



CESTA ZDRAVÉ MAMINKY

CESTA ZDRAVÉ MAMINKY®

Filip Kuňák, Tomáš Kuňák

Podnadvpis vašeho eBooku zdarma napište tady

CESTA ZDRAVÉ MAMINKY®



Autoři akademie zdravého pohybu a tvůrci strategického postupu Cesta Zdravé Maminky®. Propagátoři zdravého pohybu a fyzio – core tréninku. Učíme všechny lidi, jak začít využívat zdravý pohyb a hluboké stabilizační svaly v jejich prospěch a tím si zlepšit kvalitu života.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorů je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

ÚVOD

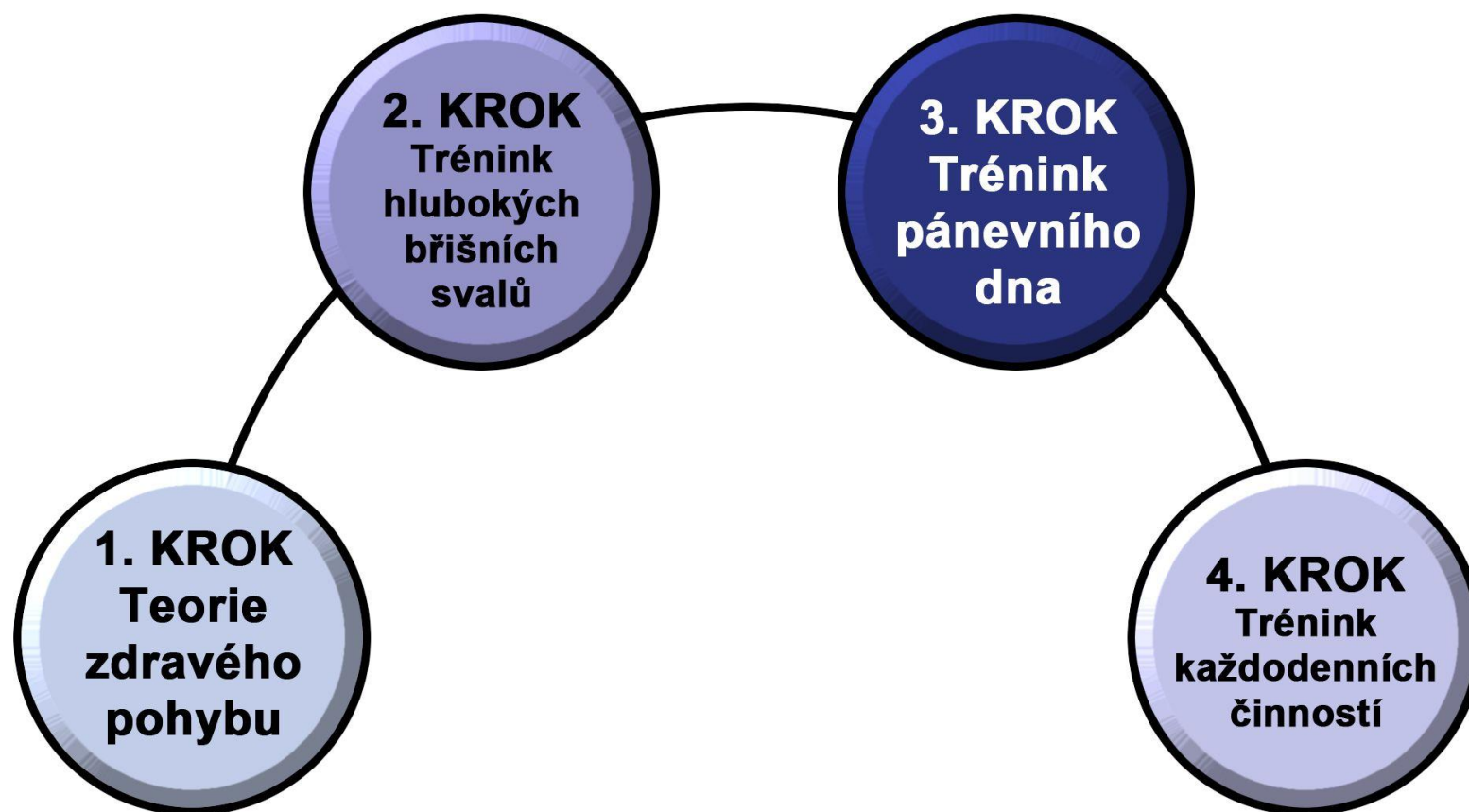
Děkuji vám, že čtete tyto řádky, a že jste tímto udělala další krok na vaší cestě za zdravým a bezstarostným pohybem. Čeká vás **XY** stran, po jejichž přečtení **budete přesně vědět, co, jak, proč a kdy udělat**, abyste měla **pevné a zdravé břišní svaly, pevné a zdravé pánevní dno a také zdravá záda bez bolesti**.

Tuto eKnihu jsem napsal proto, že **vím přesně, jak toho všeho dosáhnout**. Ve své praxi jsem se setkal s mnoha klientkami, které dříve **cvičily sice vhodné cviky, ale s chybami**, a dalšími mnohými klientkami, které **cvičily nevhodné, či přímo škodlivé cviky**. Chci pomoci vám, současné či budoucí mamince, abyste nemusela prožívat časté potíže, jako je například **diastáza břišních svalů, ochablé a nefunkční pánevní dno nebo chronické bolesti zad**. Tedy potíže, které se **čím dál tím častěji objevují až několik měsíců i let po porodu** a je to stále větší problém. **Dozvíte se**, jaké kroky je třeba udělat, abyste **kráčela po cestě zdravé maminky** a nemusela jste mít obavy, že se i u vás **objeví tyto potíže**.

Ve své praxi jsem osobně **pomohl mnoha ženám**, které trápily **bolesti zad, diastáza břišních svalů a měly ochablé a nefunkční pánevní dno** a nevěděly, co mají udělat, aby tyto své obtíže odstranily. Důležité je říci, že to, co jsem s nimi cvičil je **ucelený a skvěle propracovaný systém**. Vše je ověřeno na základě **dlouholeté lékařské a fyzioterapeutické praxe** těch nejlepších odborníků u nás i v zahraničí. Já sám jsem se s tímto systémem setkal **během studia na vysoké škole** a navíc jsem se zúčastnil téměř **dvou desítek fyzioterapeutických kurzů a školení**, kde jsem pronikl do hlubších souvislostí.

Tento ucelený systém aplikuji v postupu, který jsem nazval **Cesta Zdravé Maminky®**. Rozhodl jsem se vám předat všechny získané vědomosti a dovednosti krok za krokem takovým způsobem, že po přečtení eKnihy **Cesta Zdravé Maminky® budete vědět, co máte dělat, jak změnit svůj život a přetvořit své nedokonale fungující tělo**. Pokud všechna doporučení začnete

pravidelně a poctivě aplikovat do svého života, začnete **úspěšně a automaticky kráčet po cestě zdravé maminky**, ze které už jednoduše nesejdete! ☺



Obsah

1. CESTA ZDRAVÉ MAMINKY	10
2. PRVNÍ KROK – TEORIE ZDRAVÉHO POHYBU A STRATEGICKÉ MYŠLENÍ	13
2.1. HSSP neboli CORE systém.....	13
2.1.1. Hlavní části CORE systému	14
2.1.2. Význam CORE SYSTÉMU	15
2.1.3. Funkce CORE systému	15
2.1.4. Příčiny útlumu stabilizační funkce CORE systému.....	17
2.1.5. Potíže při dysfunkci CORE systému.....	18
2.1.6. CORE systém v těhotenství a po porodu	19
2.2. POHYBOVÉ NÁVYKY.....	20
2.2.1. Jak vznikají pohybové návyky?	20
2.2.2. Příklad ze života.....	20
2.2.3. Správné pohybové návyky v těhotenství a po porodu.....	21
2.3 SPRÁVNÉ NASTAVENÍ TĚLA	22

2.3.1 Jak vypadá správně nastavené tělo?	22
2.3.2 Konkrétní správné nastavení těla	23
2.4 Závěr prvního kroku	24
2.5 Stěžejní myšlenky prvního kroku	25
2.6 Akční plán pro první krok	26
3. DRUHÝ KROK – TRÉNINK HLUBOKÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ	27
3.1 Hluboká vrstva břišních svalů	27
3.2. Cvik 1 - Kočka	28
3.2.1 Výchozí poloha	28
3.2.2 Provedení cviku	29
3.2.3 Chyby při cviku	29
3.3. Cvik 2 - Leh na zádech s nohama nahoře	30
3.3.1 Výchozí poloha	30
3.3.2 Provedení cviku	31
3.3.3 Chyby při cviku	32
3.4. Cvik 3 - Sed na židli se záklonem s oporou o overball	32
3.4.1 Výchozí poloha	32

3.4.2 Provedení cviku	33
3.4.3 Chyby při cviku	33
3.5. Závěr druhého kroku	34
3.6. Stěžejní myšlenky druhého kroku.....	34
3.7. Akční plán pro první krok	35
4. TŘETÍ KROK – TRÉNINK A AKTIVACE PÁNEVNÍHO DNA	36
4.1. Kdy je vhodné vědomě aktivovat svaly pánevního dna:	37
4.2. Cvik 1 - Ručičkové hodiny	38
4.2.1. Výchozí poloha	38
4.2.2. Provedení cviku	38
4.3. Cvik 2 - Ždímání hadru.....	40
4.3.1. Výchozí poloha	40
4.3.2. Provedení cviku	41
4.3.3. Chyby	42
4.4 Závěr třetího kroku.....	43
4.5 Stěžejní myšlenky třetího kroku	43
4.6 Akční plán pro třetí krok.....	44

5. ČTVRTÝ KROK - TRÉNINK BĚŽNÝCH DENNÍCH ČINNOSTÍ	45
5.1 Zvedání věcí ze země	46
5.1.1 Varianta A – ze dřepu	46
5.1.2 Varianta B – z výpadu	47
5.2 Správné sezení	48
5.2.1 Správné provedení	48
5.2.2 Chyby při sezení	48
5.3 Závěr čtvrtého kroku	49
5.4 Stěžejní myšlenky čtvrtého kroku	49
5.5 Akční plán pro čtvrtý krok	50
6. DOPLŇKOVÁ ČÁST – CVIKY, KTERÉ NECVIČIT	51
6.1 Klasický sed – leh	51
6.1.1 Proč je tento cvik špatný	52
6.1.2 Jaké jsou komplikace	52
6.2 Sklapovačky	52
6.2.1 Proč je tento cvik špatný	53
6.2.2 Jaké jsou komplikace	53

6.3 Špatný vzpor na dlaních	54
6.3.1 Proč je tento cvik špatný	54
6.3.2 Jaké jsou komplikace	54
6.4 Pokládání nohou	55
6.4.1 Proč je tento cvik špatný	55
6.4.2 Jaké jsou komplikace	55
6.5 Zvedání pánve nad zem.....	56
6.5.1 Proč je i tento cvik špatný.....	56
6.5.2 Jaké jsou komplikace	56
6.6 Šikmý sed – leh.....	57
6.6.1 Proč je tento cvik špatný	57
6.6.2 Jaké jsou komplikace	58
6.7 Dvě nejhorší komplikace na konec	58
ZÁVĚREM BYCH VÁM CHTĚL ŘÍCI PÁR SLOV	59

1. CESTA ZDRAVÉ MAMINKY

Jak už víte, **Cesta Zdravé Maminky®** je strategický postup, který jsem vytvořil na základě **dlouholeté lékařské a fyzioterapeutické praxe** mnoha odborníků v kombinaci s mojí **vlastní praxí** v tomto oboru. Tato strategie postupně vznikala téměř 2 roky a za tu dobu **pomohla mnoha ženám**.

