



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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

Hýždňové 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 hýždňový (lat. m. gluteus maximus).

Malý a střední sval provádí abdukci (tj. pohyb nohy do unožení), vnitřní a zevní rotaci stehna. Velký hýždňový 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 hýžděvé 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 hýžděové svaly napínají, povolují a zapojují. Na cviky se soustředte a **vnímejte své tělo**.

## Jaké cviky vyzkoušet?

- Dřepy
- Výpady vzad
- Unožování vleže
- Cross výpady

---

Copyright © 2024

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