

PROSINEC – zpevní se

**Naším největším přítelem budiž nám v měsíci prosinci
naše tělo - v hloubi zpevněno.**

Proto moto pro tento měsíc zní:

Chceš-li uvnitř pevný být, svaly musíš posílit!

V dnešním cvičení navážeme na cvičení z minulé Výzvy k pohybu. Ukážeme si další cviky pro správnou funkci hlubokého stabilizačního systému. Doporučuji spojit toto cvičení s cviky z minulého týdne a vytvořit tak ucelenou cvičební sestavu pro posílení hlubokého břišního svalstva.

Zapomeňte na pekáč buchet

Na střed těla se zaměřují zejména příznivci fitness, ale ne vždy jej cvičí správně. Často posilují spíše povrchové břišní svaly, přitom vyrýsované svaly na břicho nejsou zárukou zdravého středu těla, bohužel tomu často bývá přesně naopak. Onen pověstný pekáč buchet a po stranách propadlá třísla vypovídají o nefunkčnosti hlubokého stabilizačního systému i o budoucích a možná i současných zdravotních potížích. Prosím myslíte na to, když se s vervou pustíte do cvičení. Pokud chcete správně posílit střed těla, vždy začněte u nejhlubší svalové vrstvy (HSS) a pokračujte směrem k povrchovým vrstvám břišních a zádočných svalů.

6 hlavních důvodů, proč cvičit střed těla

- Na pevném HSS stojí postavení celého těla, jeho správné držení a stabilita postavy.
- Pevný střed těla zlepšuje rovnováhu, flexibilitu, sílu, vytrvalost a tím i celkový fyzický výkon. S pevným středem těla budete zkrátka výkonnější.
- Pevné hluboké břišní svaly slouží jako prevence proti bolestem zad, krční páteře a velkých kloubů, jako jsou kyčle, kolena, ramena. Pomáhají předcházet zranění.
- HSS úzce souvisí s posílením pánevního dna. Pevné pánevní dno usnadňuje porod, zkracuje dobu rekonvalescence po porodu.
- Díky posílení pánevního dna můžete zabránit inkontinenci.
- Cvičením HSS vytvarujete svaly na břicho mnohem lépe než pouhým cvičením povrchových břišních svalů.

VÝZVA ČÍSLO 8:

Další sada základních cviků pro stabilizaci hlubokého stabilizačního systému (HSS).

https://www.youtube.com/watch?v=5STtXaDM_rw