hýždě jim dělají „jen druhé kolo u vozu“. Přitom správná aktivace svalů je velice důležitá a rozhodující.

Existuje nějaká náprava?

Mám pro vás dobrou zprávu. Ano, existuje. Nebojte, nejste nadobro odepsaní jedinci. Nejen, že tedy začněte s posilováním vašich zadečků, ale především myslete na to, **jak pohyb vykonáváte**. Myslete na to, jak se hýžďové svaly napínají, povolují a zapojují. Na cviky se soustřeďte a **vnímejte své tělo**.

Jaké cviky vyzkoušet?

- Dřepy
- Výpady vzad
- Unožování vleže
- Cross výpady

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