



# **Správné kroky k hezkému bříšku a zdravým záďům**

Filip Kuňák, Tomáš Kuňák



# CHECKLIST

Pro ženy (i dlouho) po porodu

+

**Exkluzivní cvičení jako dárek na konci checklistu**

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

**Odhalte správné kroky**, které vedou k trvalému vyřešení diastázy, bolestí zad, vypouklého břicha či inkontinence. **A zároveň způsob**, jak se začít cítit skvěle ve svém těle i dlouho po porodu.

### A PRO KOHO JE CHECKLIST URČEN?

- 1.** Pro čerstvé maminky, které jsou **týdny nebo měsíce** po porodu a chtějí co nejdříve opět ploché břicho bez diastázy, zdravá záda bez bolestí, funkční pánevní dno při každém pohybu a **zkrátka se cítit skvěle ve svém těle.**
- 2.** Pro ženy, které jsou **po porodu dlouhé měsíce či roky** a stále se potýkají s diastázou, bolestmi zad, vypouklým břichem či inkontinencí. Chtějí to konečně změnit, dostat se do formy a **opět se cítit skvěle ve svém těle.**

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

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

### **Celé je to o tom, zda svaly STŘEDU TĚLA správně fungují nebo ne**

V oblasti břicha, beder a pánve se nachází tzv. STŘED TĚLA, který je tvořen čtyřmi svalovými skupinami – bránicí, **hlubokými břišními svaly, pánevním dnem** a hlubokými zádonými svaly.

**Pokud střed těla 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 zdravá, funkční a v kondici.

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

**Zlom přichází v průběhu těhotenství**, protože miminko roste a vyvíjí se přímo uprostřed středu těla, 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. Střed těla je totiž po porodu oslaben a jeho funkce je narušena.

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

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

Bohužel v mnoha případech **nedojde k přirozené obnově funkce středu těla** 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.**

## **OBNOVTE FUNKCI STŘEDU TĚLA A MÁTE VYHRÁNO VE VŠECH OBLASTECH**

**Nejedná se o žádnou záhadu nebo neřešitelný problém.** Je to pouze funkční vada v oblasti břicha, beder a pánve, o které jste doposud nevěděla. Jediné, co stačí je změnit způsob cvičení a zaměřit se výhradně na ty správné cviky a dodržovat pár dalších rad navíc.

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

**Faktem ale je, že dokud si STŘED TĚLA nedáte dohromady, nikdy své potíže nevyřešíte.**

## **KROK 2:** Začít cvičit správné cviky v tom správném pořadí, díky tomu obnovit funkci STŘEDU TĚLA a dostat ho do kondice

### **Je třeba začít od základních pozic, které odstartují proměnu**

K tomu je třeba zvolit speciální cviky, které cílí na jednu jedinou věc – **PRVNÍ AKTIVACI správných svalů v oblasti břicha, beder a pánve**. Díky tomu začnete „probouzet“ STŘED TĚLA, který bude stále aktivnější a silnější.

Od této chvíle vše začne! Díky pravidelnému cvičení těchto cviků začne váš mozek stále více používat STŘED TĚLA a díky tomu ucítíte i první zlepšení.



### **Jakmile bude váš STŘED TĚLA aktivnější a silnější, začneme přidávat pokročilejší a intenzivnější cviky**

A to je přesně ten proces, který vám přinese opravdu skvělé výsledky. Se stále aktivnějším středem těla totiž bude vaše tělo připravené na stále intenzivnější a pokročilejší cviky, které ale budou stále cílené na správné svaly.

**Takové cviky ještě více oploští břicho a zacelí diastázu**, ještě více zpevní záda, ještě více zaktivují pánevní dno a celkově zpevní tělo. **ZDRAVĚ A FUNKČNĚ.**

## KROK 3: 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 a úderka lehce prohnutá (nehrbit se)
3. Široká ramena (nevtáčet ramena dopředu)
4. Dlouhý krk a ramena stáhnout dolů od uší
5. 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.**



## KROK 4: Vyvarujte se nevhodným cvikům a špatnému držení těla

### Ne všechny cviky vám mohou pomoci a některé mohou i ublížit

Pokud se potýkáte s diastázou, bolestmi zad, vypouklým břichem, inkontinencí a celkově nemáte dobrý pocit ani ze svého těla ani z pohybu, **je třeba cvičit úplně jinak**, výhradně se věnovat správným cvikům a **vynechat cviky, které jsou ve vašem stavu nevhodné**.

Cviky jako sklapovačky, lehsedy a mnoho dalších se nezaměřují na funkci STŘEDU TĚLA a mohou vaše potíže ještě více zhoršit.



