

# Checklist „Správné kroky k hezkému bříšku a zdravým zádom“

**Odhalte správné kroky, které vedou k trvalému vyřešení diastázy, bolestí zad, vypouklého břicha nebo nefunkčního pánevního dna. Ať už jste, jakkoliv dlouho po porodu.**

A pro koho je checklist určen?

**Pro všechny ženy jakkoliv dlouho po porodu, které řeší tyto potíže:**

1. Břišní diastázu nebo prevenci kýly
2. Bolesti zad a kříže
3. Ochablé a nefunkční pánevní dno
4. Vypouklé a necitlivé spodní břicho

**Pro všechny ženy, jakkoliv dlouho po porodu, které chtějí dosáhnout těchto výsledků:**

1. Pevné a ploché břicho bez diastázy či kýly
2. Zdravá a odolná záda bez bolestí
3. Funkční a pevné pánevní dno
4. Skvělý pocit ze svého těla a sama ze sebe

**V následujících 4 krocích zjistíte, jak vyřešit tyto potíže a dosáhnout vytoužených výsledků.**

# **KROK 1: Pochopit, proč se dlouhodobě potýkáte s takovými potížemi a nemůžete dosáhnout vytoužených výsledků**

## **Celé je to o tom, zda svaly v oblasti břicha, beder a pánve správně fungují nebo ne**

V oblasti břicha, beder a pánve se nachází tzv. hluboký stabilizační systém páteře (HSSP nebo také STŘED TĚLA), který je tvořen čtyřmi svalovými skupinami – bránicí, **hlubokými břišními svaly**, **pánevním dnem** a hlubokými zádovými svaly.

**Pokud HSSP funguje a všechny svalové skupiny jsou aktivní**, břicho je ploché a pevné, pánevní dno funkční a záda jsou odolná a chráněná. V takovém případě je vše v pořádku a není důvod ke vzniku jakýchkoliv potíží. Celá oblast je v kondici.

## **Těhotenství a porod výrazně ovlivňují celou oblast a s tím i HSSP**

**Zlom přichází v průběhu těhotenství a porodu**, protože miminko roste a vyvíjí se přímo uprostřed HSSP, což ho výrazně ovlivňuje. **Poté následuje porod**. Přirozený porod skrz pánevní dno nebo císařský řez skrz břišní stěnu. Přirozený porod ovlivňuje více pánevní dno a císařský řez ovlivňuje více hluboké břišní svaly.

Výsledkem je, že **každá čerstvá maminka má po porodu diastázu, nefunkční pánevní dno, povolené a vypouklé břicho** a dost často také bolesti zad. To je naprosto přirozené. HSSP je totiž po porodu oslaben a jeho funkce je narušena.

## **DŮLEŽITÉ: Nyní jde o to, zda po porodu dojde k obnově funkce HSSP přirozeně nebo ne**

**Zde se totiž láme chleba.** V prvních týdnech po porodu by v ideálním případě mělo dojít k přirozené obnově funkce HSSP a společně s tím i k postupnému zacelení diastázy, zpevnění a stažení břicha, zpevnění pánevního dna a zmizení bolestí zad.

Bohužel v mnoha případech **nedojde k přirozené obnově funkce HSSP** a ten tak zůstává **dlouhodobě nefunkční**. To je většinou způsobeno sedavým a pasivním životním stylem, špatným cvičením nebo horším pohybovým vývojem v dětství.

V takovém případě **zůstává břicho povolené a vypouklé**, diastáza se nemá jak zacelit, pánevní dno je částečně nefunkční a v mnoha případech přetrvávají i bolesti zad a kříže při námaze. Zároveň zůstává velké riziko vzniku kýly. **Oblast břicha, beder a pánve zkrátka není svalově v pořádku, stále více ochabuje, ztrácí kondici a trpí víc a víc.**

## **Funkční vada HSSP tedy může za to, proč se dlouhé měsíce a roky potýkáte s takovými potížemi**

**Nejedná se o žádnou záhadu nebo neřešitelný problém.** Je to pouze funkční vada v oblasti břicha, beder a pánve, o které jste doposud nevěděla. Toto považujte za tu nejlepší zprávu, protože nyní už víte, kde je kámen úrazu. Nyní už jen stačí funkční vadu odstranit a vyřešit tak všechny potíže s ní spojené.

