

# 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.

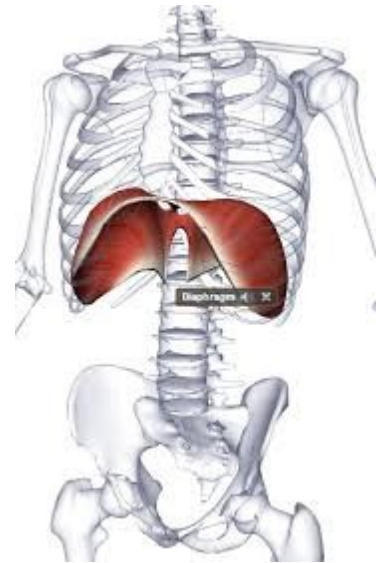
Tělesné jádro (**core**) je oblast, kde se v klidném postoji nachází těžiště těla. Jde o systém svalů, které stabilizují naši polohu, zejména pak pohyby pánve a páteře a to ve všech směrech. Stabilita tělesného jádra je důležitá pro přenos energie z velkých svalových skupin na malé (princip „od centra 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 polohy 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

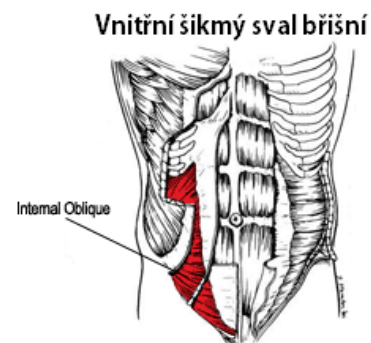
V zásadě se při „**core**“ tréninku nerozlišuje, jestli posilujeme svaly tonické (s tendencí ke zkrácení) nebo svaly fázičné (s tendencí k oslabení). Doporučuje se aktivovat současně svaly přední i zadní části trupu tak, aby se zvýšila mezisvalová koordinace a přenos účinků silových projevů se blížil 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.



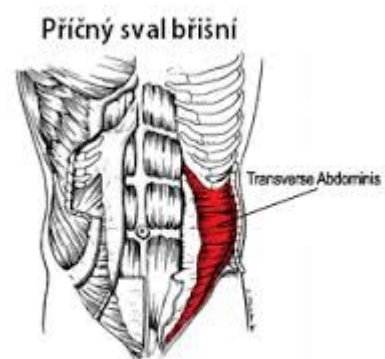
- ❖ **Svaly pánevního dna** - pánevní dno podpírá všechny břišní orgány a zachovává jejich uložení na správném místě, a tak podporuje jejich následnou funkci. Představuje spojení horní a dolní části těla přes pánev.

**Svaly pánevního dna**  
**M. sphincter ani externus**

- pars subcutanea
  - pars superficialis
  - pars profunda
- obkružuje konečník



- ❖ **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“.*