Celý postup je založen na **čtyřech strategických krocích**, které dohromady tvoří kompletní cestu ke zdraví vašeho pohybového aparátu. Strategie spočívá v tom, že každý **krok má za úkol vám poskytnout v dané fázi důležité informace**, díky kterým budete moci postoupit dále.

4 kroky Cesty Zdravé Maminky®

1. krok – **Teorie zdravého pohybu**

Každý úspěšný strategický postup obsahuje teoretický základ, ze kterého vše vychází. Tak i na **Cestě Zdravé Maminky®** vás nejprve čeká teorie zdravého pohybu. Zde se dozvíte, **na jakých principech je založen každý pohyb** nebo činnost, abychom je mohli označovat za zdravé. Hlavním úkolem je zde **naučit se teorii a souvislosti** a také se **naučit začít o svém těle a pohybu přemýšlet** chytře a strategicky.

2. krok -**Trénink hlubokých břišních svalů**

Zde se naučíte **správně trénovat a aktivovat** hlubokou vrstvu břišních svalů, která má na svědomí jednak **plochosť a zdraví břišní stěny**, ale hlavně **ochranu bederní páteře a kříže**. Hlavním úkolem tohoto kroku je tedy začít **stimulovat a používat** hluboké břišní svaly.

3. krok – **Trénink pánevního dna**

Zde se naučíte, jak **správně trénovat a aktivovat** pánevní dno, aby bylo **pevné a zdravé**, a vy se tak mohla vyhnout následným komplikacím, jako je například **inkontinence**. Hlavním úkolem tohoto kroku je tedy začít **stimulovat a používat** všechny vrstvy pánevního dna.

4. krok – **Trénink běžných činností**

V tomto posledním kroku se naučíte, jakým způsobem **provádět vaše každodenní činnosti bez chyb**, abyste při nich nepřetěžovala váš pohybový aparát, především pak bederní páteř a kříž. Hlavním cílem tohoto kroku je, abyste začala **používat u všech činností zdravý pohyb**, který bude šetrný pro vaše tělo.

V bonusu číslo 3 dostanete přesné instrukce v podobě akčních plánů, jak máte postupovat, aby byl **efekt co nejlepší** a abyste nemusela přejít na metodu pokus – omyl, kde si nejste jistá, zda **postupujete správně**. Každý krok této cesty tedy bude mít svůj akční plán, díky kterému vše co nejlépe aplikujete do vašeho života.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

Během těhotenství a při porodu dochází k **fyziologickým změnám** a k oslabení těch struktur, které s těhotenstvím a s porodem souvisejí. Strategický postup **Cesta Zdravé Maminky®** je určen především pro ty z vás, které jste **jakoukoliv dobu po porodu**. Nezáleží na tom, zda jste po porodu jeden měsíc, jeden rok, či dokonce 40 let. Tento postup by měla **absolvovat každá žena**, která si prošla **těhotenstvím a porodem**. Pokud jste již po porodu delší dobu a o těchto postupech jste nic nevěděla, proto jste ani nikdy necvičila, jen jste přihlížela svým obtížím, nemusíte se vůbec lekat. Pokud začnete všechny potřebné a zde uvedené kroky aplikovat do svého života nyní, můžete mít stejné výsledky, jako ženy, které je aplikují těsně po porodu.

Oslabené pánevní dno, oslabené břišní svaly a bolesti zad se týkají ve skutečnosti všech žen, protože u žen je oblast pánevního dna velmi snadno oslabitelná i bez prodělaných těhotenství a porodů. Zde uvedené postupy jsou tedy **vhodné pro každou ženu** v jakémkoliv věku. Může cvičit každá žena!

Ale i pokud jste těhotná právě nyní, či se na těhotenství teprve těšíte, prosím, abyste si tuto eKnihu přečetla, ať víte, co vás po porodu čeká☺. Vy máte výhodu v tom, že se můžete připravit a cestu zdravé maminky můžete absolvovat ihned, jakmile porodíte a nemusíte ztrácet čas.

DOPLŇKOVÁ ČÁST:

Pro vás všechny jsem do tohoto eBooku připravil i doplňkovou část, která pojednává o tom, jaké všemožné cviky rozhodně necvičit, pokud nechcete mít dlouhodobé potíže například s diastázou břišních svalů a bolestmi beder a kříže. Jsou totiž i cviky, které mají přímý vliv na zhoršování stavu vašeho pohybového aparátu.

Pokud ráda cvičíte, mohla by být doplňková část pro vás velmi zajímavá, protože je velmi důležité vědět, které cviky jsou už z principu škodlivé a mohou vám ubližovat. Cvičte bez chyb!

2. PRVNÍ KROK – TEORIE ZDRAVÉHO POHYBU A STRATEGICKÉ MYŠLENÍ

První krok **Cesty Zdravé Maminky**[®] je zaměřen převážně na teoretické poznatky, které potřebujete znát, abyste mohla pokračovat po této cestě.

Bez toho, aniž byste věděla, jaká je **teorie zdravého pohybu**, co je to **hluboký stabilizační systém** páteře a jak funguje, nebo proč jsou pro nás důležité **správné pohybové návyky**, nemůžete pokročit k dalšímu kroku. Tyto informace se vám tedy stanou jakýmsi potřebným základem k pochopení všech souvislostí.

3 pilíře úspěchu

Existují 3 pilíře, které jsou **kostrou** teorie zdravého pohybu, a měly by tedy být i kostrou jakéhokoliv pohybu a **nezáleží na tom, jestli je to běh, posilování nebo stěhování nábytku**.

Těmi pilíři jsou právě **aktivní hluboký stabilizační systém** páteře neboli CORE systém, **správné pohybové návyky a správné nastavení těla**. Pokud pochopíte, proč jsou pro naše tělo důležité a proč by měly být základem každého pohybu, máte z poloviny vyhráno.

2.1. HSSP neboli CORE systém

Jako první si probereme **CORE systém**, co to vůbec je, jaký má pro naše tělo význam, příčiny jeho dysfunkce a důsledky, pokud nefunguje tak, jak má.

CORE systém neboli hluboký stabilizační systém páteře se **nachází v oblasti bederní páteře a pánve**. Je to tedy **hlavní stabilizátor** bederní a křížové oblasti. Díky němu dochází ke **zpevnění bederní a křížové oblasti** a její **dokonalé ochraně**. CORE systém neboli hluboký stabilizační systém páteře se skládá ze čtyř svalových skupin. Mezi tyto svalové skupiny patří **hluboká vrstva břišních svalů, pánevní dno, bránice a hluboké zádové svaly**. Dohromady tyto svaly spolupracují při jakémkoliv pohybu a starají se o **šetrné zatěžování** především bederní a křížové oblasti.

2.1.1. Hlavní části CORE systému

Hluboká vrstva břišních svalů

Sem patří **příčný sval břišní a vnitřní šikmé svaly**. Tyto svaly jsou uloženy v té **nejhlubší vrstvě** břišní stěny, a proto nejsou vidět. Dohromady utváří takzvaný **svalový korzet v oblasti bederní páteře**. Tento svalový korzet v podstatě tvoří společně s pobřišnicí břišní dutinu, kde jsou uloženy orgány. Dno této dutiny tvoří právě pánevní dno.

Pánevní dno

Pánevní dno je **kruhový sval tvořený ze tří vrstev**. Je to taková svalová **přepážka mezi břišní dutinou a pánevním prostorem**. Pánevní dno je zodpovědné za **udržení moči** v močovém měchýři. Do funkce pánevního dna se řadí také **spodní část přímého břišního svalu**.



Bederní páteř a pánev

Bránice

Bránice se nachází mezi hrudní a břišní dutinou. **Tvoří tak svalovou přepážku** mezi těmito dvěma dutinami. Bránice má podobný tvar jako rozevřený deštník. Mezi její dvě základní funkce patří **dýchání a stabilizace páteře**.

Hluboké zádové svaly

Tyto svaly se nacházejí **podél všech páteřních obratlů** od kostrče až po týlní kost. Jejich hlavní funkcí je **fixace sousedících obratlů mezi sebou**.

2.1.2. Význam CORE SYSTÉMU

CORE systém **stabilizuje a chrání** celý osový systém těla (pánev a páteř). **Pokud je tento svalový systém v pořádku, pracuje automaticky**. Při každém pohybu, který tělo provede, je tento systém aktivní. **Nezáleží na tom**, zda hýbete horními či dolními končetinami, CORE systém **stále pracuje**. Je tedy

nedílnou součástí vašich každodenních aktivit. Na této stabilizaci páteře se podílejí **svaly pánevního dna, hluboké svaly břišní stěny**, konkrétně **příčný sval břišní, vnitřní šikmé svaly břišní** a také **spodní část přímého břišního svalu**, který se však funkčně řadí k pánevnímu dnu. Dále se na této stabilizaci podílí hlavní dýchací sval **bránice a hluboké zádové svaly** podél páteře.

2.1.3. Funkce CORE systému



Svalový korzet

Vysvětlím vám to na jednoduchém příkladu. Představte si, že vaše břišní dutina je takový **válec s pístem** v horní části. Tělo tohoto válce představují **příčný sval břišní, vnitřní šikmé břišní svaly a hluboké zádové svaly** podél bederních obratlů. Dno válce tvoří **pánevní dno** a píst v horní části válce představuje **bránice**. Bránice, stejně jako píst, se **dokáže pohybovat nahoru a dolů**. Pokud píst klesne dolů do válce, **zvýší se tlak ve válci**. Dno tohoto válce **musí udržet tento tlak**. Za předpokladu, že dno udrží tlak, **dochází k rozšíření těla válce**. Pojďme si tento příklad převést do praxe. Pokud bránice klesne dolů, **zvýší se v břišní dutině tlak**, běžně označovaný jako **nitrobřišní tlak**. Pánevní dno tento zvýšený tlak **musí udržet**. Za předpokladu, že pánevní dno udrží tento tlak, **dojde k rozšíření a zpevnění břišní stěny do boku**. Za těchto podmínek dochází k plné **stabilizaci bederní páteře**. Ochranu bederní páteře **zajišťuje** zvýšený nitrobřišní tlak. Je to z toho důvodu, že natlakovaný prostor uvnitř břišní dutiny **dokonale fixuje bederní páteř**. V tomto případě **nehrozí páteři žádné nebezpečí**. Jedna z **největších výhod** tohoto mechanismu je ta, že **dochází k odlehčení obratlů mezi sebou**. Díky tomu **nedochází k opotřebování** meziobratlových destiček. CORE systém **pracuje jen tehdy**, pokud je vaše tělo vystaveno zátěži. Tou může být například gravitace, chůze, běh nebo posilování. Pokud je tělo v klidu, například ve spánku, CORE systém odpočívá. Jak jste mohla na tomto popisu vidět, jedná se o **svalovou souhru** mezi **hlubokými břišními svaly, bránicí, pánevním dnem a hlubokými zádovémi svaly**. Důležité je vědět, že pokud jeden z těchto svalů nepracuje správně, nikdy **nedojde k dokonalé stabilizaci**. Je tedy zapotřebí, aby docházelo ke **komplexní spolupráci** mezi všemi svaly.



