

# Visenie

## Načo je to dobré?

### I. Zlepšenie pohybového rozsahu (otvorenie) ramien

Koľkokrát denne zdvihnete ruky nad hlavu? Asi takmer vôbec. Aj vďaka tomu ľudia strácajú rozsah pohybu v ramenách a hrbia sa. Správne vykonávaný vis aktívne bojuje proti hrbeniu. Keďže to nie je silový prvok a môže byť vykonávaný denne, je šanca, že strávite visením toľko času, že to čiastočne vymaže hodiny, ktoré trávite v zaguľatení a možno to prispeje k tomu, že hrbenie odstránite vedomým držaním tela.

### II. Napravenie krivých ramien

Ak vykonávate činnosť, pri ktorej silne uprednostňujete jednu stranu tela, dôsledkom zvykne byť rozličné výškové postavenie lopatiek. Ako následok môžete pozorovať, že taký človek, aj keď si myslí, že stojí rovno, má jedno rameno nižšie, ako druhé. Vis Vám okamžite prezradí, ktorá strana je vyššia, pretože bude viac zaťažená, zatiaľ čo v tej nižšej budete cítiť oveľa väčšie natiahnutie. Tento problém sa najlepšie odstraňuje visením na jednej ruke. Pre mnohých je to ťažké, je preto možné vykonávať len čiastočný vis, kedy sú nohy na zemi a na ruku dáva človek len toľko váhy, koľko unesie.

### III. Uvoľnenie a natiahnutie chrbtice

Gravitácia. Celý deň Vás tlačí smerom k Zemi. Vaša chrbtica je súborom kostí, medzi ktorými sú platničky, ktoré zabraňujú ich priamemu treniu. Tieto kosti a platničky na seba celý deň doliehajú. Ak robíte pohyb, kedy chrbtica nesmeruje kolmo na zem, trenie nie je priamo na plochu, ale pod určitým uhlom. Ak to preháňate, môže to viesť k vyskočeniu platničky. Čo však v prípade, že chrbticu "zavesíte do visu? Namiesto toho, aby kosti na seba tlačili, visia na okolitých svaloch a natiahujú sa.

## Vis je jediná pozícia, v ktorej si vaša chrbtica poriadne oddýchne!!!

Dôsledky? Vystriete sa. Natiahnete svaly, ktoré držia chrbticu na svojom mieste a získate tak jej väčšiu pružnosť. Niektorí ľudia sa dokonca cítia vyšší. Iných prestanú bolieť kolená, keďže aj tie si oddýchnu od tlaku.

### IV. Zlepšenie držania tela

Keď na vás tlačí gravitácia, môže byť ťažké napríklad zatiahnuť zadok, ktorý počas toho drží váhu celého tela. Vo vise to však nerobí. Môžete v stojci ťahať ramená smerom hore, nech sa otvoria, no keď na nich visí váha celého tela, natiahnutie je násobne efektívnejšie.

### V. Zlepšenie sily úchopu (predlaktia)

Vis je pre človeka prirodzený. Človek ho má zakódovaný ešte od čias, kedy sme šplhali po stromoch. Dnes to už nerobíme a strácame to, čo nám bolo prirodzené. Inými slovami: „Načo zdvíhaš 100kg činku, keď nie si schopný udržať sa 30 sekúnd na vlastných rukách vo vise? “

### VI. Posilnenie medzi-lopatkového svalstva

Väčšina pohybov, ktoré vykonávate rukami vo vise, začína v okolí lopatiek.