**Tomu jsou věnované následující kroky a právě díky nim přijdou i výsledky.**

**Faktem ale je, že dokud tuto funkční vadu nevyřešíte, nikdy se svých potíží nezbavíte.**

## **KROK 2: Začít harmonizovat STŘED TĚLA – základními cviky aktivovat správné svaly v oblasti břicha, beder a pánve a dostat je do kondice**

**Když jsou potřebné svaly dlouhodobě nefunkční, je třeba je zaktivovat speciálními cviky**

K tomu je třeba zvolit základní cviky, které cílí na jednu jedinou věc – **PRVNÍ AKTIVACI správných svalů v oblasti břicha, beder a pánve**. Díky tomu začnete „probouzet“ správné svaly, které budou stále aktivnější a silnější.

Od této chvíle vše začne! Díky pravidelné harmonizaci středu těla začne váš mozek stále více používat správné svaly a díky tomu ucítíte i první zlepšení.



**Celý úspěch začíná u těchto základních cviků, protože díky nim můžete odstartovat ozdravný proces**

Důvod, proč některé cviky nevyřeší vaše potíže je ten, že zkrátka necílí na správné svaly a nedokáží nastartovat ozdravný proces v oblasti břicha, beder a pánve. **Pokud ale hned na začátku zvolíte správné cviky**, začnete aktivovat správné svaly, umožníte mozku, aby je začal opět efektivně používat, máte vyhráno, protože to chce už jen čas a trpělivost.

**Navíc vaše tělo připravíte na další krok, díky kterému dotáhnete vše do úspěšného konce.**

## KROK 3: Posilovat břišní svaly a celý STŘED TĚLA zdravě – pokročilými cviky ještě více oploštit břicho a zpevnit záda či pánevní dno

**Díky předchozímu kroku (harmonizaci středu těla) budete připravená na pokročilejší cviky**

Potřebné svaly budou již správně fungovat a to je přesně ten správný čas zařadit pokročilejší cviky, které mají trochu jiný záměr. Chceme díky nim více tvarovat břišní svaly, udělat záda ještě odolnější a ještě více zpevnit pánevní dno.

**Toho můžeme docílit díky 3 věcem:**

1. STŘED TĚLA je na pokročilé cviky připraven díky těm základním
2. Pokročilé cviky vyvolají větší zátěž, která více osloví správné svaly
3. Cviky jsou ale stále správné a podporují OZDRAVNÝ PROCES

**Toto je opravdu důležité.** Mnoho žen se totiž nemůže zbavit svých potíží kvůli tomu, že cvičí cviky, na které nejsou připravené a nedodržují správné pořadí cviků od základních, po pokročilé. **Zároveň často cvičí i takové cviky,** které cílí na úplně jiné svaly a celý ozdravný proces jen narušují.

**Vyvarujte se tedy těmto chybám a udělejte to jinak.** Nejdříve zharmonizujte střed těla pomocí základních cviků a teprve pak zvolte pokročilé cviky, které ale budou stále podporovat OZDRAVNÝ PROCES.

**A pokud k takto správnému cvičení přidáte i poslední krok, vaše tělo vám poděkuje.**



## KROK 4: SPRÁVNÝM DRŽENÍM TĚLA podpořte celý proces řešení potíží

### Kromě správného cvičení si můžete pomoci i správným držením těla

Jedná se o doplňující činnost, která vám nezabere žádný čas navíc. Zkrátka se jen budete správně rovnat například při sezení, stojí nebo chůzi a díky tomu si můžete krásně pomoci a zlepšit i účinek cvičení.

