magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 7. 6. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Pevný střed těla pomocí jednoduchých cviků. Zvládne je opravdu každý!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pevny-stred-tela-pomoci-jednoduchych-cviku.-Zvladne-je-opravdu-kazdy!__s10011x19269.html

Svaly hlubokého stabilizačního systému jsou v našem těle nezbytné pro jakoukoliv aktivitu, kterou během dne děláme. Ať už je to chůze nebo sezení. Zodpovídají za pohyb horních i dolních končetin a při správném zapojení pomáhají nepřetěžovat páteř. Avšak ne u všech tyto svaly fungují dostatečně. Jak to zlepšít?

Jak celý břišní svalový systém funguje?

Představte si trup jako válec, zepředu ohraničený příčným svalem břišním, který se rozprostírá **v celé délce pasu** a má podobu širokého opasku. Vzadu

se tento sval upíná k bederním obratlům, a tak zároveň **podepírá bederní páteř**. Zezadu je válec tvořen krátkými svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, ze shora bránicí a zespodu pánevním dnem.

Hlavním stabilizátorem páteře je **nitrobřišní tlak**, který je tvořen vyváženou aktivitou svalů trupu a páteře - bránicí, břišními svaly, zádovými svaly a pánevním dnem. Jejich správná aktivace je nezbytná během všech každodenních aktivit.

- Správná a koordinovaná práce těchto svalů středu těla 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**.

Svaly by se v ideálním případě měly **aktivovat automaticky**, a tak chránit páteř proti nepřiměřené zátěži. Bohužel u některých z nás, díky nedostatku pohybu a nevhodným pohybovým návykům, svaly středu těla svou funkci svaly postupně zapomněly a my se jí musíme učit znovu.

Jednotlivé cviky na podporu pevného středu

- 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 rukou umístěte nad oblast třísel (prsty pravé ruky vpravo) a snažte se je svaly středu těla **vytlačit směrem vzhůru**. Je to podobná aktivita svalů jako tlak při stolici. Nejprve to můžete zkusit nezávisle na dechu, postupně byste to měli zvládnout i **při dýchání**. Chvíli vydržte a potom povolte. Postupně intervaly aktivace svalů prodlužujte.

- Aktivace svalů středu těla tlakem dlaní do přední strany stehen

Výchozí pozice je stejná jako u předchozího cviku – ležíte na zádech, dolní končetiny s trupem **tvoří pravý úhel** a bérce jsou přibližně paralelně s podložkou. Dlaně rukou se opírají o přední stranu stehen. Zatlačte mírně

dlaněmi do stehen a zároveň stehny do dlaní. Svaly středu těla se automaticky zapojí.

- Postupné zvedání kolen z kleku na čtyřech (přechod z kočky do psa hlavou dolů)

Zaujměte pozici na čtyřech. Páteř není ani prohnutá, ani vyhrbená, **hrudník a pánev by měly být v linii**. Vytahujte se za temenem hlavy a za kostrčí. Paže mějte natažené, opírejte se celé dlaně a prsty, kolena a špičky nohou. S nádechem nadzvedněte kolena nad podložku. Vzepřete se na rukou a špičkách nohou. Vydržte v pozici tak dlouho, **dokud jste schopni udržet správné nastavení těla** a pravidelně dýchejte.

- Plank (prkno, vzpor na předloktích)

Zaujměte pozici, kdy se opíráte o dlaně a předloktí, nohy mějte opřené o špičky a o kolena. Aktivujte střed těla a **postupně zvedněte kolena a celý trup od podložky**. Celý trup od hlavy po nohy by měl být v jedné přímce a vytahujte se za temenem hlavy. Ramena stahujte dolů od uší a nezapomeňte dýchat. V pozici vydržte tak dlouho, jak jste schopni udržet správné nastavení těla.

Pro většinu lidí je aktivace stabilizačního systému trupu zpočátku složitá, proto je vhodné **navštívit fyzioterapeuta nebo trenéra**, který vás cviky naučí a pomůže vám vyvarovat se případných chyb.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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