

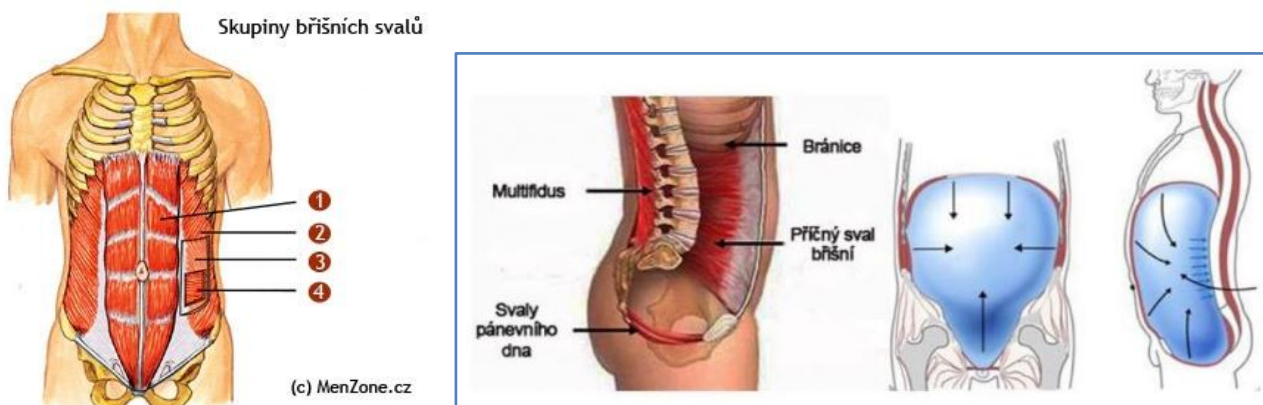
## Pohybové návyky

**Tisíckrát nic umořilo v...a.** To, co opakujeme 10x, 100x denně, den co den, dlouhodobě nás nejvíce ovlivňuje. Způsob, jakým sedíme, stojíme, chodíme, čistíme si zuby, držíme telefon či knihu, oblékáme se... Jedná se často o nevědomé pohyby či pozice, mnohdy okopírované od našich rodičů. Takže pozor na větu: „**To mám vrozené, mamka či děda to měli taky tak!**“ Z velké části je možné tyto návyky změnit, jsou pouze převzaté.

Problém je v tom, že v těchto často opakovaných polohách a pohybech jsme si **vybudovali či okoukali špatné pohybové návyky**. Znamená to, že používáme jiné svaly a svalové skupiny, než které k tomu byly určeny. Téměř či úplně jsme vypojili hluboké stabilizační svaly a přetěžujeme povrchové vrstvy.

**Hluboké stabilizační svaly** – známé pod názvem **core** či **střed těla** mají tvořit oporu pro páteř. Jedná se zejména o příčný břišní sval (transversus abdominis), bránici a pánevní dno a malé svalíky kolem páteře – multifidi. Tyto svaly tvoří jakýsi válec, který je oporou pro bederní páteř a zároveň ochranou celé břišní dutiny.

Břišní svaly jsou ve 3 vrstvách.



**Povrchová vrstva** – „buchty“ čili přímý břišní sval. Znáte z posilovacích cviků typu sklapovačky, sedylehy, ale i z obyčejného předklonu. Při přetížení pálí a intenzivně se ozývá. Při dlouhodobém a nesprávném zapojování hrozí rozestup břišních svalů – **diastáza**. **Pozor** – rozhodně se netýká jen žen po porodu, ale velmi často i mužů ve středním věku. Lze a má smysl s rozestupem pracovat i řadu let po jejím vzniku. Důsledky totiž nejsou pouze estetické, ale bolest zad a potíže s orgány břišní dutiny.

**Střední vrstva** – šikmé břišní svaly zevní a vnitřní. Znáte z rotačních posilovacích cviků. Při namožení je vnímáme více na bocích a máme dojem, že jsou dobré pro tvar pasu. Omyl.

**Hluboká vrstva** – příčný břišní sval. Náš **vlastní korzet**, který nás obepíná. On je důležitý pro stabilitu těla, tvar pasu, funkci břišní dutiny. Právě na něj zaměřuji svoji pozornost při cvičení a radách. Může chvíli trvat, než se ho naučíte vnímat. Je hluboko, tedy jeho projevy budou jemné a více zevnitř.

**Uvědomte si, kde všude jsou břišní svaly** a kde tedy budete hledat aktivitu. Není to jen pupík a jeho okolí. Je to mnohem více – přední strana od hrudní kosti a žeber až po sponu stydkou, tedy i podbřišek, boky a prostor mezi žebry a pánevními kostmi, ale i oblast zad – beder.

### **Cvičit raději často a málo než hodně a občas**

Hluboké svaly jsou připraveny pracovat neustále s malou intenzitou, zatímco povrchové svaly spíše nárazově a silově. Je-li tomu jinak, dochází k přetížení povrchových vrstev a zapojování náhradních mechanismů pohybu. Svaly, pokud se dostanou do optimálního postavení a délky se okamžitě restartují a jsou schopny svoji aktivitu udržet i chvíli po té, co je vědomě přestaneme hlídat.

Pozor na zapojení ve správném pořadí. Pokud jako první naskočí povrchové svaly, ty hluboké už nemají důvod pracovat.

**Jak nezapomínat? Jednoduše propojit cvičení s běžnými denními aktivitami!**