**FYZIOporadna: Jak posilovat břicho a nezničit si záda? Pozor na sklapovačky**

**PRAHA, 18. ZÁŘÍ 2024 –** **Špatným posilováním břišních svalů si lidé prohlubují vadné držení těla a zvyšují riziko chronických bolestí zad. Jak cvičit pro hezký pas a zároveň zdravou páteř?**

**SEDY-LEHY NECHTE PROFÍKŮM**

V první řadě je třeba z hlavy pustit myšlenku na pověstný „pekáč buchet“. Až 90 procent Čechů má podle fyzioterapeutů ochablé svaly trupu a cviky jako sedy-lehy nebo sklapovačky mohou běžným lidem spíš uškodit. „Za dokonalý ‚sixpack‘ může jediný přímý sval břišní. Jeho vyrýsování na těle závisí na množství tuku a objemnosti samotného svalu. Chceme-li tedy, aby byl přímý břišní sval jasně patrný, musíme udržovat nízké procento tuku v těle nebo zvyšovat objem svalu. Nicméně u nesportovce není vhodné objem přímého břišního svalu příliš rozvíjet. Na starost má flexi trupu, což znamená, že přibližuje hrudník k pánvi. Denně ho používáme nesčetněkrát při shýbání, obouvání, a když se k tomu přidá dlouhý zborcený sed s kulatými zády, má absolutní většina populace horní část přímého břišního svalu zkrácenou. To není nic, co bychom dalším posilováním chtěli podporovat,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**ZÁKLADNÍ CVIK: PLANK**

Přímý břišní sval navíc patří k povrchovým svalům, jeho posílení tak nemá na celkovou stavbu těla velký vliv. Pro zdravé zpevnění celého trupu je třeba jít hlouběji, k tělesnému jádru a skutečným stabilizátorům páteře. „Každé posilování břišních svalů by mělo začít u středu těla – CORE, který tvoří příčný sval břišní, krátké svaly podél páteře, svaly pánevního dna a bránice. Ideálním cvikem na hluboký stabilizační systém je tzv. plank – prkno na předloktí. Na základě zvýšení nitrobřišního tlaku a izometrické kontrakce, kdy svaly nemění svou délku, jen napětí, stabilizuje v konečném důsledku celou oblast trupu, aniž by jakkoli přetěžoval záda,“ popsala Iva Bílková.

**POZOR NA POSILOVACÍ STROJE**

Typické pro nesprávné provádění cviků na břišní svaly je podle Bílkové pálení v oblasti třísel a vysoké napětí v bederní páteři. „Znamená to, že břišní svaly nejsou dostatečně připravené na daný cvik a zapojují se primárně ohýbače kyčlí a vzpřimovače zad. Tím se neustále prohlubuje vadný pohybový stereotyp, který nakonec sám může bolesti zad vyvolat. Například většina posilovacích strojů funguje tak, že dolními končetinami nebo pomocí různých popruhů zvedáme zátěž přes kladku. To jsou klasické zkracovačky, které opět vedou především k posilování horní části přímého břišního svalu a bedrokyčlostehenního svalu, jež při svém zkrácení a přetížení přispívají k nesprávné poloze páteře. Stejně tak by se měly netrénované osoby vyhnout zvedání nohou ve visu či vleže. Tento typ posilování zapojuje převážně ohýbače kyčlí a tlak na bederní páteř je poměrně značný,“ upozornila Iva Bílková.

**NEJDŘÍV CORE, PAK AŽ BŘICHO**

Správnému posilování by podle fyzioterapeutů měla vždy předcházet náprava chybných pohybových vzorců v těle. Když jsou svaly hlubokého stabilizačního systému dostatečné silné a fungují správně, drží fyziologické postavení pánve, bederní páteře, hrudníku a do jisté míry i hlavy. Zároveň chrání páteř před přetížením – ať už se jedná o výkon fyzicky náročné profese a zvedání těžkých břemen, nebo dlouhé sezení v kanceláři. „Posilování jednotlivých svalů zdaleka není všechno, nejprve je třeba zajistit, aby svaly dohromady dobře spolupracovaly. Zvlášť u břišních svalů se nevyplácí toto opomíjet. Páteř, která se hýbe v přirozeném postavení těla, plynule a koordinovaně, je téměř vždy páteř bez bolesti. A naopak, pokud posilujeme se špatným držením páteře, i menší neduhy se brzy projeví,“ poukázala Iva Bílková.

**KONEC BOLAVÝCH ZAD?**

Jakékoli bolesti páteře při cvičení jsou varovným signálem a neměly by být přehlíženy. „Při bolestech v bedrech je častou příčinou oslabení středu těla, změna postavení páteře a tím změna v pohybovém vzorci. Tělo inteligentně přizpůsobilo svoji funkci podmínkám cvičení, ovšem tato nová funkce přetěžuje nebo jinak poškozuje páteř. Jak se tělo tento problém snaží vykompenzovat, vznikají bolesti, blokády, spazmy. Správné funkce tělu nevrátíme jen na základě posilování. Tělo musí dostat podnět ke změně, musí mít potřebu pohybový stereotyp upravit. Při bolestech proto doporučuji zvážit návštěvu fyzioterapeuta, který na základě kineziologického rozboru doporučí cvičení na míru,“ dodala Iva Bílková.

**Cvik: CORE TRAINING - OPORA NA ČTYŘECH SE ZDVIHÁNÍM KOLEN (**[**popis, foto cviku**](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/166-core-training-opora-na-ctyrech-se-zdvihanim-kolen)**)**

Zaujměte pozici na všech čtyřech. Ruce mějte pod rameny. Opírejte se koleny a špičkami o podložku. Srovnejte páteř. Vytahujte se za temenem hlavy a za kostrčí do dálky. Nadzvedněte kolena nad podložku. Vzepřete se o ruce a špičky. Udržte správné postavení hlavy a páteře. Povolte a vraťte zpět kolena do výchozí polohy na podložku. ([video cviku](https://www.youtube.com/watch?v=x7Tt0nCZcks))

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta, a koncept masáží FYZIOpress, který kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Dosud pomohla od bolesti více než 40 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.