Válec s pístem

Pokud vše pracuje tak, jak má, je **zaručena dokonalá ochrana oblasti bederní páteře a pánve**. Další výhody, které nám tato svalová souhra přinese, jsou **lepší cirkulace** krevního a lymfatického oběhu, **pevné a ploché břicho**, **efektivnější spalování tuků** a mnoho dalších.

2.1.4. Příčiny útlumu stabilizační funkce CORE systému

Nekvalitní posturální vývoj

K posturálnímu vývoji dochází **okolo čtvrtého měsíce** života. Posturální vývoj **určuje kvalitu** funkce CORE systému v dospělosti. Pokud posturální vývoj proběhne nekvalitně, mohou se v pozdějším věku **objevit problémy** s pohybovým aparátem.

Špatný způsob sezení

V současné společnosti je situace taková, že **od 7 roku života sedíme několik hodin denně**. Nejprve ve školních lavicích a poté většina z nás v zaměstnání. Pokud se k tomu přidá i sezení ve volném čase, stává se z toho nejčastější pozice, ve které se tělo nachází. Z tohoto důvodu **sezení velkou měrou ovlivňuje pohybový aparát**. Špatným sezením si tedy **narušujete** správné pohybové stereotypy, a tím i funkci CORE systému.

Nevhodné posilování břišních svalů

Břišní svaly jsou součástí celého systému, a proto jejich **špatné posilování** vede k **útlumu funkce** CORE systému. Je to způsobené tím, že při špatném posilování břišních svalů **posilujete jen povrchové svaly**. Jako ukázkový příklad uvedu **sklapovačky a sedy-lehy**. U těchto cviků dochází k posilování pouze **horní části přímého břišního** svalu. Přeposilované povrchové svaly **omezují** ty hluboké a brání jim v práci.

Ostatní chybné pohybové stereotypy

K chybným stereotypům **může docházet nejen při posilování** v posilovně, ale i při **běžných denních činnostech**, při chůzi, při jízdě na kole, při běhu, při jízdě v autě, atd.

Jinými slovy, **pokud jsou jednotlivé části těla vůči sobě špatně nastaveny, nedojde k adekvátní nebo žádné aktivaci CORE systému**. Tuto větu si prosím zapamatujte, protože je velmi důležitá.

2.1.5. Potíže při dysfunkci CORE systému

Akutní a chronické bolesti zad

Akutní i chronické bolesti se nejčastěji **objevují v bederní páteři a v kříži**. Je to z toho důvodu, že právě tato oblast je **nejvíce zatěžována**. Pokud **nedochází k ochraně** této oblasti CORE systémem, hrozí **postupné přetěžování**. Výsledkem může být **vyhřezlá ploténka, opotřebované meziobratlové destičky** nebo **skříplá nervová zakončení** u páteřního kanálu.

Svalová dysbalance v oblasti bederní páteře, pánve a dolních končetin

Pokud svaly CORE systému nepracují správně, jejich úlohu **přebírají** ostatní povrchové svaly. Povrchové svaly ale **nejsou** ke stabilizaci páteře **uzpůsobeny**. Velmi snadno u nich **dochází k přetěžování**. Výsledkem mohou být ztuhlá bedra, bolesti v kyčlích, bolesti zad a kříže a mnoho dalších.

Inkontinence

Únik moči je jedním z **příznaků poruchy** funkce CORE systému a trápí velkou část ženské populace ve vyšším věku. Důvodem je **ochablé pánevní dno**, které není schopné udržet močovou trubici uzavřenou.

Rozestup břišní stěny po porodu (diastáza)

Vlivem těhotenství a následného porodu jsou **povoleny svaly pánevního dna** a **hluboké břišní svaly**. CORE systém je v tomto případě velmi oslaben. S tím jsou opět spojeny **potíže**, jako je bolest beder a zad, únik moči, svalová přetížení a bolesti.

Zhoršení krevního a lymfatického oběhu

CORE systém **funkčně propojuje** horní a dolní část těla. Pokud tedy **nepracuje správně**, nedochází k efektivnímu proudění lymfy a krve mezi horní a dolní polovinou těla. **Lymfatický systém tak nemůže dokonale odvádět odpadní látky** z krve. To má i zásadní vliv při hubnutí.

2.1.6. CORE systém v těhotenství a po porodu

Je prakticky nemožné, aby v průběhu těhotenství byl CORE systém **plně aktivní**. To je způsobeno tím, že některé jeho části **nejsou plně funkční**. Jde zejména o **bránici**, která se v průběhu těhotenství **lehce naklápí** a v pokročilém stadiu těhotenství **plod omezuje její pohyb**. Tento svalový systém se **významně podílí** na porodu. Díky kontrakci příčného svalu břišního a pohybu bránice **dochází k vytlačení dítěte** porodními cestami ven. Funkční CORE systém je pro ženy v období po porodu **nesmírně důležitý**. Vlivem těhotenství a porodu **dochází k rozestupu břišní stěny** a **oslabení pánevního dna**. To vede i k výraznému oslabení celého CORE systému, a tím se **zvýšuje riziko** přetěžování především bederní a křížové oblasti. **Je tedy zapotřebí** co nejdříve po porodu **začít vědomě aktivovat** a **posilovat** hlubokou vrstvu břišních svalů a pánevní dno. Čím dříve dostanete do kondice váš CORE systém, tím dříve **odstraníte diastázu (rozestup břišní stěny)**, **zpevníte břišní svaly a pánevní dno** a

dopřejete **optimální ochranu** vaší bederní páteři. Realita je taková, že mnoho žen několik měsíců nebo dokonce i mnoho let po porodu **nemá optimálně** funkční právě pánevní dno a hlubokou vrstvu břišních svalů. Důležité je vědět, že **nezáleží na tom**, jak dlouho jste po porodu, pomocí speciálních posilovacích cviků **lze zaktivovat a posílit** tyto svaly prakticky kdykoliv.

2.2. POHYBOVÉ NÁVYKY

Za pohybové stereotypy se považují **všechny pohybové návyky**, které vaše tělo vykonává. To může být například chůze, běh, plavání, sezení u stolu, zvedání předmětů ze země, jízda na kole a mnoho dalších.

2.2.1. Jak vznikají pohybové návyky?

To vše umožňuje lidský mozek a jeho schopnost pamatování si. Tímto mechanismem nám v podstatě **ulehčuje život**. Když děláte stále tu jednu činnost opakovaně, mozek ji jednoduše řečeno **přesune do stereotypů** a dál se nad ní nemusí zamýšlet a může se zabývat jinými úkoly, které vyžadují maximální soustředění. Jako příklad vám mohu uvést řízení auta.

2.2.2. Příklad ze života

Jistě si každá z vás pamatuje na dobu, kdy jste se učila řídit auto. Vše bylo tak složité. Musela jste udělat mnoho úkonů, než jste se rozjela a navíc po vás instruktor chtěl, abyste sledovala i dopravní značky. Určitě to pro většinu z vás bylo velmi složité. Postupem času to však bylo jednodušší a daleko přirozenější. Nyní nepřemýšlíte, kdy mačkáte spojku nebo kdy řadíte. Prostě to děláte. Nestalo se nic jiného, než že váš mozek zařadil celý proces řízení auta do stereotypů, aby se mohl opět věnovat jiným a novým úkolům.

Takže se určitě všichni shodneme, že bez stereotypů bychom nemohli žít tak, jak žijeme. Stereotypy jsou tedy dokonalý mechanismus. Má to však bohužel jeden háček. Mozek nedokáže rozeznat, zda je stereotyp naučený správně nebo chybně. Hrozí tedy riziko, že špatně naučený stereotyp bude negativně ovlivňovat vaše tělo. To se týká zejména špatně naučených pohybových stereotypů, které mohou způsobit potíže s vaším pohybovým aparátem.

Pokud se například při učení řízení auta naučíte špatně řadit, postupem času zničíte převodovku. Pokud se však špatně naučíte nějakou namáhavou činností, mohou se postupem času objevit potíže s pohybovým aparátem. To je způsobeno tím, že zátěž při této špatně naučené činnosti přetěžuje jednotlivé části pohybového aparátu.

Tím nejčastějším špatným pohybovým návykem je jednoznačně sezení nevhodným způsobem. Jistě každá z vás už pocítila bolest bederní nebo krční páteře z dlouhého sezení. Ona za to ani tolik nemůže samotná délka sezení. Největším problémem je právě špatný způsob, kterým sedíte. Bolest v tomto případě vzniká tak, že jsou bederní a krční obratle ve špatné pozici, ve které jsou nadměrně namáhány.

2.2.3. Správné pohybové návyky v těhotenství a po porodu

Dodržování správných pohybových návyků v těhotenství **je nesmírně důležité**. Ženské tělo prochází během tohoto období určitými změnami, které mají za následek obecně **větší nápor na pohybový aparát**. Mezi tyto změny patří například **jiné postavení pánve, hormonální změny či útlum funkce bránice** (žádný strach, tyto změny budou více popsány v jednom z bonusů). Tyto dočasné změny mají za následek to, že i zdánlivě neškodná činnost **může nadměrně zatěžovat** například bedra, kříž nebo jiné části těla. Pokud tedy budete provádět každodenní činnosti špatným způsobem, velmi snadno může dojít k ještě většímu přetěžování.

Co se týká období po porodu, tam je to prakticky stejně důležité, jen trochu z jiných důvodů. **Změny**, které nastaly v průběhu těhotenství, sice postupně mizí, ale **stále hrozí zvýšené riziko přetěžování** pohybového aparátu, zejména pak bederní páteře a kříže. Je to proto, že po porodu je velmi **oslabené pánevní dno** a hluboké břišní svaly, které mají na starosti hlavně **stabilizaci a ochranu** bederní páteře a kříže. Pokud se tedy opět u každodenních činností objeví špatné pohybové návyky, **velmi snadno může dojít** k ještě většímu přetěžování. Konkrétní příklady budou popsány v dalších kapitolách.

2.3 SPRÁVNÉ NASTAVENÍ TĚLA

Na tomto třetím pilíři teorie zdravého pohybu jsou předchozí dva **tak trochu závislé**. Pokud totiž nebudou jednotlivé části těla **správně nastavené**, nemůže dojít k optimální aktivaci CORE systému a ani se nebude jednat o správné pohybové návyky.

Tuto myšlenku vám vysvětlím například na **zvedání předmětu ze země**. Pokud tedy zvednete předmět ze země se špatně nastavenými jednotlivými částmi těla, **nedojde k aktivaci** CORE systému a automaticky se z toho stává špatný pohyb, který zbytečně **přetěžuje** vaše tělo. Jak jsme si popsali u druhého pilíře - správné pohybové návyky, při opakovaném provádění špatných pohybů dochází k **vytváření špatných pohybových návyků**.



Nevhodné zvednutí předmětu ze země

2.3.1 Jak vypadá správně nastavené tělo?

Velkou výhodou je, že naučit se správné nastavení těla je **poměrně jednoduché**.

