

### ZDRAVÁ ZÁDA

Termínem zdravá záda můžeme popsat fyziologický stav v oblasti krční, hrudní a bederní páteře, její správné zakřivení a fyziologickou funkci svalů podílejících se na tzv. stabilizaci páteře. Na tomto se podílí tzv. hluboký stabilizační systém páteře, ale také fyziologické postavení kyčlí a centrace kloubů dolních končetin. Velmi často vrozeným rizikem vzniku obtíží v oblasti zad je hypermobilita – zvýšení kloubní pohyblivost kyčlí a dalších kloubních spojení. U těchto jedinců cvičení pro tzv. zdravá záda je jediným možným prostředkem pro prevenci bolestí a dalších patologií v této oblasti. Cílem je aktivovat stabilizační svalové systémy, zabezpečit správné protažení svalů a jejich funkci.