



FITNESS 15. 01. 2020

Core: Posílení středu těla, díky kterému se bolest zad už neobjeví

Nejenom záda a páteř drží trup pohromadě. Důležité jsou všechny svaly, které se v trupu nachází. Hrudník, pánevní dno a stejně tak i břicho. Když...

Stále více z nás trápí bolest zad. Není divu. Často máme sedavá zaměstnání, málo pohybu a špatný postoj těla. Nejčastěji se objevuje bolest v kříži, ale není neobvyklá ani bolest v krční oblasti. Naštěstí existuje účinné cvičení Core, které nás problémů se zády zbaví. Zjistěte, jak na něj!

Bolest zad není jediná, s čím core pomůže

Nejenom záda a páteř drží trup pohromadě. Důležité jsou **všechny svaly, které se v trupu nachází**. Hrudník, pánevní dno a stejně tak i břicho. Když chceme, aby se u nás bolest zad už

neobjevila, pouhé posilování zad nám příliš nepomůže. Cvičení na core nám s tímto pomůže.

- Slovo "core" označuje **svalstvo, kterému jinak říkáme hluboký stabilizační systém**. Tyto svaly se nachází pod povrchovým svalstvem. [Pokud chceme, aby naše svalstvo posílilo](#) a bolest zad byla pryč, musíme se zaměřit i na ně.
- Core zahrnuje **svalstvo pánevního dna, příčný sval břišní, bránici, zadní snopce vnějších šikmých břišních svalů a vzpřimovače páteře**.
- Bolest v kříži a jiná bolest zad díky cvičení Core vymizí. Budeme mít **správný postoj těla a rovná záda**. Můžeme se zbavit i **bolesti ramen, kyčlí a kolenou**.
- Navíc **posílení svalů pánevního dna** zlepší náš sexuální život a u žen mohou usnadnit **početí a rekonvalescenci po porodu**.
- Cvičení na core je dobré nejenom na bolest zad a bolest v kříži. Zlepší naši **rovnováhu, fyzický výkon, sílu a pružnost**.
- Cviků na core je **mnoho**. Nejlépe si jich zjistíme více a střídáme je.

Core zlepšuje bolest v kříži a zádech i správným dýcháním

Důležité je **správné dýchání**. Bez něj by cvičení na core nebylo tak účinné. Zpočátku se na něj při cvičení budeme muset dobře soustředit. Po čase ale budeme správně dýchat už **automaticky**. Tímto dýcháním se nám navíc při každém nádechu a výdechu **zpevňuje břišní svalstvo**. Díky správnému dýchání zmizí bolest zad a bolest v kříži rychleji. Jak se jej naučit?

- Lehněte si na záda, pokrčte nohy a uvolněte se.
- Položte si dlaně na spodní část žeber a **zkuste vnímat vaše dýchání**. Ucítíte, jak se hrudník zvedá při nádechu a klesá při výdechu.
- Při nádechu by se spodní část žeber měla roztahovat do stran. Tak se vám protahují mezižební svaly.
- Na výdech by se zase žebra měla stahovat k sobě. Vzduch byste měli z hrudníku vytlačovat směrem dolů, ke spodní části břichu a k bedrům.

Cvičení na core: Výdrž ve vzporu

1. Začněte v pozici kliku. Zpevněte tělo a zapřete se dlaněmi o podlahu. Tělo musí být rovné v jedné přímce.
2. Zvedněte pravou ruku natáhněte ji dopředu. Měla by kopírovat přímku těla.
3. Zároveň s pravou rukou zvedněte levou nohu. Natáhněte ji opět tak, aby bylo tělo v jedné přímce.
4. V této pozici setrvejte **30 vteřin**. Poté vraťte ruku i nohu zpátky na zem.
5. Nyní udělejte stejný cvik, ale s levou rukou a pravou nohou. Opět setrvejte 30 vteřin.
6. Na bolest zad a bolest v kříži proveďte **pět opakování na každou stranu**.



Cviky na core: Výdrž na boku

1. Lehněte si na podložku na bok.
2. Zvedněte horní část trupu tak, že se pravou rukou zapřeme o loket. Ten by měl být přímo pod ramenem. Levou ruku si dejte do boku.
3. [Zpevněte celé tělo](#). Zvedněte trup ze země, aby se celé vaše tělo zvedlo z podložky a dostalo se do jedné přímky. Když jste se zvedli, podložky se dotýkáte pouze předloktím a boční stranou nártu.

4. V této pozici setrvejte **30 vteřin**.
5. Cvik udělejte i na druhém boku.
6. Udělejte sérii po **pěti cvicích na každé straně**. Na bolest zad a bolest v kříži cvik provádějte pravidelně.