V jednoduchosti je totiž síla a i zde se to potvrzuje. U správného nastavení těla nás nejvíce zajímá pozice pánve, bederní, hrudní a krční páteře, pozice ramen, lopatek a hlavy. **Nastavení všech těchto částí těla je vždy při jakékoliv činnosti nebo pohybu**

stejně. Všechny klouby, které spojují tyto části těla, se musí nacházet v **centrované poloze**. To je taková poloha, kdy dochází k jejich optimálnímu zatížení. Zároveň také v této centrované pozici **optimálně funguje** CORE systém. Tělo je tak celkově optimálně zatěžováno a lze hovořit o zdravém a šetrném pohybu.

2.3.2 Konkrétní správné nastavení těla

Zde vám popíši, jak by měly být konkrétně nastaveny již zmíněné jednotlivé části těla při jakémkoliv pohybu nebo činnosti.

Pánev a bederní páteř

Pánev a bederní páteř se při nastavení **navzájem ovlivňují**. Pánev musí být v přirozené pozici, kdy

není podsazená (to způsobuje nahrbení bederní páteře) nebo naopak příliš vysazená (to způsobuje nadměrné prohnutí bederní páteře). Bederní páteř musí být ve fyziologickém prohnutí (jen lehce prohnutá). Toto prohnutí docílíte právě **neutrálním postavením** pánve. Při takto nastavené páteři jsou bederní obratle a meziobratlové destičky v **ideální pozici**, kdy nedochází k jejich přetěžování. V této pozici bederní páteře a pánve má CORE systém optimální podmínky k činnosti.

Hrudní páteř

Hrudní páteř má také své zakřivení, avšak na opačnou stranu než páteř bederní. Toto zakřivení by



Správně nastavená pánev a bederní páteř



Špatné nastavení pánve a bederní páteře

mělo být opět jen mírné a s vrcholem mezi lopatkami. Nastavení hrudní páteře je důležité pro optimální práci bránice.

Ramena a lopatky

U ramen a lopatek je důležité, aby byly **taženy od uší směrem dolů k pánvi**. To způsobí, že budete mít jakýsi pocit dlouhého krku. Při zacentrovaných ramenních kloubech se středy ramen nacházejí na úrovni středu krku. Jinými slovy, **ramena nesmí být stočena** před hrudník nebo naopak příliš dozadu.

Krční páteř a hlava

Krční páteř má také své zakřivení, tentokrát opět stejné jako bederní páteř. Toto zakřivení **musí být opět jen mírné a spíše protáhlé** (ve spolupráci se správně nastavenými rameny docílit pocit dlouhého krku). Hlava by měla být v prodloužení páteře a současně brada musí svírat pravý úhel s krkem (hlava nesmí být v záklonu nebo v předklonu).

2.4 Závěr prvního kroku

Všechny informace, které jste se doposud dozvěděla, **vám umožní**, abyste mohla začít **strategicky přemýšlet** o svém těle a pohybu. Máte k dispozici všechny potřebné informace ke správnému rozhodování, protože už víte, co vše by mělo být základem každého pohybu a činnosti, abychom je mohli považovat za zdravé.

Důležité je, že nyní se **můžete přesunout k dalšímu kroku**, který je opět založený na teorii zdravého pohybu, a pro úplné pochopení tohoto dalšího kroku jsou informace, které jste se již dozvěděla, velmi důležité.



Správné nastavení ramen, lopatek, hrudníku, krční páteře a hlavy

2.5 Stěžejní myšlenky prvního kroku

První krok má své stěžejní myšlenky, které je nutné ještě jednou zdůraznit. I kdybyste si z tohoto kroku zapamatovala pouze následující myšlenky, i tak se výrazně posunete po cestě zdravé maminky směrem k cíli.

- A) **Hluboký stabilizační systém** neboli CORE systém by měl být aktivní při jakémkoliv pohybu, který vykonáváte. Čím je pohyb nebo činnost náročnější, tím více dochází k aktivaci CORE systému. Při fyzicky náročnějších činnostech byste tedy měla cítit zpevnění vašich břišních svalů především v bocích. Pokud při těchto činnostech necítíte břicho ale záda, je to známka dysfunkce CORE systému.
- B) **Správné pohybové návyky** jsou nedílnou součástí každého zdravého pohybu a významně šetří váš pohybový aparát. Při správných pohybových návycích fungují všechny svaly tak, jak by měly, a nevznikají svalové dysbalance nebo doprovodné bolestivé potíže. Naopak při špatných pohybových návycích vzniká přetěžování pohybového aparátu a je jedno, zda se jedná o sezení v kanceláři, sportování nebo domácí práce.
- C) **Správné nastavení těla** je naprostý základ, aby došlo k aktivaci CORE systému a jeho optimální funkci, a také, aby docházelo k vytváření správných pohybových návyků. Mezi části těla, které je nutné vždy správně nastavit, patří pánev, celá páteř, ramena, lopatky a hlava. Nezáleží na tom, o jakou činnost se jedná, nastavení těchto částí těla by mělo být stále stejné. Pokud u pohybů a činností budete mít špatné nastavení těla, opět vám hrozí



Špatné nastavení ramen,
lopatek, hrudníku, krční
páteře a hlavy

přetěžování a následné bolestivé potíže.

2.6 Akční plán pro první krok

Nyní jste připravena začít aplikovat první krok do vašeho života. Abych vám to co nejvíce usnadnil, vytvořil jsem k tomuto kroku akční plán, ve kterém dostanete přesné instrukce, jak to co nejlépe zvládnout. Přál bych si, abyste tomuto akčnímu plánu věnovala dostatek času a splnila všechny úkoly, které v něm naleznete. Právě tyto úkoly vám odhalí, jak začít strategicky přemýšlet o vašem těle a pohybu a posunout se tak na cestě dál.

Akční plány najdete ke stažení na konci tohoto ebooku.

3. DRUHÝ KROK – TRÉNINK HLUBOKÝCH BŘÍŠNÍCH SVALŮ

Druhý krok **Cesty Zdravé Maminky®** je zaměřen na učení vědomé **aktivace a tréninku** hluboké vrstvy břišních svalů. Tento krok je do cesty zařazen proto, že v dnešní době **je velmi důležité** vědomě trénovat hluboké břišní svaly. Je to vyvoláno tím, že jsou lidé v současnosti obecně mnohem **méně fyzicky aktivní** než dříve, a čím dál tím častěji u lidí převažuje sedavý styl života.

Za těchto podmínek **nemůže dojít** k dostatečné aktivitě a stimulaci hlubokých břišních svalů. Pokud se k tomuto všemu ještě přidá **těhotenství a porod**, vzniká opravdový problém, který je nutné řešit. Po porodu jsou hluboké **břišní svaly velmi oslabené**, a pokud má žena navíc i špatné pohybové návyky, **nikdy nemůže dojít** k úplné rekonvalescenci. Postupem času samozřejmě **vznikají** už tolikrát zmíněné **potíže**. Ještě horší je, pokud k tomu všemu žena přidá **nesmyslné a zcela nevhodné** cviky například na břišní svaly, kdy se vše jen zhoršuje. V doplňkové části této eKnihy budou tyto nevhodné cviky rozebrány.

3.1 Hluboká vrstva břišních svalů

Do hluboké vrstvy břišních svalů patří **příčný sval břišní a vnitřní šikmé břišní svaly**. Přesně tyto svaly jsou součástí i CORE systému, a proto jsou pro naše tělo tak **důležité**. Pokud bude hluboká vrstva břišních svalů **silná a aktivní**, bude silný a aktivní i celý CORE systém, a vy můžete využívat všechny jeho výhody. Mimo jiné, pokud je tato hluboká vrstva břišních svalů silná a aktivní, **nehrozí vznik diastázy a různých estetických vad**.

Jedinou možností je tedy opravdu se **poctivě zaměřit** na tyto hluboké břišní svaly, a pokud možno upravit i styl života. V tomto kroku **dostanete k dispozici** tři jednoduché, ale účinné cviky na hlubokou vrstvu břišních svalů. Naučíte se zde, **jak je správně**

cvičit, na jaké chyby si dát pozor a v akčním plánu dostanete instrukce, jak co nejlépe tyto cviky zařadit do vašeho života. Kostrou těchto cviků je opět teorie zdravého pohybu, kterou jste se dozvěděla v prvním kroku této cesty.

3.2. Cvik 1 - Kočka

3.2.1 Výchozí poloha

Klekněte si na zem a položte dlaně na podložku, aby kolena byla pod kyčlemi a dlaně pod rameny. Chodidla a kolena jsou od sebe vzdálena na šířku kyčlí a jsou vůči sobě rovnoběžně. Obě dlaně položte přímo pod ramena (na šíři ramen) a mírně pokrčte lokty. Nastavení trupu je stejné, jak bylo popsáno v kapitole 2.3. Pánev musí být v přirozené pozici, kdy není podsazená (to způsobuje nahrbení bederní páteře) nebo naopak příliš vysazená (to způsobuje nadměrné prohnutí bederní páteře). Bederní páteř musí být ve fyziologickém prohnutí (jen lehce prohnutá). Hrudní páteř musí

být jen mírně zakřivená a protažená. U ramen a lopatek je důležité, aby byly taženy od uší směrem dolů k pánvi. To způsobí, že budete mít jakýsi

pocit dlouhého krku. Při zacentrovaných ramenních kloubech se středy ramen nacházejí na úrovni středu krku. Jinými slovy, ramena nesmí být stočena před hrudník nebo naopak příliš dozadu. Zakřivení krční páteře musí být opět jen mírné a spíše protáhlé (ve spolupráci se správně nastavenými rameny docílit pocit dlouhého krku). Hlava by měla být v prodloužení páteře a současně brada musí svírat pravý úhel s krkem (hlava nesmí být v záklonu nebo předklonu).



Obrázek 3.2.1 – Výchozí poloha

3.2.2 Provedení cviku

V tomto správném nastavení zatlačte špičkami do země. Za předpokladu, že udržíte správné nastavení těla, dojde už při mírném zatlačení k aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů a pánevního dna. Čím více budete tlačít špičky do země, tím více bude cvik náročnější. Cvik je nejobtížnější tehdy, když odlepíte kolena cca jeden centimetr od země. Během celého cviku se váš trup nesmí pohnout dopředu ani dozadu.

Je zde nutné použít brániční dýchání. Nadechněte se tedy směrem do bočních stran břicha. Jedná se o pocitové nasměrování dechu do oblasti břišní dutiny. Zamezí to dýchání pouze do hrudníku. Při bráničním dýchání dojde u tohoto cviku ke zpevnění břišních svalů do všech stran.

3.2.3 Chyby při cviku

Při tomto cviku si dejte pozor na některé z těchto častých chyb:

1. Špatné postavení pánve a bederní páteře: Dejte si pozor na špatné postavení pánve, kdy dojde buď k podsazení pánve, a tím k nahrbení bederní páteře nebo k vysazení pánve, a tím k přílišnému prohnutí (**viz foto**). V těchto chybných pozicích není posilováno pánevní dno a hluboká



Obrázek 3.2.2 – Provedení cviku



Obrázek 3.2.3 – Chyby při cviku

vrstva břišních svalů

2. Vychýlení trupu mimo správnou pozici: Dále si dejte pozor, aby při provedení cviku nedošlo k pohybu trupu dopředu ani dozadu.