#### A jak vypadá správné držení těla:

1. Napřímená pánev (nepodsazovat pánev)
2. Celá páteř co nejdelší (nehrbít se)
3. Široká ramena (nevtáčet ramena dopředu)
4. Břišní svaly v prodloužení (nemuchlat je)

Čím častěji budete ve správném držení těla, tím lepší podmínky vytvoříte pro úspěšné vyřešení vašich potíží. Občas si tedy vzpomeňte a například při sezení se zkuste takto hezky srovnat. 😊

**Je to i skvělá prevence vzniku bolestí zad nebo krční páteře.**



## A čemu se naopak vyvarovat, aby vás nic nebrzdilo na cestě za úspěchem?

Díky výše popsaným krokům vám zároveň ze života zmizí i nevhodné činnosti a pozice, kvůli kterým se možná i vy dlouhodobě potýkáte se svými potížemi, ať je to diastáza, vypouklé břicho, bolesti zad nebo nefunkční pánevní dno.

**Každopádně se vyvarujte těmto chybám:**

**1.**

**Necvičte nevhodné cviky na břišní svaly, kde podsazujete pánev a nahrbujete páteř (sklapovačky, lehsedy, atd). Díky správnému cvičení se těmto cvikům krásně vyhnete.**



**2.**

**Nesedte příliš často s podsazenou pávní a nahrbenou páteří. Díky správnému cvičení se naučíte sedět s napřímenou pávní a prodlouženou celou páteří.**



## Nezáleží na tom, zda jste po porodu 2 měsíce, 2 roky nebo i déle

### Funkční vadu v oblasti břicha, beder a pánve lze vyřešit kdykoliv

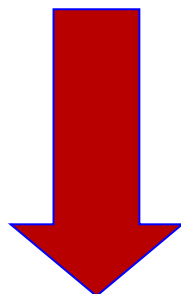
Čas a věk nehrají žádnou roli. **Neexistuje žádný termín**, do kdy se lze zbavit diastázy, bolestí zad či jiných potíží a pak už máte smůlu. Nejedná se o nic nezvratného, co by s přibývajícím věkem nemělo řešení.

Jde jen o to speciálními cviky obnovit to, co nefunguje několik měsíců, několik let a možná i déle. **Důležité ale je, že to jde!** Vaše svaly čekají na to, **až je konečně začnete používat správně.**

### Je třeba začít se správnými kroky a správnými cviky

Stačí vám 15 minut denně toho správného cvičení a můžete úspěšně dosáhnout svých vytoužených cílů, ať už se jedná o ploché břicho bez diastázy, zdravá záda bez bolestí, funkční pánevní dno či skvělý pocit ze svého těla.

**POJĎTE S NÁMI DO AKCE TEĎ HNED! VŠE, O ČEM ZDE PÍŠEME, VÁM UKÁŽEME HEZKY V PRAXI**





Online cvičební program  
**PRVNÍ KROKY K HEZKÉMU BŘÍŠKU A ZDRAVÝM ZÁDŮM**  
jako náš koncept řešení

**Během 14 / 30 denního intenzivního online programu vás naučíme PRVNÍ SKVĚLÉ CVIKY.**

Budeme spolu každý den 15 – 20 minut cvičit ty správné cviky. Naučíte se účinné sestavy. Zjistíte, jak jednoduché je cvičit podle videí z pohodlí domova. **Klikněte na tlačítko a dozvíte se více informací.**

**VÍCE INFORMACÍ O PROGRAMU**



# A kdo jsou autoři checklistu?

Jsme pohyboví terapeuti a experti na zdravé cvičení a pohyb. V současné době máme své vlastní fyzio studio, kde každý den pomáháme našim klientkám vyřešit jejich potíže a dosáhnout vytoužených výsledků.

Prostřednictvím online programů, jako je MAMACORE, pomáháme i ostatním maminkám po celé ČR, které nemají čas ani možnost nikam pravidelně docházet. Zato ale mají obrovskou chuť a motivaci.

Bude nám ctí být Vašimi odborníky přes internet a místem, kde konečně najdete řešení.

Bc. Filip Kuňák, Bc. Tomáš Kuňák



