

## 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 bít, svaly musíš posílit!

### **Hluboký stabilizační systém, cvičení CORE a cvik PLANK – prkno:**

Celý prosinec procvičujeme, posilujeme, a především stabilizujeme hluboký stabilizační systém. Už víme, že jde o skupinu nejhrouběji uložených svalů, které udržují nitrobřišní tlak a stabilizují páteř. Určitě jste však již někdy zaslechli pojem CORE. Je to trošku vznešenější, ale především cizojazyčný pojem pro totéž – tedy střed těla. Problém ovšem je, že pod slovíčko CORE se mnohdy zařazují i cviky, které se sice stále týkají středu těla, ale zahrnují již aktivitu povrchových vrstev břišních a zádočných svalů. V čem je problém? V tom, že zapojíme-li i povrchové svaly při cvičení středu těla, vždy tím ochudíme tu nejhlubší svalovou vrstvu, protože část té dřiny na sebe vezmou větší svalové skupiny na povrchu. A tady se dostáváme k tolik propagovanému cviku tzv. PLANK nebo-li PRKNO. To je cvik, který je fantastický na posílení středu těla, ovšem jen za předpokladu, že náš hluboký stabilizační systém je stabilizován a pracuje správně. Jedině tak totiž dokážeme udržet tělo v této pozici za pomoci pouze nitrobřišního tlaku při zapojení hlubokých svalových vrstev středu těla (HSS). Pokud náš hluboký stabilizační systém nepracuje správně, velkou část práce převezme především přímý břišní sval a ten na sebe vezme velkou část toho nelehkého úkolu - udržet tělo v pozici prkna. Hluboký stabilizační systém bude ochuzen o svou práci, přímý břišní sval se přetíží a bederní svaly naopak nedostanou šanci se do celého systému zapojit. Celý cvik pak bude vypadat tak, že budeme střídat prohnutí v bedrech a vystrčení zadku směrem vzhůru, abychom se v této pozici alespoň chvíli udrželi. Tak jako tak, jakékoli vyosení z té správné pozice PRKNA, je vždy špatné provedení tohoto cviku, které bohužel může napáchat více škody než užitku. Pokud tedy při cvičení tohoto cviku, ucítíte, že se vám propadají bedra, či vám to zadek táhne vzhůru, vraťte se zpět k základním cvikům hlubokého stabilizačního systému, což jsou vždy velmi lehké pohybové úkony, kde je velký důraz kladen na práci s dechem.

Pokud si chcete cvičení HSS trošku ozvláštnit, vyhledávejte jakékoli nerovnosti a pohybové aktivity, kde je potřeba udržovat rovnováhu. Chodte po patnicích ve městě, v lese balancujte na popadaných stromech, vyzkoušejte si doma holubičku. Kdykoli a kdekoli je potřeba udržet rovnováhu je zapojen především hluboký stabilizační systém!

**Přikládám slova odborníka k této problematice:**

[https://www.youtube.com/watch?v=rzTe\\_oJOPxQ](https://www.youtube.com/watch?v=rzTe_oJOPxQ)

**VÝZVA ČÍSLO 9:** Máme pro vás dokonalý vánoční balíček. Dechová cvičení, jóga a posílení hlubokého stabilizačního systému v jednom – tak nahodte pohodlný domácí úbor, rozprostřete se na karimatku a spusťte přiložené video 🎥.

<https://www.youtube.com/watch?v=0qmYlfzqj1c>