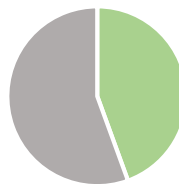


Část: 4

Zbývá částí: 5

Touto částí splníš: 44 %



# CORE & PÁTEŘ

## ANATOMIE A KINEZIOLOGIE

*Nejdůležitějším bodem správného nastavení pohybového aparátu je napříměné držení hrudní páteře.*

### Co tvoří páteř?

- Obratle
- Meziobratlové destičky
- Vazy (krátké a dlouhé)
- Svaly (hluboké a povrchové)
- Klouby mezi obratli

Dva sousední obratle se všemi měkkými tkáněmi, které je spojují, se nazývají *pohybový segment*.

Páteř chrání míchu, bez které by nebyl možný žádný pohyb od krku dolů. O svou páteř by ses měl vzorně starat, protože není nic otravnějšího než bolesti v zádech, kvůli kterým se nemůžeš pořádně pohybovat a ani se zhluboka nadechnout.

### Co je to core?

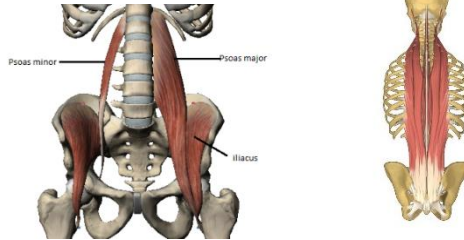
Core je vlastně souhra svalů, jejichž výsledkem je opora pro bederní páteř. Svaly, které na vytvoření nitrobřišního tlaku spolupracují, jsou bránice, svaly pánevního dna, svaly hluboko u páteře a svaly břišní, zejména ty, které jsou v hloubce, tedy šikmé břišní svaly vnitřní a příčný sval břišní (neplést s přímým svaem břišním).

## PRINCIP FLEXIBILITA – SÍLA – KOORDINACE

Ke správné funkci core je třeba, aby ses zaměřil na následující svalové skupiny a jejich funkci:

## FLEXIBILITA

- sval bedrokyčlostehenní
- vzpřimovače páteře



## SÍLA

- spodní část břišních svalů

## KOORDINACE

- vzpažení vleže na zádech
- zvednutí ruky / nohy v poloze vysokého vzporu
- dřep

Vše je nutné mít perfektně protažené, posílené a taky je třeba, aby se svaly spolu uměly dobře domluvit aby dokázaly to, co od nich chceme – aby stabilizovali páteř.

***Chceš být špičkový fotbalista? Starej se o sebe jako špičkový fotbalista.***