3. Špatné postavení ramen, hlavy a krku: Nakonec si dejte pozor, aby vám ramena nevyjížděla směrem k uším. Dále dbejte na to, aby hlava buď nepadala dolů, nebo nebyla v záklonu.

3.3. Cvik 2 - Leh na zádech s nohama nahoře

3.3.1 Výchozí poloha

Lehněte si zády na zem a zvedněte dolní končetiny do vzduchu tak, aby kolena byla téměř nad pupíkem. Chodidla a kolena jsou od sebe vzdálena na šířku kyčlí a jsou vůči sobě rovnoběžně. Horní končetiny dejte do polohy, kterou vidíte na obrázku (v této poloze lépe udržíte nastavená ramena). Nastavení trupu je stejné, jak bylo popsáno v kapitole 2.3. Pánev musí být v přirozené pozici, kdy není podsazená (to způsobuje nahrbení bederní páteře) nebo naopak příliš vysazená (to způsobuje nadměrné prohnutí bederní páteře).

Bederní páteř musí být ve fyziologickém prohnutí (pocit odlehčených beder od



Obrázek 3.3.1 – Výchozí poloha



Obrázek 3.3.2 – Provedení cviku

podložky). Hrudní páteř musí být jen mírně zakřivená a protažená. U ramen a lopatek je důležité, aby byly taženy od uší směrem dolů k pánvi. To způsobí, že budete mít jakýsi pocit dlouhého krku. Při zacentrovaných ramenních kloubech se středy ramen nacházejí na úrovni středu krku. Jinými slovy, ramena nesmí být stočena před hrudník (udržte lehký kontakt ramen se zemí). Zakřivení krční páteře musí být opět jen mírné a spíše protáhlé (ve spolupráci se správně nastavenými rameny docílíte pocit dlouhého krku). Hlava by měla být v prodloužení páteře a současně brada musí svírat pravý úhel s krkem (hlava nesmí být v záklonu nebo předklonu).

3.3.2 Provedení cviku

Cvik začíná už samotným nadzvednutím nohou do vzduchu. Za předpokladu, že udržíte správné nastavení, už v této výchozí poloze dojde k aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů a pánevního dna. Cvik lze ztížit takzvaným střídavým vysouváním dolních končetin od těla. Jednu končetinu mírně vysuňte od těla, druhá zůstává namístě. V této pozici vydržte pár vteřin a poté končetiny vystřídejte. Při pohybu končetin je nutné udržet pánev a bederní páteř ve správné pozici.

Je zde nutné použít brániční dýchání. Nadechněte se tedy směrem do bočních stran břicha. Jedná se o pocitové nasměrování dechu do oblasti břišní dutiny. Zamezí to dýchání pouze do hrudníku. Při bráničním dýchání dojde u tohoto cviku ke zpevnění břišních svalů do všech stran.



Obrázek 3.3.3 – Chyby při cviku

3.3.3 Chyby při cviku

Při tomto cviku si dejte pozor na některé z těchto častých chyb:

- 1. Špatné postavení pánve a bederní páteře:** Dejte si pozor na špatné postavení pánve, kdy dojde buď k podsazení pánve, a tím k natlačení bederní páteře k zemi (**viz foto**) nebo k vysazení pánve, a tím k přílišnému prohnutí (**viz. foto**). V těchto chybných pozicích není posilováno pánevní dno a hluboká vrstva břišních svalů.
- 2. Příliš velké vysunutí dolní končetiny:** Dolní končetina se nesmí dostat do příliš velkého vysunutí od těla. V tomto případě dochází jednak k přetěžování ohýbače kyčle a také k přetěžování bederní páteře.
- 3. Špatné postavení ramen, hlavy a krku:** Nakonec si dejte pozor, aby vám ramena nevyjížděla směrem k uším. Dále dbejte na to, abyste nezakláněla hlavu.

3.4. Cvik 3 - Sed na židli se záklonem s oporou o overball

3.4.1 Výchozí poloha

Sedněte si na židli a opřete se zády o overball tak, jak to vidíte na obrázku. Dolní končetiny nastavte tak, aby kolena byla téměř nad špičkami. Chodidla a kolena jsou od sebe vzdálena na šířku kyčlí a jsou vůči sobě rovnoběžná. Dlaně položte na stehna. Nastavení trupu je stejné, jak bylo popsáno v kapitole 2.3. Pánev musí být v přirozené pozici, kdy není podsazená (to způsobuje nahrbení bederní páteře) nebo naopak příliš vysazená (to způsobuje nadměrné prohnutí bederní páteře). Bederní páteř musí být ve fyziologickém prohnutí (pocit odlehčených beder od podložky). Hrudní páteř musí být jen mírně



Obrázek 3.4.1 – Výchozí poloha

zakřivená a protažená. U ramen a lopatek je důležité, aby byly taženy od uší směrem dolů k pánvi. To způsobí, že budete mít jakýsi pocit dlouhého krku. Při zacentrovaných ramenních kloubech se středy ramen nacházejí na úrovni středu krku. Jinými slovy ramena nesmí být stočena před hrudník. Zakřivení krční páteře musí být opět jen mírné a spíše protáhlé (ve spolupráci se správně nastavenými rameny docílíte pocit dlouhého krku). Hlava by měla být v prodloužení páteře a současně brada musí svírat pravý úhel s krkem (hlava nesmí být v záklonu nebo v předklonu).

3.4.2 Provedení cviku

Cvik začíná mírným záklonem celého trupu (v žádném případě se nejedná pouze o prohnutí v bedrech, ale pohyb vychází z kyčlí a záklon provede celý trup). V tomto záklonu proveďte výdrž a udržujte správné nastavení těla. Ve výdrži se soustředte na správné (brániční) dýchání, kdy dýcháte směrem dolů do vašich boků. Dále se soustředte na to, abyste měla co nejširší ramena. Pokud si chcete cvik ztížit, proveďte ještě větší záklon.

Je zde nutné použít brániční dýchání. Nadechněte se tedy směrem do bočních stran břicha. Jedná se o pocitové nasměrování dechu do oblasti břišní dutiny. Zamezí to dýchání pouze do hrudníku. Při bráničním dýchání dojde u tohoto cviku ke zpevnění břišních svalů do všech stran.

3.4.3 Chyby při cviku

Při tomto cviku si dejte pozor na některé z těchto častých chyb:

1. Špatné postavení pánve a bederní páteře: Dejte si pozor na špatné postavení pánve, kdy dojde k jejímu podsazení, a tím k nahrbení bederní páteře (**viz foto**). V této chybné pozici není posilováno pánevní dno a hluboká vrstva břišních svalů.



Obrázek 3.4.2 – Provedení cviku

2. Příliš velké natažení dolních končetin: Při natažených dolních končetinách dochází k tendenci podsadit pánev, a tím nahrbit páteř.

3. Špatné postavení ramen, hlavy a krku: Nakonec si dejte pozor, abyste nestočila ramena před hrudník. Dále dbejte na to, abyste nepředkláněla hlavu.

3.5. Závěr druhého kroku

Všechny tyto informace, které jste se dozvěděla, **vám umožní**, abyste mohla začít **vědomě a správně** trénovat a aktivovat hlubokou vrstvu břišních svalů. Už víte, za jakých podmínek **dochází ke správné aktivaci**, a jakým chybám byste se měla vyhnout. Další krok, který vás čeká, je **vědomá aktivace a trénink svalů pánevního dna**. Tento krok je opět založen na teorii zdravého pohybu, kterou jste se dozvěděla v prvním kroku této cesty.



3.4.3 – Chyby při cviku

3.6. Stěžejní myšlenky druhého kroku

I druhý krok má své stěžejní myšlenky, které je nutné ještě jednou zdůraznit. Opět uvedu to nejdůležitější, co byste si měla na poprvé nejvíce zapamatovat.

- A) **Ženy, které prošly těhotenstvím a porodem**, musí v dnešní době vědomě a správně aktivovat a trénovat hluboké břišní svaly, aby došlo k úplné rekonvalescenci. To zajistí odstranění diastázy (rozestupu břišní stěny) a zdravá záda bez bolesti. Nezáleží, jak dlouho je žena po porodu, vždy by mělo dojít k této vědomé aktivaci. Pokud k ní nedojde, postupem času se velmi často objeví potíže s diastázou a bolestmi zad.

- B) **Tím, že hluboká vrstva břišních svalů** je součástí i CORE systému, dochází při vědomé aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů také k aktivaci celého CORE systému. V praxi to znamená, že u těchto tří cviků, které jsem vám dal k dispozici, dochází také k doprovodnému tréninku pánevního dna. To je velmi důležitá informace, protože už v tomto kroku začínáte trénovat vaše pánevní dno.
- C) **Nastavení těla je u všech tří cviků stejné**, jen se mění orientace těla v prostoru a pozice dolních a horních končetin. Z toho vyplývá, že základem správné aktivace je správné nastavení těla, především pánve a celé páteře.

3.7. Akční plán pro první krok

Nyní jste připravena začít aplikovat druhý krok do svého života. Abych vám to opět co nejvíce usnadnil, vytvořil jsem k tomuto kroku další akční plán, ve kterém dostanete přesné instrukce, jak to co nejlépe zvládnout. Jelikož se v podstatě jedná o druh cvičení, tak v tomto akčním plánu najdete tréninkové plány sestavené tak, aby měly potřebný účinek. Opět se tomuto plánu věnujte poctivě a pečlivě dodržujte instrukce.

I tento akční plán najdete ke stažení na konci tohoto eKnihy.

4. TŘETÍ KROK – TRÉNINK A AKTIVACE PÁNEVNÍHO DNA

Třetí krok **Cesty Zdravé Maminky®** je zaměřen na učení **vědomé aktivace** všech vrstev pánevního dna. Tento krok je do cesty zařazen proto, že v dnešní době **je velmi důležité** vědomě trénovat svaly pánevního dna. Stejně jako u břišních svalů, je to vyvoláno tím, že jsou lidé v současnosti obecně mnohem **méně fyzicky aktivní** než dříve, a čím dál tím častěji u lidí převažuje sedavý styl života.

K aktivaci svalů pánevního dna **dochází prakticky při každém fyzicky náročnějším pohybu**. V současné době nejsou ženy tak pohybově aktivní jako dříve, a proto nedochází k dostatečné aktivitě svalů pánevního dna. Pokud se k tomu přidá **těhotenství a porod**, kdy dochází ještě ke **změnám funkčnosti** pánevního dna, vzniká opravdový problém, který je nutné řešit. Po porodu jsou svaly pánevního dna velmi **oslabené**, a pokud má žena **nevhodné pohybové návyky** (včetně nošení dítěte), je stále málo vědomě aktivní, má **nefunkční CORE systém** a ještě vyznává spíše sedavý styl života, **nikdy nemůže dojít** k úplné rekonvalescenci. Postupem času **vznikají již zmíněné potíže** (bolesti zad, diastáza (rozestup) břišních svalů a ochablé a nefunkční pánevní dno). Riziko samozřejmě roste s vyšším věkem, kdy dochází ke stále většímu ochabování svalů pánevního dna.

