

ČASTÉ A DLOUHODOBÉ
VTAHOVÁNÍ BŘICHA
MŮŽE VÉST DOKONCE
AŽ K BOLESTEM HLAVY
A PROBLÉMŮM S TRÁVENÍM.



CO NA TO ODBORNÍK

Zatáhni břicho a řekni „sýýýr“

Budete se tak na fotce cítit lépe? Tak fajn, jde jen o pár vteřin. Ale pokud břicho vtahujete dovnitř téměř celý den a povolíte až doma na gauči, jeho „vypouknutí“ se nikdy nezbavíte.

[TEXT: MARIE MAKOVSKÁ]



Adam Antmann
osobní trenér

Vzali jste si šaty nebo kostýmek, kvůli kterým máte vyvalené břicho, a tak ho zatahujete dovnitř? Radši vyberte vhodnější velikost nebo střih oblečení, abyste mohli volně dýchat v jakékoli poloze. Vtažená břišní stěna zamezuje bránici, aby při nádechu sestoupila dolů a roztáhla se tak, jak má. S každým nádechem, a těch za den uděláme opravdu mnoho, se tak obíráte o část vzduchu a kyslíku. Plíce se nemohou nafouknout a stlačit bránici dolů. Tím dochází k přetěžování pomocných „dýchacích“ svalů. Některé metody vtahování břicha cíleně využívají, ale jde o kontrolovanou, ne celodenní nebo dlouhodobou záležitost. Jistě znáte ztuhlý krk se svaly napnutými jak struna, podobný jev totiž nastává i při častém stresu, kdy také nedýcháme ideálně. Dále můžete pozorovat ramena vytažená výš k uším, předsunutou hlavu a ohnutou hrudní část páteře i bolesti hlavy. Vtahování břišních svalů má samozřejmě přímý vliv i na jícen a trávení.

JAK PŘI CVIČENÍ?

Každý sval by měl pracovat v harmonii s ostatními svaly a nepřebírat za ně práci. Proto při tréninku všechny učíme pracovat s dechem, ale i zapojením daných svalů a jejich skupin. Když svaly v oblasti břišní dutiny pracují ekonomicky, chrání páteř před vnějšími vlivy – při cvičení, ale i v běžném životě.

Costím?

Kdykoli máte chvíli čas, vsedě v práci, vestoje na zastávce nebo vleže doma před spaním, rozdýchávejte. Představte si, že je břicho vpředu a vzadu mírně oploštělý válec, a dýchejte tak, aby se hrudní koš roztahoval ve spodní části do všech stran. Pomůže také každodenní masáž břicha olejem nebo krémem, masírujte křížem od spodních žeber až k pánvi.