

HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

Hluboký stabilizační systém (zkratka HSS) neboli core umožňuje udržení stabilizace páteře při veškerých pohybech, tedy při statických (např. sed či stoj) i dynamických (např. chůze či cvičení) aktivitách.

Jedná se o funkční jednotku tvořenou břišními a hlubokými zádovými svaly, příčným břišním svalem, bránicí a pánevním dnem. Tyto svaly vytváří nitrobřišní tlak, který napomáhá stabilizovat bederní páteř.

Aktivita HSS je zásadní i pro správnou funkci vnitřních orgánů.

Zapojení HSS je automatické a doprovází pohyby horních i dolních končetin.

Při nesprávné funkci HSS dochází k nerovnováze v pohybovém systému, což může vést k přetížení povrchových svalů a předpokládá se, že nedostatečná funkce hlubokého stabilizačního systému vede k přetěžování páteře a kloubů.

Jak si vyzkoušet, zda váš hluboký stabilizační systém funguje, jak má?

Dejte si ruce do pasu, lehce stiskněte a zkuste si odkašlat. Pod svými prsty byste měli cítit aktivaci svalů. Poté si zkuste ty samé svaly zaktivovat vědomě (zlehka vytlačit proti vašim prstům).

Cvičení zdůrazňující aktivaci HSS

Dynamická Neuromuskulární Stabilizace dle prof. Koláře
Balanční cvičení
Silové cvičení