Jak už víte z prvního kroku, **pánevní dno je součástí hlubokého stabilizačního systému** páteře neboli CORE systému. významě se tedy podílí na ochraně a stabilizaci bederní páteře a kříže a také na správném držení těla. Zároveň také udržuje břišní a pánevní orgány na svém místě. To zajišťuje jejich správnou funkci, a pokud by došlo k povolení a poklesu pánevního dna, může dojít i k poklesu orgánů.

4.1. Kdy je vhodné vědomě aktivovat svaly pánevního dna:

- a) V období přípravy plánovaného rodičovství
- b) Po porodu, nejen v období šestinedělí
- c) Při i malém náznaku inkontinenčních problémů
- d) Během klimakteria a v menopauze
- e) Pro zlepšení sexuálního prožitku
- f) Pro správné držení těla a život bez bolesti zad
- g) Během každodenních činností

Tím nejlepším způsobem, jak docílit **optimální rekonvalescence** svalů pánevního dna a obnovit jejich funkčnost, je právě **vědomá aktivace** těchto svalů a úprava životního stylu. V tomto kroku **dostanete k dispozici** tři cviky zaměřené na svaly pánevního dna. Naučíte se, jak je **správně cvičit**, na jaké chyby si dát pozor a v akčním plánu dostanete instrukce, jak co nejlépe tyto cviky zařadit do vašeho života. Kostrou těchto cviků je opět teorie zdravého pohybu, kterou jste se dozvěděla v prvním kroku této cesty.

UPOZORNĚNÍ

Mám pro vás skvělou zprávu. Nyní vám mohu říct, že ty cviky, které jste se naučila v minulém kroku, který byl věnován vědomé aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů, zároveň také aktivují i svaly pánevního dna. Tyto cviky trénují a posilují celý CORE systém, takže i pánevní dno. Cviky, které se naučíte nyní, jsou speciálně zaměřeny na vědomou aktivaci pánevního dna a je to jejich hlavní účel.

4.2. Cvik 1 - Ručičkové hodiny

4.2.1. Výchozí poloha

Lehněte si na záda na podložku a pokrčte dolní končetiny. Chodidla jsou celou plochou položena na podložce a jsou od sebe vzdálena na šířku kyčlí. Špičky směřují vpřed. Pánev je v neutrální pozici, abyste mohla udržet lehce prohnutou bederní páteř (bedra nejsou zatlačena do podložky). Horní končetiny jsou buď položeny podél těla, nebo dlaněmi na břicho. Ramena jsou uvolněná a rozložena do šířky (pocit dlouhého krku). Hlava musí být uvolněná a v prodloužení páteře. Pokud máte potřebu si například ručníkem vypodložit hlavu, tak můžete.

4.2.2. Provedení cviku

Zavřete oči a představte si, že vaše pánevní dno je ciferník hodin. Dvanáctka je na sponě stydké a šestka je na vaší kostrči. To znamená, že když se na tyto hodiny díváte, tak od dvanáctky doleva jdou číslice 1,2,3,4,5 na ciferníku dolů k šestce. Od dvanáctky doprava jdou zase číslice 11,10,9,8,7 dolů opět k šestce.

Je zde nutné použít brániční dýchání. Nadechněte se tedy směrem do bočních stran břicha. Jedná se o pocitové nasměrování dechu do oblasti břišní dutiny. Zamezí to dýchání pouze do hrudníku. Při bráničním dýchání dojde u tohoto cviku ke zpevnění břišních svalů do všech stran.



Výchozí poloha

Krok A

Nyní chci, abyste na tomto ciferníku začala k sobě přibližovat trojku a devítku (nebo také jinak představa zavírání dveří na fotobuňku v supermarketu). Tím dojde k aktivaci jedné z vrstev pánevního dna. Po chvíli plynule a pomalu povolte a trojku a devítku od sebe zase oddalujete (otvírání dveří na fotobuňku v supermarketu). Toto zopakujte pětkrát.

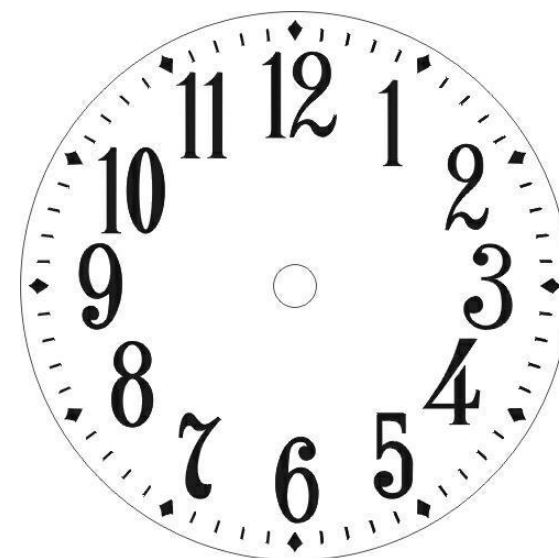
Krok B

Ve fázi, kdy jsou trojka a devítka u sebe (zavřené dveře), začněte k sobě také přibližovat šestku a dvanáctku. Stále držte trojku s devítkou u sebe (zavřené dveře) a po chvíli pomalu od sebe oddalujte šestku s dvanáctkou. Po chvilce k sobě opět přiblížte šestku a dvanáctku. Je ale velmi důležité, aby byly trojka a devítka stále u sebe (udržujte stále zavřené dveře). Tímto se aktivuje další vrstva pánevního dna. Toto opět zopakujte pětkrát.

Poté všechno povolte a uvolněte se.

Krok C

Opět k sobě přiblížte trojku a devítku (zavřete dveře) a zároveň k sobě opět přiblížte také šestku a dvanáctku. Jakmile toto uděláte, tak tyto pomyslné zavřené dveře začnete vcucávat dovnitř směrem nahoru. Představte si, že se chcete dostat co nejvíce nahoru. Jakmile budete co nejvíce nahoře, oddálíte od sebe trojku a devítku (otevřete dveře). Po chvíli k sobě opět přiblížíte trojku a devítku (zavřené dveře). Opakujte pětkrát a poté pomalu povolte a celá se uvolněte.



Ciferník hodin

Každý z těchto kroků postupně aktivuje všechny vrstvy pánevního dna a dochází k jejich aktivitě. Je velmi důležité, abyste se plně soustředila a toto vše si vizualizovala. Ze začátku je samozřejmě těžší si to představit, ale postupem času to bude mnohem jednodušší.

Poznámka:

Jednotlivé kroky jsou samozřejmě různě obtížné. Krok A je nejlehčí, a proto začněte u tohoto kroku a postupně se posouvejte k dalším krokům.

4.3. Cvik 2 - Ždímání hadru

4.3.1. Výchozí poloha

Lehněte si na záda na podložku a pokrčte dolní končetiny. Chodidla jsou celou plochou položena na podložce a jsou od sebe vzdálena na šířku kyčlí. Špičky směřují vpřed. Pánev je v neutrální pozici, abyste mohla udržet lehce prohnutou bederní páteř (bedra nejsou zatlačena do podložky). Horní končetiny jsou buď položeny podél těla, nebo dlaněmi na břicho. Ramena jsou uvolněná a rozložena do šířky (pocit dlouhého krku). Hlava musí být uvolněná a v prodloužení páteře. Pokud máte potřebu si například ručníkem vypodložit hlavu, tak můžete.



4.3.2. Provedení cviku

Zavřete oči a opět si představte, že vaše pánevní dno je ciferník hodin. Chci, abyste k sobě opět na ciferníku přiblížila trojku a devítku (zavřené dveře) a také šestku a dvanáctku. Ciferník neboli pánevní dno je plně uzavřeno.

Je zde nutné použít brániční dýchání. Nadechněte se tedy směrem do bočních stran břicha. Jedná se o pocitové nasměrování dechu do oblasti břišní dutiny. Zamezí to dýchání pouze do hrudníku. Při bráničním dýchání dojde u tohoto cviku ke zpevnění břišních svalů do všech stran.

Krok A

Nyní chci, abyste začala pravou kyčel tlačit směrem k pravé patě a zároveň tuto kyčel zvedněte pár centimetrů nad zem. Levá kyčel zůstane položená na zemi. Stále musíte udržet pánevní dno uzavřené (pomocí vizualizace s ciferníkem). Po třech vteřinách položte pravou kyčel na zem, začněte tlačit levou kyčel k levé patě a nadzvedněte jí pár centimetrů nad zem. Stále udržujte pánevní dno uzavřené. Toto opakujte pětkrát a poté povolte a celá se uvolněte. Důležité je, aby při pohybu pánve nedocházelo k pohybům kolen. Kolena musí být stále na šířku kyčlí.

Krok B



4.3.2 Provedení cviku – Krok A



Správně nastavená kolna

Krok B začíná stejně jako krok A. Co zde je navíc, je pohyb ramen a hrudníku. To spočívá v tom, že pokud začnete tlačit pravou kyčel k pravé patě a nadzvednete jí pár centimetrů nad zem, vaše levé rameno a levá spodní žebra se odlepí jeden centimetr nad zem. Přibližně tři vteřiny vydržíte v této pozici a poté pomalu a plynule začnete pokládat kyčel, žebra a rameno na zem a to samé zopakujete na druhou stranu. Opět musíte po celou dobu pohybu udržet

pánevní dno uzavřené pomocí vizualizace s ciferníkem. Jedná se tedy o pokročilý krok.

4.3.3. Chyby

U obou kroků si dejte pozor na dvě základní chyby. Dejte si pozor, abyste nepodsadila pánev a nedošlo k zatlačení beder do podložky. Druhá věc, na kterou si musíte dát pozor, je pohyb kolen. Kolena musí být stále ve stejné pozici.

Poznámka:

Krok A je samozřejmě lehčí, a proto nejprve začněte tímto krokem a krok B přidejte později. Je důležité se nejprve naučit pohyb pánví a poté lze přidat další pohyb.



4.3.2 Provedení cviku – Krok B



Špatně nastavá kolena

4.4 Závěr třetího kroku

Všechny tyto informace, které jste se **dozvěděla**, vám **opět umožní**, abyste mohla začít **vědomě a správně** trénovat a aktivovat všechny vrstvy pánevního dna. Už víte, za jakých podmínek dochází ke správné aktivaci těchto svalů. Další krok, který vás čeká, je **trénink správného provedení každodenních činností a pohybů** ve vašem životě. Tento krok je opět založen na teorii zdravého pohybu a strategickém přemýšlení, které jste se dozvěděla v prvním kroku.

4.5 Stěžejní myšlenky třetího kroku

I třetí krok má své stěžejní myšlenky, které je nutné ještě jednou zdůraznit. Opět uvedu to nejdůležitější, co byste si měla zapamatovat.

