

Svalstvo pánve

Vítejte v sedle. V této kapitole si ukážeme některé z nejsilnějších svalů lidského těla a jejich pomocníky účastníci se pohybu pánve a dolních končetin.

HÝŽĎOVÉ SVALY

Tyto tři svaly tvoří hýždě. Název „velký“ signalizuje, že existuje i „malý“ a také „střední“ sval. Probíhají vějířovitě přes zadní část kyčle a formují její tvar. Mohou být rovněž místem, kde ukládáme napětí. Tady jsou hýžďové svaly:

- **Velký hýžďový sval:** velký hýžďový sval je povrchovým svalem. Pamatujte si, že povrchový neznámá bezvýznamný. Mluvíme tu o nejsilnějším svaly v těle, který se nachází pod kůží.
- **Střední hýžďový sval:** střední hýžďový sval je vsunut pod vlákna velkého hýžďového svalu a vějířovitě pokračuje přes zadní část kyčle. Není sice tak silný jako velký hýžďový sval, přesto je významným pomocníkem.
- **Malý hýžďový sval:** nenechte se oklamat názvem svalu. Je to hluboko uložený, silný sval.

Kde se nachází

Velký hýžďový sval začíná na kostrči a běží vzhůru podél okraje zadní části křížové kosti k hřebeni kosti kyčelní. Jeho začátek je mohutný. Velký hýžďový sval ve skutečnosti nemá konečný úpon, mění se na iliotibiální trakt a připojuje se na stehenní kost pod velký chocholík. Střední hýžďový sval začíná pod

velkým hýžďovým svalem, podél vnější plochy kyčelní kosti. Pokračuje pod hřeben kyčelní kosti na stranu těla. Střední hýžďový sval se upíná na velký chocholík stehenní kosti. Většinou plochy je povrchovým svalem, mimo části, kdy je vložen pod velký hýžďový sval. Malý hýžďový sval je uložen hlouběji než střední hýžďový sval, začíná pod počátkem středního hýžďového svalu, podél vnější plochy kyčelní kosti. Malý hýžďový sval se upíná na přední plochu velkého chocholíku.

Co dělají

Velký hýžďový sval je sval chůze. Jedná se o nejsilnější extenzor kyčle, který používáte při každém kroku. Umožňuje také laterální rotaci kyčle. Je natolik velký, že dolní vlákna pomáhají addukci kyčle, zatímco střední a horní vlákna abdukci kyčle. Především si však pamatujte, že je to nejsilnější extenzor kyčle. Střední hýžďový sval je mocným abduktorem kyčle, když pracují všechna vlákna současně. Když se zapojují více zadní vlákna svalu, napomáhají extenzi a laterální rotaci kyčle. A opačně. Když pracují více přední vlákna svalu, pomáhají flexi a mediální rotaci kyčle. Malý hýžďový sval je silným synergistou při abdukci, flexi a mediální rotaci kyčle.

Halásana

Pluh

Halásana je úžasnou pozicí na protažení velkého hýžďového svalu (a udržení jej před vysokým napětím). Když dáte ruce přes hlavu, flektujete hluboce kyčle, velký hýžďový sval dostane dostatek prostoru, aby mohl dýchat. Střední hýžďový sval (přední vlákna) a malý hýžďový sval napomáhají udržet kyčle ve flexi. **Halásana** je v podstatě **uttanásana**, pouze s odlišným vztahem ke gravitaci. Mnohem více zatěžujete hlavu a krk. Ujistěte se, že je pro vás pozice pohodlná. **Halásana** by neměla způsobovat bolesti krku.

