



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

Filip Kuňák, Tomáš Kuňák



# CHECKLIST

Pro ženy (i dlouho) po porodu

+

**Unikátní cvičení jako překvapení 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 bříško 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 (nehrbít 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?

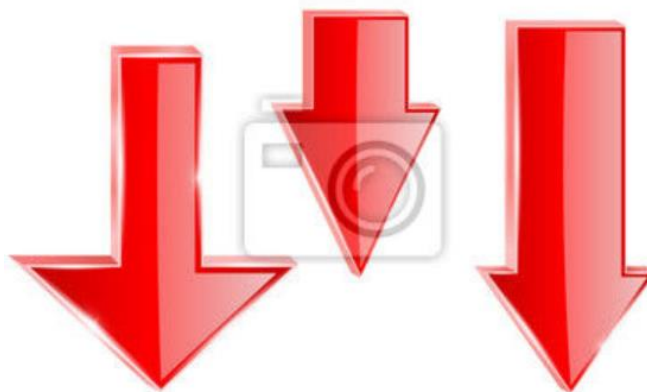
Díky správnému nastavení a vhodné zátěži oslovujeme a aktivujeme střed těla, učíme jednotlivé svaly, aby mezi sebou začaly opět spolupracovat a zároveň učíme mozek, aby začal **STŘED TĚLA** používat zcela přirozeně a co nejkvalitněji.

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

Získejte online cvičební program  
**PRVNÍ KROKY K HEZKÉMU BŘÍŠKU A ZDRAVÝM ZÁDŮM**  
jako překvapení a poděkování 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 **30 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 po dětech dostat (zpět) do formy.

**Dnes máte jedinečnou příležitost** si naší unikátní metodu a cvičení vyzkoušet na vlastní kůži. V příštích 30 dnech cvičte s naším online programem a dosáhnout prvních skvělých 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 **PŘEKVAPENÍ** pro vás a celém online programu 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**