

# FITNESS - KICKBOX



**Sport HALA Stochov**

**[www.fitness-kickbox.cz](http://www.fitness-kickbox.cz)**

**774 339 449**

**facebook**

## **CO JE CORE TRENINK A STABILITA ?**

Core není nějakých šest políček na břichu či samotné cvičení břicha. To už pevně doufám každý zná. Jak je to však s core tréninkem a samotnou silou, stabilitou a jejich progresí?

Samotnou stabilitu a sílu jádra je možné jednoduše definovat. Jde o schopnost udržet správnou pozici páteře, pozici ramenního pletence, pozici pánve, zatímco jsou v pohybu končetiny na periferiích pod možnou určitou silou. Z tohoto stabilizovaného jádra může probíhat pohyb silněji a pod kontrolou. Silový core trénink pracuje vždy na základě správné spolupráce svalů core s ostatními svaly. Všechny sportovní pohyby musí určitým způsobem obsahovat core. Nikde nejde o izolované pohyby. Místo toho celé tělo funguje jako celek a silový core trénink se to snaží nacvičit ve správné aktivaci a pohybu.

S dobrým stabilním jádrem jsme schopni udržet „neutrální pozici páteře“ a pohybovat se tělem bezpečným a efektivním způsobem.

## **Výhody stability a síly našeho jádra:**

Hlavní výhody jak pro sportovce, tak nespportovce jsou:

1. zlepšení sportovního výkonu
2. snížení rizika zranění
3. zlepšení držení těla
4. větší výkon při každodenních činnostech



Omezení nefunkčních pohybů při chůzi, běhu a tahu není jen jednoduše snížení rizika zranění a zdravotních následků, ale také pomáhá zlepšit sportovní a každodenní výkon. Tento nárůst výkonu spočívá v tom, že samotné klíčové svaly pracují efektivněji.

Vezměte si např. běžce se slabým jádrem, jeho síla odrazu od nohou půjde většinou od dolních končetin a kloubů a do spodních zad a bude mu působit zranění a bolesti. Ale se silným jádrem se zlepší výsledky a tělo začne přenášet sílu do těla přes pánevní pletenec a páteř do horních končetin. Zranění, jako je bolest v kříži a vyhřezlá ploténka, jsou velmi časté během silového tréninku a jsou obvykle způsobeny tím, že se zvedají těžké zátěže, a to i když na ně tělo není zcela připraveno. Pokud je naše jádro slabé, jsou polohy jako hluboké předklony navíc s rotačním pohybem velmi rizikové. Proto je třeba se ke všemu postupně dopracovat. Mezi základy funkčního tréninku patří vedle core samozřejmě i postupná progresse. Mnoho elitních sportovců je nuceno jít do pohybů a poloh, které jsou často rizikové, nicméně silné jádro může tlak na páteř efektivně zmírnit a zabránit neštěstí, tedy pravděpodobnost zranění, které nás zcela vyřadí z tréninku či dokonce z běžného života.



## JAK ZLEPŠIT CORE SÍLU?

Tedy, jaké jsou základní věci, které můžeme udělat pro zlepšení naší core stability a síly? Jaké jsou naprosté základy?

1. **Především je nutné necvičit izolovaně, ale cvičit se správnou pozicí páteře ve volném pohybu, kdy se tělo hýbe jako jeden integrovaný celek.**
2. **Velmi nutným předpokladem je naučit se správně dýchat bránicí a dokázat náš dech dostat do správných míst, ve správný čas, se správnou aktivací. Dalším bodem je naučit se používat svaly našeho pánevního dna. Ano, to co hlavně chlapi často ani neznají.**
3. **Vždy postupovat od bodu A do bodu B a pak do bodu C atd. Když umím první věc na zádech, mohu přejít do náročnější pozice. Jinak řečeno, když neumím udržet stabilně lopatku ve vzporu, nemohu jít do kliku atd. Přeskočit první body a jít na bod F znamená dříve či později zdravotní problém a neefektivitu pohybu.**

Chcete-li vybudovat sílu vašeho CORE, musí k tomu člověk dojít postupnou progresí, kdy jsou všechny tělesné segmenty správně pod kontrolou. Pokročilých progresivních variant základních známých cvičení našeho jádra. Lepší varianta než se však vrhnou na těžší známou variantu je začít znovu od začátku (viz. body 2 a 3) a ujistit se, že vše dělám správně. Poté získám maximum ze samotného prkna či bočního prkna, z mostu a mnoha, mnoha dalších cviků. Pokročilých variant je poté nekonečno a zasahují celý velký komplex stabilizačních svalů. Ze zlepšení úplných základů však mnohdy získáte mnohem více než z leckdy brutálních hardcore balanc drsných variant, které zajímavě vypadají, ale efekt a smysl nula nic. **Znovu platí, v jednoduchosti je mnohdy síla!**

Samozřejmě, poté co dobře zvládáte své tělo ve správné stabilizaci a aktivaci, pak můžete přejít na mnohé, co může poté posloužit jako balanční pomůcka a tedy naruší vaši získanou stabilitu a vy budete zase muset o krok dále zlepšit vaše držení těla a aktivaci. Mnohdy mohou tyto pomůcky skutečně pomoci a nejen být pouhým ztížením cviku samotného. Tedy pomůcky jako bosu, gymnastické a fyzioterapeutické míče, dynair, airex, kolísavé desky a mnohé další. Jejich použití je velmi dobré pro zlepšení vašeho jádra. Je třeba však mít na mysli, že toto je již pokročilý level. To, že se postavíte na balanční pomůcku, automaticky neznamena aktivaci jádra, ba mnohdy naopak. Můžete přetěžovat části těla, které by stabilizovat v tu chvíli, která je pro tělo šokem, vůbec neměli.

Výborné progresivní cvičení se zapojením core a správným nácvikem pohybu je unilaterální cvičení. Cviky jako jsou dřepy na jedné noze a všechny možné variace cviků na jedné noze, jednostranné tlaky se správným držením těla, boční a čelní stabilizace s expandérem či kladkou. Kontrolované hody s medicinbalem, některé kettlebell cvičení (turkish get up či swing apod.) či cvičení s clubbells, sandbagem atd. Povaha těchto druhů pohybů s pomocí nestabilního náčiní nutí vaše tělo využívat jádro, avšak pouze pakliže jste splnili body 1 a 2.. Stejně tak závěsný systém je úžasná pomůcka k rozličnému efektivnímu použití, samotná nepřipravenost na tuto pokročilou pomůcku může ale znamenat spíše možnost zranění, než nějaký ten funkční trénink. Pokud však získáte kvalitní základy, budete umět core použít u všech základních cviků a i vaše výkony selepší.

Pokud tedy chcete zmenšit riziko zranění a efektivnější sportovní výkon, měli byste věnovat mnoho času a pozornost na zlepšení své core stability a síly. Věnujte pozornost naprostým základům a jděte progresivně nahoru. Až se stanete lepším, vraťte se zase k základům a zlepšete je. Toto je cesta, jak získat zdraví, sílu a krásu!



# FITNESS - KICKBOX



**Sport HALA Stochov**

**[www.fitness-kickbox.cz](http://www.fitness-kickbox.cz)**