VELKÝ HÝŽĎOVÝ SVAL

MALÝ HÝŽĎOVÝ SVAL

STŘEDNÍ HÝŽĎOVÝ SVAL

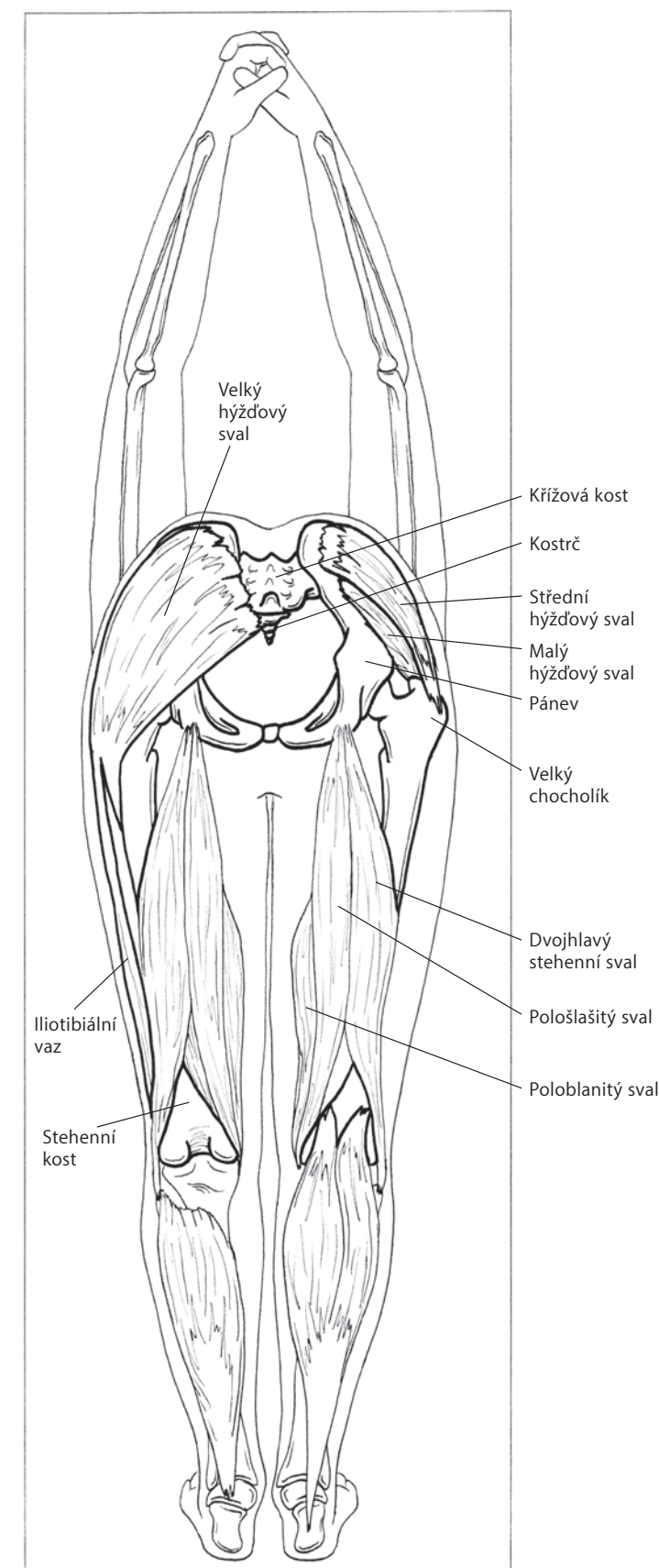
KŘÍŽOVÁ KOST

KOSTRČ

VELKÝ CHOCHOLÍK

ILIOTIBIÁLNÍ VAZ

PÁNEV





HRUŠKOVITÝ SVAL A „HLUBOKÁ 6“

Hruškovitý sval musí znát každý jogín. Je to nejsilnější laterální rotátor kyčle, nepracuje však samostatně. Laterální rotaci kyčlí zabezpečuje skupina 6 svalů, včetně hruškovitého svalu. Skupina se nazývá „hluboká šestka“. Každý z těchto svalů si zaslouží zmínku, hruškovitý sval je však hlavním aktérem, prostě hvězdou. Dalšími svaly jsou vnitřní ucpávající sval, zevní ucpávající sval, dolní dvojitý sval, horní dvojitý sval a čtyřhranný stehenní sval.

Kde se nachází

Hruškovitý sval začíná na přední ploše křížové kosti a upíná se na velký chocholík stehenní kosti.

Co dělá

Pojďme si to ještě zopakovat, je to nejsilnější laterální rotátor kyčle. Při flexi kyčle asistuje abdukci kyčle. Když už víte, kde se sval nachází a co dělá, víte, jak jej protáhnout – vyberte si pozici, kde je kyčel v addukci a velký chocholík stehenní kosti se pohybuje směrem od křížové kosti.

