

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!

Od začátku našeho projektu „Výzvy k pohybu“ je naší snahou poukázat na důležitost začlenění pohybu do životního stylu každého z nás. Usilujeme o to, co nejsnáze a nejprůhledněji vám ukázat, jak naše tělo funguje a jak důležité je mu porozumět. Na úplném začátku byl náš dech, který nás naučil vnímat naše tělo a dokázat se na něj napojit. Poté jsme velmi šetrnou formou – jógou aktivovali a protáhli všechny svaly našeho těla. Teď nastal ten správný čas svaly posílit. A stále postupujeme systematicky. Začneme tedy tam, kde je to nejvíce potřeba – v jádru našeho těla, kde sídlí skupina svalů, na kterých vlastně doslova „všechno stojí“ HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM!

HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM (HSS): O CO TADY BĚŽÍ....

Naše tělo je tvořeno velkým množstvím svalů. Je jich šest set a jejich hmotnost je přibližně 24 až 30 kilogramů. Funkčně je dělíme do dvou skupin. Na ty, které nám tělo drží ve vzpřímené pozici, a na ty, které dokážou vyvinout výbušnou sílu. Obě skupiny musí být v rovnováze. Pokud nejsou, máme problém.

Hluboký stabilizační systém páteře (HSSP) souvisí s aktivací spodního břicha. Jedná se o souhrn svalů vedoucí ke zpevnění páteře během pohybu. Podílí se na něm následující svaly – příčný sval břišní, svaly podél páteře, svaly pánevního dna a hlavní dýchací sval bránice. Zapojení těchto svalů při napřímění páteře je automatické a má tedy nezbytnou funkci při její ochraně. Doprovází každý pohyb horních i dolních končetin. Potřebujeme ho aktivní nejen při běhu, ale i při stožení.

Na zpevnění páteře se nikdy nepodílí pouze jeden sval, ale vždy více najednou. Pokud dojde k porušení tohoto pravidla, vytvoří se svalová nerovnováha. Co se vlastně děje? Dojde k oslabení hlubokých svalů páteře. Práci za ně zastanou povrchově uložené svaly, ty se přetíží, v místě se zvýší svalové napětí a začne nás to trápit. Předpokládá se, že nedostatečná funkce hluboko uložených svalů vede k neoptimálnímu zatěžování kloubů a páteřních vazů, což může vést k akutní či chronické bolesti zad a nestabilitě bederní páteře.

Tip ke zhlédnutí: Z vlastní zkušenosti vám velmi doporučuji při jakémkoli posilování VŽDY začít hlubokým stabilizačním systémem. A proč je to tak důležité? Podívejte se na krátké video k této problematice.

<https://www.youtube.com/watch?v=I9hsXVM9Llw>

VÝZVA ČÍSLO 7:

Základní cviky pro stabilizaci hlubokého stabilizačního systému

Veďte si karimatku, ručník (kdo by to byl řekl, že posilování hlubokého stabilizačního systému bude taková dřina ☺) pohodlný oděv na cvičení, spusťte níže přiložené video a pojďme na to!

https://www.youtube.com/watch?v=u-g2_U2mJvg

Tímto vás ještě jednou odkazuji a vřele doporučuji k přečtení knihu **Matěje Šulce – Tělo není automat.**

Mohl by to být i dobrý a smysluplný dárek pod stromeček – vzhledem k tomu, že nás čeká čas novoročních předsevzetí ☺.



A ani v prosinci si neodpustíme pobídnout vás k pohybu na čerstvém vzduchu. Veďte hůlky, běžky, lyže, sáňky, boby - jednoduše cokoli, k čemu nás počasí vybízí a hurá ven. Bude se péct cukroví, bude se mlsat, proto je třeba věnovat pohybu ještě více času než obvykle!

Tip na výlet: Rozhledna Vartovna

Jak jste si jistě všimli, milujeme rozhledny ☺. Proč? Jednoduše proto, že naše toulky přírodou mají pevný cíl a díky rozhledně máme zaručeno, že nás v cíli naší cesty čeká dechberoucí výhled do krajiny (pochopitelně za předpokladu, že na rozhlednu vyrazíme za jasného a slunečného počasí ☺!)

Tak se teple oblečte, nazujte pohorky, vyberte si tu správnou trasu dle svých schopností a UŽIJTE SI TO! A pokud možno podělte se s námi o vaše zážitky, těšíme se na ně!

Zdraví Vaši tělocvikáři