

BŘIŠNÍ SVALSTVO

Hlavní úlohou břišního svalstva je zajištění správného držení těla a podpora fyziologického postavení páteře. Především šikmé a příčné břišní svaly jsou součástí hlubokého stabilizačního systému páteře a podporují správnou funkci tzv. středu těla. Nedostatečnou aktivací hlubokého břišního svalstva se výrazně zvyšuje riziko patologických změn bederní páteře, včetně výhřezu meziobratlových plotének, či artrotické změny.

Správně posilujeme především šikmé a příčné břišní svaly, které mají tendenci k oslabení a dolní část přímého svalu břišního.