**CORE TRÉNINK**

**Úvod**

 ***Core*** – (angl.. jádro) je pojem se kterým se setkáme především v oblasti kondičního tréninku. Poprvé se objevil  zhruba v 90. letech minulého století***.*** Pojem***core*** má svoje kořeny především v rehabilitaci, ale cvičení, která kladou důraz na stabilitu středu, jsou známa už po celá staletí (jóga, tai – či, pilates, gymnastika a podobně). V současnosti je snaha oprášit zapomenutá cvičení ze základní gymnastiky a dát jim nový punc jedinečnosti a exkluzivity.

 Tělesné jádro (***core***) je oblast, kde se v klidném postoji nachází těžiště těla. Jde o systém svalů, které stabilizují naši polohu, zejména pak pohyby pánve a páteře a to ve všech směrech. Stabilita tělesného jádra je důležitá pro přenos energie z velkých svalových skupin na malé (princip „od centra k periférii“). Správná funkce tělesného jádra ovlivňuje nejen produkci síly (výskoky, odhody, údery, starty), ale i absorbování energie (tlumení doskoku, předmětu). Hlavním cílem **„*core*“** tréninku je stabilizace centra (středu těla) s důrazem na správné držení těla, náprava svalových dysbalancí, dysfunkcí a celková stabilizace páteře. ***Core*** je tvořen svaly, jejichž primární funkcí je udržovat stabilitu bederní páteře, správné držení vzpřímené pozice těla (postury) a jeho rovnováhy. Svaly zajišťující vzpřímenou polohu těla podpírají páteř, pomáhají kontrolovat pohyby jednotlivých segmentů, vyrovnávají změny polohy těžiště (náhlé změny polohy těla), přenášejí energii na okolní prostředí, zpevňují páteř a chrání vnitřní orgány v dutině břišní.

**METODIKA**

 V zásadě se při „***core***“ tréninku nerozlišuje, jestli posilujeme svaly tonické (s tendencí ke zkrácení)nebo svaly fázické (s tendencí k oslabení). Doporučuje se aktivovat současně svaly přední i zadní části trupu tak, aby se zvýšila mezisvalová koordinace a přenos účinků silových projevů se blížil reálným životním podmínkám. Celkový proces zpevňování těla, by měl vždy začínat od centra (středu tělesného jádra – hluboký stabilizační systém) a pokračuje k perifériím (končetiny). Celková stabilita tělesného jádra je předpokladem k efektivní kontrole vlastního pohybu a zároveň plní preventivní funkci při neočekávaných, nebo dynamických pohybech.

 Svaly hlubokého stabilizačního systému (HSS) se přímo podílí na stabilizaci bederní páteře. V tréninku jsou často opomíjené. Nevýhodou je, že nejsou vidět na povrchu a je mnohdy těžké je správně zapojit. V konečném důsledku jde o svaly, které primárně určují správné držení těla, a jejich posilování je tedy nezbytné. Můžeme sem zařadit tyto svaly:

* **Bránice** - hlavní dechový sval, při nádechu se klenby bránice snižují a umožní hrudníku rozepnutí plic, při výdechu se klenby zaoblí a vyklenou do své původní polohy.
* **Vnitřní šikmý sval břišní** - úklony a rotace páteře (při rotaci páteře sval zabírá, když se otáčíme na *stejnou* stranu, než na které je tento sval). Rotuje trup na svou stranu, tzn. opačným směrem, než kterým trup otáčí vnější šikmý sval břišní.
* **Svaly pánevního dna** - pánevní dno podpírá všechny břišní orgány a zachovává jejich uložení na správném místě, a tak podporuje jejich následnou funkci. Představuje spojení horní a dolní části těla přes pánev.
* **Příčný sval břišní** - rotace trupu, komprese vnitřních orgánů, podílí se na práci přímého svalu břišního a dýchání.



* **Multifidi** - pomáhají odstranit tlak na obratle tak, aby naše tělesná hmotnost byla dobře rozložena podél páteře.

 ***Core*** trénink je vhodný nejen pro výkonnostní sportovce v rámci kondiční přípravy, ale i pro širokou veřejnost. Současný způsob života vede spíše k inaktivitě (nedostatek pohybových podnětů), nebo k jednostrannému pohybovému zatížení. Efektivně pomáhá předejít bolestem zad, páteře, nosných kloubů, nepříjemnostem s menstruací, zmírňuje potíže s udržením moči, zlepšuje stabilitu a koordinaci pohybů, zvyšuje fyzickou sílu a hlavně je základem pro normálně fungující zdravé lidské tělo. Správně fixované břišní svaly a posílené hluboké svaly totiž udrží váhu vnitřních orgánů a tělo si nemusí hledat náhradní cesty. Výsledkem je zlepšení silových projevů, kvalitnější koordinace pohybu a celkové zpevnění těla.

**VÝHODY CORE TRÉNINKU**

1. Zvýšení spolupráce mezi svaly beder, kyčlí a pánve.
2. Zvýšení dynamické kontroly pohybů a postojů (podpory, vzpory).
3. Odstranění svalových dysbalancí a zvýšení svalové rovnováhy.
4. Prevence bolesti zad, zejména v bederní oblasti.
5. Zvýšení posturální stability (vzpřímený postoj).
6. Správná mechanika pohybu mezi jednotlivými segmenty (horní a dolní končetiny).

**RIZIKA SPOJENÁ S NEDOSTATEČNĚ VYVINUTÝM TĚLESNÝM JÁDREM**

* Bolesti zad především v bederní a křížové oblasti.
* Natažení stehenních přitahovačů.
* Vznik svalových nerovnováh (horní a dolní zkřížený syndrom).
* Vychýlení pánve.
* Špatná mechanika chůze a běhu.
* Zhoršená motorika.
* Neschopnost zpomalit, nebo zrychlit bez ztráty síly a času (nízká úroveň agility – hbitost).
* Nízký převod a koncentrace síly na končetiny a naopak.
* Ztráta schopnosti odolávat působením vnějších sil (led, terén), neschopnost udržovat rovnováhu v nestabilních pozicích.

**Motto:**

***„Nejdříve se nauč dýchat a správně pohybovat, potom zlepšuj výkon“.***