

Jóga jako skvělý pomocník při tvarování nohou a hýždí



Jóga je pro tělo úžasným cvičením. Umožní vám zlepšit držení těla, posílit střed a zvednout zadek tam, kde ho chcete mít. To znamená, že pokud si zvolíte ty správné ásany, můžete jen jógou dosáhnout těla snů.

Věděli jste, že můžete současně zlepšit držení těla, stabilizovat kolenní a kyčelní klouby a zmírnit bolest v dolní části zad zapojením trojice svalů, které tvoří hýždě? Mezi těmito svaly je primárně podceňovaný „císař“ posturální integrity, gluteus maximus, aneb velký sval hýždě, který spolu se svou družinou hlubších gluteálních svalů, gluteus medius a gluteus minimus, tvoří jádro krásného pozadí. Tyto svaly hrají zásadní roli nejen sami o sobě, ale hlavně ve zdraví naší bederní páteře, křížové oblasti, kyčelních kloubů a kolen – záleží však, kdy a jakým způsobem je zapojíme. Pokud svaly hýždí zapojíme špatně, výsledkem budou pravděpodobně stažené a bolavé hamstringy. Pokud je ale zapojíme správně?

Anatomie gluteálních svalů

Gluteální svaly máme tři – gluteus maximus, gluteus medius a gluteus minimus. Hlavní funkce glutealů má na starosti gluteus maximus. Gluteus maximus je extenzor kyčle, to znamená, že protahuje stehenní svaly a přední část kyčle. Také laterálně otáčí kyčel, takže vytáčí stehno na vnější stranu. Obě tyto činnosti jsou nedílnou součástí jednoduchého úkonu chůze, a pokud gluteus maximus nemá povoleno vykonávat svou práci dobře, musí ostatní svaly – zejména hamstringy – kompenzovat to, na co nestačí. Ty se pak stávají napjatými a přehnaně zatíženými v tomto procesu.

Gluteus medius má za úkol stabilizovat stehenní kost v kyčelní dutině, když na ni klademe váhu. Například, když se vyrovnáme na jedné noze v pozicích, jako je vrkšásana (pozice stromu) nebo hasta padangusthásana, gluteus medius udržuje naše boky ve stejné úrovni a brání nám v kolísání nebo převrácení se do stran. Děje se tak kontrakcí na vnějším okraji kyčle, aby se zabránilo páni v převrácení směrem ke straně vyvýšené nohy. Ještě důležitější je, že hraje zásadní roli v jednoduchém úkonu chůze; bez tohoto svalu bychom padali na stranu pokaždé, když bychom zvedli nohu, abychom udělali krok.

V nejhlubší vrstvě pak leží gluteus minimus, který otáčí a ohýbá kyčel – v podstatě opak toho, co dělá gluteus maximus – a tak poskytuje rovnováhu činnosti, která doplňuje gluteus maximus. To také brání stehenní kosti v tom, aby se zasekla do kloubu, když s ní ohýbáme nebo když zvedáme nohu.

Jak správně aktivovat svaly hýždí pomocí jógových ásan?

Pouhá procházka naboso může být jedním z nejlepších a nejvýhodnějších cvičení pro gluteální svaly, a jelikož se jóga cvičí naboso, pomáhá nám plně aktivovat a znásobit účinky této svalové skupiny. Svaly hýždí se nejvíce aktivují v případě, když stojíme na nohou, a tak k primárnímu posílení těchto svalů slouží stojné a balanční ásany. Svaly hýždí ale také hrají důležitou roli v záklonových ásanech.

A jaké ásany jsou ty nej?

Možná se budete divit, ale nemusíte volit ty nejnáročnější, aby vaše hýždě dostaly zabrat. Stačí zvolit ásany, které svaly gluteu aktivují, a setrvat v nich delší dobu, aby se zapojily naplno. Můžete zkusit například tyto:

1. **Utkatásana** neboli pozice židle je často považovaná za skutečný „hýžděvý spalovač“. Jde o pozici, která naše kolena nezatěžuje tak silně jako dřepy, ale stejným způsobem posiluje čtyřhlavý stehenní sval a hýždě.
2. **Ardha čandrásana** neboli pozice půlměsíce nepatří mezi ty nejjednodušší ve smyslu udržení rovnováhy, ale pokud jde o aktivaci hýžděových svalů, je velmi účinná. Je ale potřeba stabilizovat kyčel, prodloužit dolní část zad, správně zapojit střed těla a nepřetěžovat hamstringy.
3. **Vírabhrásana III** aneb pozice bojovníka III - provedením této ásany musíte zapojit všechny tři gluteální svaly, abyste podepřeli své spojení od stehů přes spodní část zad a udrželi boky a páteř stabilní.

Ať už zvolíte stojnou, balanční či záklonovou ásanu, dbejte na to, abyste aktivovali své tělo pevně od chodidel a prodloužili páteř. Myslete na to, že svaly hýždí se zpevní rychleji, pokud je stáhnete pokaždé, kdy si jejich práci uvědomíte. I bezbolestná oblast bederní páteře vás navede tím správným směrem.

- autor: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com