Rady ke cvičení

Hruškovitý sval má zajímavou, někdy bolestivou souvislost se sedacím nervem. U většiny jedinců probíhá sedací nerv pod hruškovitým svalem.

Natažený sval může zatlačit na nerv a vyvolat bolest. Jóga zde může velmi dobře pomoci. Když se zaměříme na pozice, které protahují hruškovitý sval, uvolní se tlak na sedací nerv a uleví se od bolesti. Pozor, pokud bolest začíná od dolní části beder, může se jednat o kompresi nervového kořene a to je o dost horší než natažený sval.

HRUŠKOVITÝ SVAL

KŘÍŽOVÁ KOST

VELKÝ CHOCHOLÍK
STEHENNÍ KOSTI

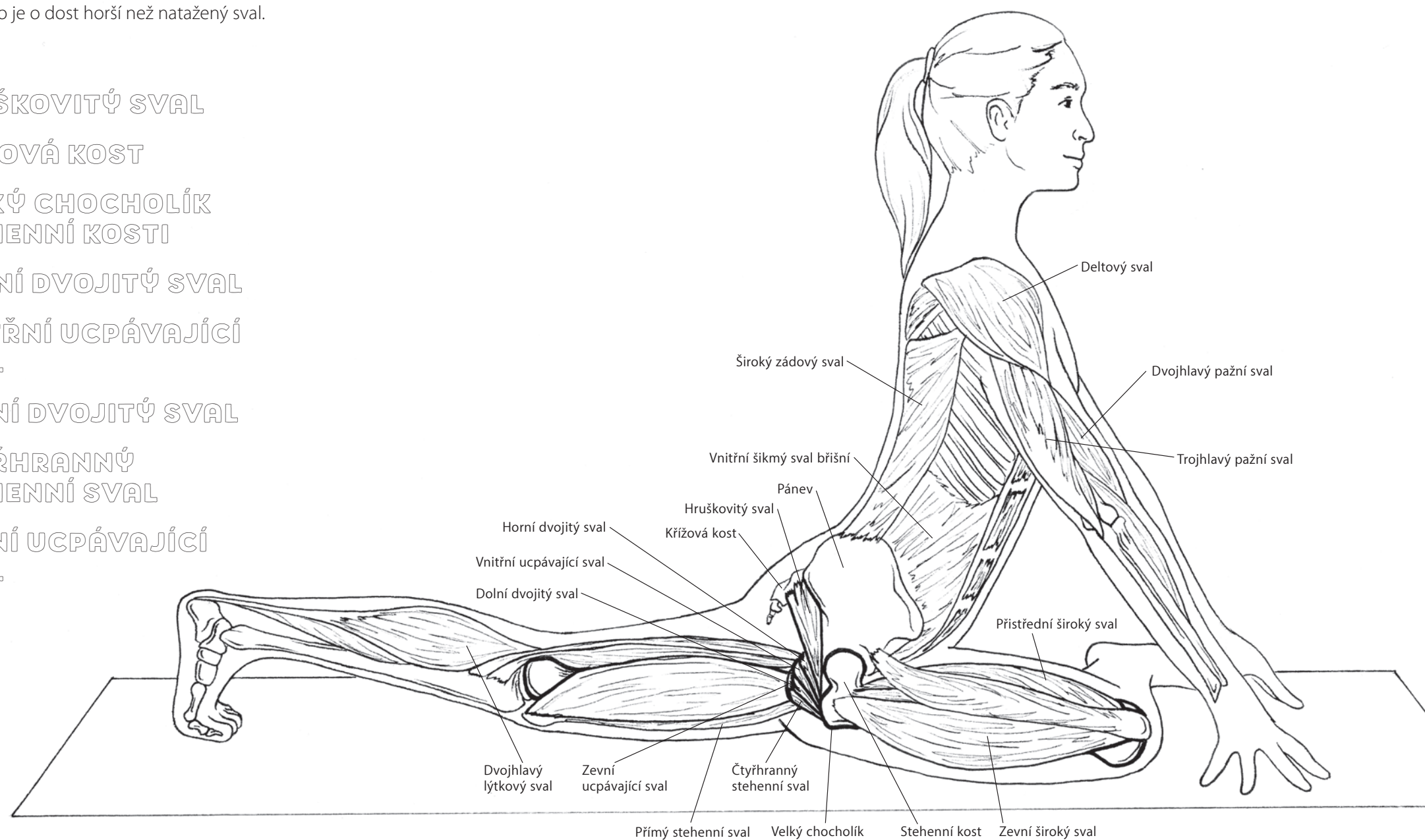
HORNÍ DVOJITÝ SVAL

VNITŘNÍ UCPÁVAJÍCÍ
SVAL

DOLNÍ DVOJITÝ SVAL

ČTYŘHRANNÝ
STEHENNÍ SVAL

ZEVNÍ UCPÁVAJÍCÍ
SVAL



Éka páda radža kapótásana

Holubí král

Mnoho jogínů považuje pozici holuba za dobrou pozici k protažení hruškovitého svalu, což je pravda, pokud ji provádíme správně. Zpočátku většina z nás drží přední koleno v plné flexi směřující do středu podložky. Jinými slovy dostáváme kyčel přední nohy do addukce a mediální rotace. Protahujeme tak hruškovitý sval. Většina jogínů si ale neuvědomuje, že postupem času, kdy se dostávají do pozice hlouběji, mění polohu předního kolene. Koleno směřuje na okraj podložky, kyčel se dostává do abdukce a laterální rotace. Hruškovitý sval tak pracuje.



NAPÍNAČ STEHENNÍ POVÁZKY (M. TENSOR FASCIAE LATAE)

Napínač stehenní povázky je povrchový sval se silným napojením na fascii. Přestože nemá příliš blízký vztah k sousedům, tj. k hýždňovým svalům a přímému stehennímu svalu, značně pomáhá s pohybem dolní končetiny. Když jsem poprvé tento sval objevila, název mi připomínal přepychový nápoj ze Starbucks. Stále jej nazývám „kávovým“ svalem. Ve skutečnosti název svalu pochází z latiny. Tensor znamená „napnout“, fascia se překládá jako „pruh“ a latae znamená „strana“. Kromě získávání znalostí z anatomie a jógy se učíte i cizí jazyk.