- A) **Ženy, které prošly těhotenstvím a porodem**, musí v dnešní době vědomě a správně aktivovat a trénovat všechny vrstvy pánevního dna, aby došlo k úplné rekonvalescenci. To zajistí opětovné zpevnění a obnovení optimální funkce. Nezáleží jak dlouho je žena po porodu, vždy by mělo dojít k této vědomé aktivaci. Pokud k ní nedojde, nedojde ani k potřebné obnově funkce pánevního dna a postupem času se velmi často objeví i potíže s inkontinencí nebo bolestmi zad.
- B) **Tím, že je pánevní dno součástí i CORE systému**, hraje velkou roli při celkové stabilizaci bederní páteře a při správném držení těla. Nefunkční a ochablé pánevní dno neznamena pouze vznik inkontinence, ale i doprovodné potíže s pohybovým aparátem, které zhoršují kvalitu života.
- C) **Oba cviky vychází ze správného nastavení těla**, které jste se naučila v prvním kroku. Tyto cviky nejsou pohybově náročné. Zde je důležité se dostatečně soustředit a vizualizovat si provedení cviku podle instrukcí. Skvělé je, že jakmile pochopíte tyto cviky a zvládnete vizualizaci, docílíte velmi efektivního procvičování pánevního dna správným způsobem.

4.6 Akční plán pro třetí krok

Nyní jste připravena začít aplikovat třetí krok do vašeho života. Abych vám to opět co nejvíce usnadnil, vytvořil jsem k tomuto kroku další akční plán, ve kterém dostanete přesné instrukce, jak to co nejlépe zvládnout. Čekají na vás další tréninkové plány sestavené tak, aby měly potřebný účinek. Opět se tomuto plánu věnujte poctivě a pečlivě dodržujte instrukce.

I tento akční plán najdete ke stažení na konci tohoto eKnihy.

5. ČTVRTÝ KROK - TRÉNINK BĚŽNÝCH DENNÍCH ČINNOSTÍ

Tento krok je **poslední zastávkou** na cestě zdravé maminky. Každodenní činnosti z běžného života totiž **významně ovlivňují** zdravotní stav pohybového aparátu. Mnohdy ani netušíte, **kolikrát za den zatěžujete vaše tělo** nejrůznějšími činnostmi. Pokud se u těchto činností objevují špatné pohybové návyky, téměř jistě dochází k přetěžování pohybového aparátu.

Právě každodenní **rutinní činnosti**, které jsou prováděny špatným způsobem, mají za následek **chronické bolesti** zad a kříže. Bolesti jsou často už jen konečný výsledek špatného pohybu prováděného delší dobu opakovaně.

V těhotenství a po porodu je o to více **důležité začít dělat** jakékoliv každodenní činnosti správným způsobem. V těchto obdobích je **oslabena funkce** CORE systému, a proto si lze špatnými pohybovými návyky velmi snadno **přivodit především bolesti zad a kříže**.

Proč dochází k přetěžování?

Každý kloub má svou **centrovanou polohu**, ve které je jednak nejsilnější a nejvíce vydrží, a jednak v této poloze **optimálně pracují** všechny svaly, které přes kloub přebíhají. Při špatném nastavení těla **nejsou klouby v centrované poloze**, a jsou tedy velmi náchylné na poškození a na vznik bolesti.

Je jasné, že si v této eKnize nemůžeme rozebrat všechny činnosti, které vy osobně každý den děláte. Ale mám pro vás skvělou zprávu, protože stejně jako u cvičení, tak i tady vše **vychází opět** ze **správného nastavení těla**, které jsme probrali v kapitole 2.3. Správné nastavení těla. V podstatě se dá říci, že **už teď umíte** dělat všechny činnosti správně, jen si to možná ještě zcela neuvědomujete.

Nejdůležitějším posláním tohoto kroku je, abyste pochopila, že pokud u všech vašich činností budete dodržovat **správné nastavení těla**, velmi výrazně tím odlehčíte svému tělu. Potom nebude záležet na tom, zda zrovna luxujete, zvedáte dítě či předměty ze země nebo prostě jen sedíte, **vše bude šetrnější** a zdravější.

Proto, abyste měla **dokonalou představu** o tom, jak to myslím a jak to má být, jsem pro vás vybral **3 praktické příklady**, na kterých uvidíte, jak je to velmi jednoduché. Těmi příklady jsou zvedání předmětu ze země ze dřepu, zvedání předmětu ze země z výpadu a správné sezení.

5.1 Zvedání věcí ze země

Zvedání jakýchkoli předmětů ze země je určitě jednou z nejčastějších každodenních činností většiny lidí. To, jak moc tato činnost zatěžuje pohybový aparát, je závislé na tom, jak těžký předmět je zvedán, ale především, **jakým způsobem** je zvedán. Zvedání i relativně lehkého předmětu tedy může přetěžovat vaše tělo, pokud ho budete zvedat špatně. Nesmírnou výhodou je, že při obou variantách většinu zvedané váhy odpracují dolní končetiny a ne bederní páteř.

5.1.1 Varianta A – ze dřepu

Správné provedení



Varianta A - Správně



Varianta A - Správně

Postavte se ke zvedanému předmětu, jak jen nejbližší to jde. Předmět totiž musí být co nejbližší vašemu tělu, aby při zvedání nedocházelo k tak velkému zatížení páteře. Proved'te dřep, který vidíte na obrázku. Důležité je začít pohyb kyčlemi dolů a dozadu, jako když si chcete sednout na židli a trup nachylte dopředu nad zvedaný předmět. Během celého pohybu udržte správné nastavení těla z kapitoly 2.3. Uchopte předmět a vra'tte se do napřímené polohy těla.

Chyby při zvedání předmětu

Zásadní chybou je, pokud při tomto pohybu podsadíte pánev a dojde k nahrbení bederní páteře.

V takovémto případě nejsou bederní obratle ve správné pozici a dochází k jejich výraznému přetěžování.

Dejte si tedy, prosím, pozor na tuto chybu.

5.1.2 Varianta B – z výpadu

Správné provedení

Postavte se ke zvedanému předmětu, jak jen nejbližší to jde. Předmět totiž musí být co nejbližší vašemu tělu, aby při zvedání nedocházelo k tak velkému zatížení páteře. Proved'te výpad, který vidíte na obrázku. Důležité je začít pohybem pánve směrem dolů. Při pohybu udržujte správné nastavení těla, zejména oblasti pánve a bederní páteře. Uchopte předmět a vra'tte se zpět do napřímené polohy těla.

Chyby při zvedání předmětu



Varianta A - Špatně



Varianta B - Správně

Zásadní chybou je, pokud opět při tomto pohybu podsadíte pánev a dojde k nahrbení bederní páteře. V takovémto případě nejsou bederní obratle ve správné pozici a dochází k jejich výraznému přetěžování. Dejte si tedy, prosím, pozor na tuto chybu.

5.2 Správné sezení

V dnešní době je sezení bezkonkurenčně nejčastější každodenní činností. Právě proto se z této činnosti stává dost možná největší faktor, který ovlivňuje pohybové návyky a zatěžuje pohybový aparát. To, jak moc sezení ovlivňuje pohybové návyky a zatěžuje pohybový aparát, je závislé na tom, jak často a jak moc špatně sedíte.

5.2.1 Správné provedení

Správný sed se vyznačuje především napřímenou páteří (zachováním fyziologických křivek páteře). Při správném sezení musíte udržet pánev v neutrálním postavení, aby bylo možné mít napřímenou, lehce prohnutou bederní páteř tak, jak vidíte na obrázku. Při tomto nastavení nedochází k přetěžování bederní páteře a kříže, protože bederní obratle jsou vůči sobě v ideální pozici. Dále by měla být krční páteř protažená a hlava v prodloužení páteře.

5.2.2 Chyby při sezení

Zásadní chybou je, pokud při sezení podsadíte pánev a dojde nejen k nahrbení bederní páteře, ale také ke zhroucení celého trupu, jak vidíte na obrázku. V této pozici dochází k přetěžování v podstatě celé páteře, kdy ani jeden z obratlů není v ideální pozici.



Variant A - správně



Variant B - špatně

5.3 Závěr čtvrtého kroku

Všechny informace, které jste se dozvěděla v tomto kroku, **vám umožní**, abyste mohla používat teorii zdravého pohybu v běžném životě a začala dělat každodenní činnosti a pohyby **správným a zdravým způsobem**. Už víte, za jakých podmínek dochází ke **správnému zatěžování** vašeho těla při jakýchkoliv činnostech. Toto je poslední díl skládačky **Cesty Zdravé Maminky®**, a pokud jste dočetla sem, jste **téměř u konce**. Brzy vám už nebude nic bránit v tom, abyste měla co nejzdravější a nejodolnější pohybový aparát.

5.4 Stěžejní myšlenky čtvrtého kroku

Nakonec i čtvrtý krok má své stěžejní myšlenky, které je nutné ještě jednou zdůraznit. Stejně jako u předešlých kroků i zde opět uvedu to nejdůležitější, co byste si měla nejvíce zapamatovat.

- A) **Ženy, které prošly těhotenstvím a porodem**, musí začít dělat všechny každodenní činnosti správným způsobem, aby zbytečně nepřetěžovaly pohybový aparát, zejména pak bederní páteř a kříž. Pokud se u ženy objeví ochablé břišní svaly, ochablé pánevní dno a navíc ještě nadměrné přetěžování špatnými pohyby, téměř vždy se brzy objeví potíže.
- B) **Tím, že je správné nastavení těla** základním předpokladem k tomu, aby byly prakticky jakékoliv pohyby a činnosti zdravé a šetrné, musí se správné nastavení těla používat i v tomto kroku. To je obrovsky důležité, protože pokud budete mít při fyzicky náročnější aktivitě správně



Správný sed



Špatný sed

nastavené tělo, váš CORE systém bude pracovat a chránit vaší bederní páteř a kříž před přetěžováním. Zároveň si tím budete vytvářet správné a zdravé pohybové návyky.

- C) **Velká výhoda je, že u všech činností** a pohybů, které děláte, by se mělo objevit stále stejné nastavení těla, které jste se naučila v prvním kroku. Nejvíce by vás měla zajímat pánev, páteř, ramena s lopatkami a hlava. Nastavení těchto částí těla by mělo být při jakékoliv činnosti stále stejné. To vám zajistí šetrné a zdravé pohyby.

5.5 Akční plán pro čtvrtý krok

Nyní jste připravena začít aplikovat poslední čtvrtý krok do vašeho života. Abych vám to opět co nejvíce usnadnil, vytvořil jsem k tomuto kroku další akční plán, ve kterém dostanete přesné instrukce, jak to co nejlépe zvládnout. Tentokrát se nejedná o tréninkový plán, ale o sérii úkolů, které vám pomohou co nejrychleji začít používat informace z tohoto kroku ve vašem životě.

I tento akční plán najdete ke stažení na konci tohoto eKnihy.

6. DOPLŇKOVÁ ČÁST – CVIKY, KTERÉ NECVIČIT

Tato část eKnihy je věnovaná těm cvikům, kterým **byste se měla v každém případě vyhnout**. Existuje hned několik relativně známých a oblíbených cviků, které ovšem **nesplňují** ani jedno z pravidel a principů teorie zdravého pohybu, které jste si **osvojila v prvním kroku** a v prvním akčním plánu. Všechny cviky, které v této části uvidíte, **nejsou škodlivé jen pro ženy těhotné nebo ženy, které jsou těsně po porodu, ale prakticky pro každého člověka v jakémkoliv věku**.

Každý z 6 cviků vám popíši, jak se provádí a následně vám vysvětlím, proč je tento cvik špatný, co se u něj vyskytuje za chyby a hlavně jaké potíže s pohybovým aparátem mohou vzniknout.