### Špatné držení těla má velký vliv na stavu bolestí zad, diastázy, vypouklého břicha či inkontinence

Ať už špatně sedíte, stojíte, tlačíte kočárek, uklízíte nebo cvičíte, toto všechno negativně ovlivňuje váš současný stav a potíže, se kterými se nyní potýkáte.

**Špatné držení těla může za to**, proč vás při kojení nebo nošení miminka bolí záda. Špatné držení těla zároveň z velké části může za to, proč máte stále diastázu či vypouklé břicho.



## Zacvičte si náš základní cvik, který učíme klientky v našem fyziostudiu i v našich online cvičebních programech + získajte exkluzivní online cvičení

### Výchozí nastavení a provedení cviku

Lehněte si zády na podložku, paty položte na židli, kolena umístěte nad pupík, dlaně položte na stehna, bedra lehce prohněte a odlehčete od podložky a ramena jen jemně přiblížte k podložce a více od uší směrem k pánvi.

**Jakmile se srovnáte**, tak odlehčíte paty od židle a malinko zatlačíte dlaněmi do stehen a stehny proti dlaním. Po celou dobu cvičení si stále hlídejte správné nastavení těla, plynule dýchejte a vydržte v pozici na 15 až 20 nádechů.



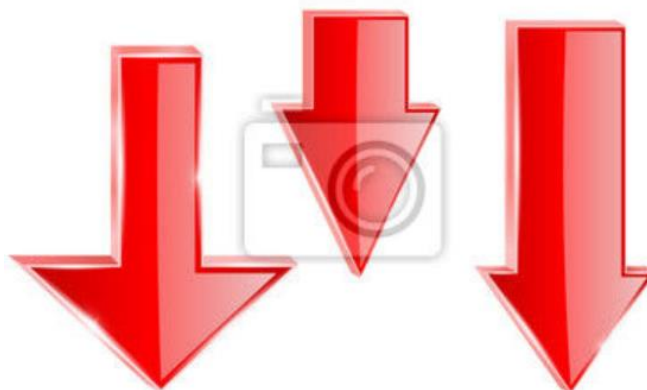
### A co nejdůležitějšího se při cviku děje?

Díky správnému nastavení a vhodné zátěži oslovujeme a aktivujeme střed těla, učíme jednotlivé svaly, aby mezi sebou začaly opět spolupracovat a zároveň učíme mozek, aby začal **STŘED TĚLA** používat zcela přirozeně a co nejkvalitněji.

Zacvičte si cvik podle těchto základních instrukcí **NEBO** získajte exkluzivní online cvičební program níže.

Získejte online cvičební program  
**PRVNÍ KROKY K HEZKÉMU BŘÍŠKU A ZDRAVÝM ZÁDŮM**  
jako DÁREK pro vás

A začněte úspěšně řešit vaše potíže, zpevňovat břicho a celkově se začít cítit skvěle ve svém těle.  
**To vše z pohodlí domova podle videí, ale stále pod naším dohledem.**



## PRVNÍ KROKY K HEZKÉMU BŘÍŠKU A ZDRAVÝM ZÁDŮM

Jedná se o 14 denní intenzivní online cvičební výzvu, ve které učíme správné a efektivní řešení diastázy, bolestí zad, vypouklého břicha či inkontinence a zároveň i způsob, jak se konečně dostat do formy.

**Dnes máte jedinečnou příležitost** si náš způsob řešení a cvičení vyzkoušet na vlastní kůži, v příštích 14 dnech cvičit s naším online programem a dosáhnout prvních pokroků a zlepšení.

**Našimi online programy prošlo více jak 2 500 žen.**  
Zjistěte na vlastní kůži, jak můžeme pomoci i vám!

Klikněte na tlačítko a zjistěte více o VAŠEM DÁRKU a celém online program u včetně skvělých bonusů:

**ZJISTIT VÍCE O PROGRAMU**



## A kdo jsou autoři checklistu a online cvičebního programu PRVNÍ KROKY K HEZKÉMU BŘÍŠKU A ZDRAVÝM ZÁDŮM?

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 v tomto checklistu, pomáháme i ostatním maminkám po celé ČR, které nemají čas ani možnost nikam pravidelně docházet. Zato ale mají obrovskou chuť a motivaci své tělo a zdraví úspěšně proměnit.

**Bude nám ctí být Vašimi odborníky přes internet** a místem, kde konečně najdete řešení a i vy své tělo i zdraví úspěšně proměníte.

Bc. Filip Kuňák, Bc. Tomáš Kuňák



[ZJISTIT VÍCE O PROGRAMU](#)