Kde se nachází

Název svalu obsahuje slovo „fascie“ a vy už víte, že se jedná o silnou pojivovou tkáň. Napínač stehenní povázky je povrchový sval, který nabývá tam, kde střední hýždňový sval opouští hřeben kosti kyčelní. Začátek svalu se rozšiřuje posteriorně od předního horního trnu kosti kyčelní. Podobně jako soused, velký hýždňový sval, se přeměňuje nebo upíná do iliotibiálního traktu.

Co dělá

Napínač stehenní povázky má na starosti tři aktivity v kyčli – abdukci, flexi a mediální rotaci.

Utthita trikónásana

Trojúhelník

Do pozice **trikónásana** je, jako u všech jógových ásan, zapojeno mnoho svalů, které se podílí na držení těla. Některé pracují, jiné se protahují, jedny udržují stabilitu, druhé se snaží relaxovat. Přední kyčel se dostává do abdukce, laterální rotace a flexe, pohybuje se ve všech třech rovinách současně, napínač stehenní povázky tak má spoustu práce. U přední dolní končetiny pracuje jako synergista při flexi a abdukci kyčle, musí však rovněž přidat ruku k dílu i u laterální rotace. Je jedním ze svalů, které mohou být zodpovědné za pohyb kolene přední dolní končetiny směrem dovnitř. Soustředte se na to, co se stane v kyčli, když spravíte postavení kolene přední nohy tak, aby bylo v zákrytu s palcem na noze.

Rady ke cvičení

Mnoho lidí napínač stehenní povázky přetěžuje. Ásany vestoje jako **utthita trikónásana** vyžadují zapojení tohoto svalu. Pečujte o něj a poskytněte mu protažení v ásanách, kde je dolní končetina v addukci, extenzi a vnitřní rotaci.



NAPÍNAČ STEHENNÍ POVÁZKY

ILIOTIBIÁLNÍ TRAKT

HŘEBEN KOSTI KYČELNÍ

PŘEDNÍ HORNÍ TRN KOSTI KYČELNÍ

