



Adam Antmann
osobní trenér

CO NA TO ODBORNÍK

Narovnej se!

Ne, to není hlas třídní učitelky při šesté hodině sezení ve škole. Jde o hlas mnoha trenérů a specialistů na pohybový aparát – záda vzpřímená, páteř v neutrální poloze, neohýbat bedra, (ne)tlačít je do podložky... Co to znamená a jak páteř správně „nastavit“?

[TEXT: MARIE MAKOVSKÁ]

Zdravá páteř bez úrazu má specifická zakřivení – dvě ohnutí (hrudní a křížová část) a dvě prohnutí (krční a bederní část). Musí být pružná, aby vyrovnala nárazy (nejen) při chůzi, k tomu kromě zakřivení napomáhá i to, že je složena z obratlů a meziobratlových plotének a obklopena systémem svalů. Měli bychom takové nastavení páteře udržovat neustále při jakékoli činnosti, i vleže?

Prof. MUDr. Vladimír Janda definoval tzv. zkřížené syndromy (horní a dolní) a popsal, že při nich mají některé svaly tendenci ke zkrácení (a je třeba je protahovat) a jiné svaly k oslabení (ty je třeba posilovat). Už víme, že tato problematika není černobílá a nejde jednoznačně říct, jaký sval bychom měli všichni posílit nebo protáhnout. Je nutné vzít v potaz také dýchání

(dechový stereotyp) a to, v jaké pozici naše páteř setrvává po většinu dne. V dnešní době je to často právě ohnutí zad s podsazenou pánví, díky kterému můžeme například řídit nebo při sezení lépe dosáhneme na počítač. V tu chvíli je ale třeba položit si otázku, jestli už toho ohnutí nebylo až příliš. Přírozená prohnutá křivka v bedrech se vytratila, a jakmile začneme při každém cvičení na zemi ještě tlačít bedry do podložky, děláme stále totéž. Sezení samo o sobě není problém. Problémem je nedostatek pohybu a k němu ještě dlouhé sezení. Lidé mají obecně oslabené zádové svaly, a proto je záda bolí, stažené svaly není potřeba protahovat, jsou totiž také slabé, tedy je posilujeme.

Sice není nebezpečné pánev při cvičení vleže (například při józe) podsazovat, ale míváme ji podsazenou po většinu dne. Bederní vzpřimovače ochabují a pro někoho může být po čase problém vůbec chvíli vydržet stát v obyčejném napřímení. Přitom toto přirozené zakřivení páteře je potřeba pro všechny běžné pohyby (chůzi, běh, dřep). Proto je nutné umět páteř rozpohybovat do obou směrů (kontrolované ohnutí i prohnutí, například ve cviku kočičí hřbet) a naučit se nejprve fungovat s neutrálním nastavením páteře, než se pustíme do extrémů, které vidíme u některých sportů. Co je neutrální nastavení právě pro nás, bude navíc odlišné – například baletka bude vycházet z mnohem většího zakřivení/prohnutí páteře než někdo, kdo se téměř nepohybuje a má svaly ztuhlé.

JAK NA CVIČENÍ VLEŽE?

Položte se na záda, s pánví, lopatkami i hrudníkem přilepenými k zemi, pod bederní oblast zad by se vám měly vejít prostřední tři prsty dlaně, které pod záda zasuňte zhruba do poloviny článků prstů. Tedy žádné velké prohnutí v bedrech, ale ani výrazný tlak do podložky.