Věřím tomu, že pokud jste poctivě dočetla až sem, tak pro vás nebude problém poznat, proč zrovna tyto cviky nejsou vhodné. Tak jdeme na to! ☺

6.1 Klasický sed – leh

Výchozí poloha tohoto cviku je vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami. Hlava je položena do dlaní a prsty na rukou jsou sepnuté, přesně tak, jak vidíte na obrázku 6.1 – Výchozí poloha. Cvik začíná postupným odlepováním horní poloviny těla od země, dokud není celý

trup ve vzduchu a poté zpět do výchozí polohy viz obrázek 6.1 –



Obrázek 6.1 – Výchozí poloha

Provedení cviku.

6.1.1 Proč je tento cvik špatný

- a) Při provádění tohoto cviku dochází k podsazení pánve, a tím k nahrbení celé páteře. V tomto případě vzniká nadměrná zátěž na bederní obratle a kříž.
- b) Dochází zde k posilování pouze přímého břišního svalu, protože u tohoto cviku není možné, aby došlo k aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů.
- c) Při pohybu nahoru většinou dochází k tahání rukama za hlavu, a tím i k namáhání krční páteře.

6.1.2 Jaké jsou komplikace

Vlivem špatného nastavení bederní páteře a pánve tento cvik způsobuje přetěžování bederní a křížové oblasti. To má za následek například bolesti v kříži, v bedrech nebo ztuhlé svaly podél páteře.

6.2 Sklapovačky

Výchozí poloha tohoto cviku je vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami



Obrázek 6.1 – Provedení cviku



Obrázek 6.2 – Výchozí poloha

položené na zemi viz obrázek 6.2 – Výchozí poloha. Cvik začíná odlepením horní poloviny trupu od země a zvednutím dolních končetin nad zem, tak jak vidíte na obrázku 6.2 – Provedení cviku, a poté pohybem zpět do výchozí polohy.

6.2.1 Proč je tento cvik špatný

a) Při provádění tohoto cviku dochází k podsazení pánve, a tím k nahrbení celé páteře. V tomto případě vzniká nadměrná zátěž na bederní obratle a kříž.

b) Dochází zde k posilování pouze přímého břišního svalu, protože u tohoto cviku není možné, aby došlo k aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů.

c) Dolní končetiny v této pozici působí příliš velký tlak na bederní páteř.

6.2.2 Jaké jsou komplikace

U tohoto cviku vznikají stejné komplikace jako u předchozího cviku, což znamená, že vlivem špatného nastavení bederní páteře a pánve tento cvik způsobuje přetěžování bederní a křížové oblasti. Tím, že jsou dolní končetiny v takovéto pozici ve vzduchu, dochází k ještě většímu



Obrázek 6.2 – Provedení cviku



Obrázek 6.3 – Výchozí poloha

přetěžování bederní a křížové oblasti. Díky tomu opět dochází k bolestivým odezvám.

6.3 Špatný vzpor na dlaních

Výchozí poloha tohoto cviku je vkleče na zemi s opřenými dlaněmi o zem (viz obrázek 4.8). Cvik začíná zatlačením špiček do země a zvednutím kolen nad zem a výdrží v této pozici viz obrázek 6.3.

6.3.1 Proč je tento cvik špatný

- a) Při provádění tohoto cviku dochází k podsazení pánve, a tím k nahrbení celé páteře. V tomto případě vzniká nadměrná zátěž na bederní obratle a kříž.
- b) Dochází zde k posilování pouze přímého břišního svalu, protože u tohoto cviku není možné, aby došlo k aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů.
- c) Krční páteř a hlava jsou ve špatné pozici.

6.3.2 Jaké jsou komplikace

Důležité je vědět, že vzpor na dlaních není sám o sobě špatný cvik. Pokud je takto špatně nastavená pánev a bederní páteř, opět dochází k přetěžování bederní a křížové oblasti. Pokud je špatně nastavená hlava s krční páteří,



Obrázek 6.3 – Provedení cviku



Obrázek 6.4 – Výchozí poloha

může dojít také k přetěžování právě krční páteře.

6.4 Pokládání nohou

Výchozí poloha tohoto cviku je vleže na zádech se zvednutými dolními končetinami a s horními končetinami za hlavou viz obrázek 6.4 – Výchozí poloha. Cvik začíná plynulým pokládáním dolních končetin těsně nad zem, tak, jak to vidíte na obrázku 6.4 – Provedení cviku, a poté zpět do výchozí polohy.



Obrázek 6.4 – Provedení cviku

6.4.1 Proč je tento cvik špatný

a) Při pokládání nohou k zemi dochází k příliš velkému prohnutí bederní páteře

6.4.2 Jaké jsou komplikace

Tento cvik způsobuje příliš velkou aktivitu svalů v oblasti bederní páteře a zároveň i tuto oblast přetěžuje. To je z toho důvodu, že váha dolních končetin je příliš velká a při pokládání nohou se nelze obejít bez tohoto negativního vlivu. Také zde dochází k přetěžování svalů v oblasti kyčlí a mohou se objevit bolesti nebo tahání v této oblasti.



Obrázek 6.5 – Výchozí poloha

6.5 Zvedání pánve nad zem

Výchozí poloha tohoto cviku je opět vleže na zádech s dolními končetinami ve vzduchu a s horními končetinami za hlavou viz obrázek 6.5 – Výchozí poloha. Cvik začíná postupným odlepováním pánve od země až po bederní páteř, tak, jak to vidíte na obrázku 6.5 – Provedení cviku a zase zpět do výchozí polohy.

6.5.1 Proč je i tento cvik špatný

- a) Při provádění tohoto cviku dochází k příliš velkému podsazení pánve, a tím k nahrbení celé páteře. V tomto případě vzniká nadměrná zátěž na bederní obratle a kříž.
- b) Dochází zde k posilování pouze přímého břišního svalu, protože u tohoto cviku není možné, aby došlo k aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů.
- c) Také dochází ke křečovitému přitlačení brady ke krku, což způsobuje přetěžování krčních svalů.

6.5.2 Jaké jsou komplikace

Tento cvik opět způsobuje přetěžování bederní a křížové oblasti. Je to tím, že při odlepování pánve ze země dochází k příliš velkému podsazení a zatlačení bederní páteře do země. V tomto případě celá



Obrázek 6.5 – Provedení cviku



Obrázek 6.6 – Výchozí poloha

váha dolních končetin působí nadměrný tlak na bederní obratle.

6.6 Šikmý sed – leh

Výchozí poloha tohoto cviku je vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami. Hlava je položena do dlaní a prsty na rukou jsou sepnuté, přesně tak, jak vidíte na obrázku 6.6 – Výchozí poloha. Cvik začíná postupným odlepováním horní poloviny těla od země, dokud není celý trup ve vzduchu. Při pohybu dochází k rotaci trupu na jednu stranu. Poté zpět do výchozí polohy a ten samý pohyb se opakuje na druhou stranu. Viz obrázek 6.6 – Provedení cviku.

6.6.1 Proč je tento cvik špatný

- a)** Při provádění tohoto cviku dochází k podsazení pánve, a tím k nahrbení celé páteře. V tomto případě vzniká nadměrná zátěž na bederní obratle a kříž.
- b)** Dochází zde k posilování pouze přímého břišního svalu a povrchových šikmých svalů, protože u tohoto cviku není možné, aby došlo k aktivaci hluboké vrstvy břišních svalů.
- c)** Při pohybu nahoru většinou dochází k tahání rukama za hlavu, a tím i k namáhání krční páteře.



Obrázek 6.6 – Provedení cviku

6.6.2 Jaké jsou komplikace

Vlivem špatného nastavení bederní páteře a pánve tento cvik způsobuje přetěžování bederní a křížové oblasti. To má za následek například bolesti v kříži, v bedrech nebo ztuhlé svaly podél páteře. Při rotaci s nahrbenou bederní páteří při zátěži daleko více trpí bederní meziobratlové destičky.

6.7 Dvě nejhorší komplikace na konec

Všechny tyto uvedené cviky způsobují především **dvě vážné zdravotní komplikace**. První je, že pokud budete opakovaně provádět tyto posilovací cviky zejména po porodu, **dojde k vytvoření ještě většího rozestupu břišní stěny**. Druhou zdravotní komplikací je **výhřez meziobratlové destičky**. K výhřezu meziobratlové destičky může dojít kvůli nadměrnému tlaku, který na destičky při těchto cvicích působí.

Všechny tyto pozice reprezentují ty nejškodlivější posilovací cviky na břišní svaly!

ZÁVĚREM BYCH VÁM CHTĚL ŘÍCI PÁR SLOV

Gratuluji Vám! Pokud jste dočetla až na konec, jste skvělá!

V eBooku jsem Vám toho napsal opravdu hodně a věřím, že teď máte nad čím přemýšlet. Už víte, jak všechny tyto znalosti uplatnit ve svém životě. Můžete je také začít okamžitě aplikovat. Než se ale do toho pustíte, chtěl bych Vám říci pár věcí.

Nebojte se být ze začátku nedokonalá

Každý proces učení má nějaký svůj vývoj a i v tomto případě se učíte novým věcem. Je jasné, že ze začátku si nebudete jistá, zda vše děláte správně, ale to je naprosto přirozené. Věřte tomu, že jistota se dostaví společně s průběžným tréninkem všeho, co jste se naučila. Do té doby poctivě zkoušejte a trénujte přesně tak, jak je napsáno v tomto eBooku 😊.

Toto bych neměl psát

To, co teď napíšu, bych si asi měl nechat pro sebe, ale stejně Vám to chci sdělit. I kdybyste do svého života aplikovala jen jeden nebo dva kroky z celkových čtyř, tak svému tělu obrovsky pomůžete a váš pohybový aparát na tom bude mnohem lépe než dřív. I když jsem Vám toto sdělil, myslím si, že každá z Vás budete chtít využít vše na 100% a vaše zodpovědnost Vám nedovolí polevit.

Výsledky nepřijdou přes noc

Vydat se po **Cestě Zdravé Maminky**® je opravdu skvělý krok, a tím, že začnete, uděláte velký krok k úspěchu. Neznamená to však, že hned po prvním dnu přijdou zázračné změny. Výsledky přijdou postupně a je individuální, za jak dlouho. Obecně však mohu říci, že pokud se poctivě dodržují všechny 4 akční plány, tak první zlepšení a celkově lepší pocit přichází do 14 dnů. Zhruba po 2 měsících je tělo adaptované a zvyklé na nové, správné a zdravé pohyby a cvičení.

Budete si jistá ve všem, co děláte a bude to pro vás přirozené!

Jsem moc rád, že jsem s Vámi mohl sdílet to, co umím

Opravdu doufám, že jsem Vám tímto eBookem pomohl a předal potřebné informace k tomu, abyste si opravdu zlepšila život. Pokud si najdete 5 minut navíc, budu moc rád, když mi napíšete, jaké informace pro Vás byly nejdůležitější a hlavně, jestli se Vám konkrétně něco nelíbilo a co Vám v eBooku ještě chybělo. Na základě této zpětné vazby budou probíhat aktualizace eBooku a v rámci VIP bonusu budete mít tyto aktualizace vždy k dispozici.

Přeji vám úspěch na Vaší **Cestě Zdravé Maminky**[®] za zdravým tělem, pohybem a lepším a kvalitnějším životem. Za zdravou (r)evolucí!.