

Po porodu do formy!



Jak na to, abyste se co nejdřív zase sama sobě líbila a cítila se fit? Nemáte-li po ruce Potterovu kouzelnou hůlku, zkuste třeba řízeně „nedýchat“ tak, jak to dělají španělské maminky.

Text: Hanka Bělohávková

Porod vám dal pořádně zabrat a i když vám váš miloučkový drobeček nalil novou energii do žil, tělo by potřebovalo dát dohromady jak po zdravotní, tak estetické stránce. Ale kde vzít čas a sílu, když obojí teď zahrnujete téměř výhradně děťátko? Jak z mála času a námahy dostat co nejlepší výsledek? Ivana Chaloupecká (fitbelly.cz) před pár lety vyzkoušela španělskou poporodní rehabilitaci a teď s ní seznamuje české maminky. I ji totiž fascinovalo, co všechno dokáže speciální dýchání.

Bez bolestí i faldíků

„Metoda Hipopresivo pochází z fyzioterapie a její tvůrce Marcel Caufriez ji původně používal v poporodní rehabilitaci, až později objevil pozitivní účinky nejen u maminek,“ vysvětluje Ivana. U všech, kdo ji pravidelně cvičí zlepšuje držení těla, a tím odbourává bolesti zad. Ale po porodu nejvíc oceníte, že pomáhá předejít nechtěnému úniku moči a také při samotné léčbě močové inkontinence. Navíc je účinnou prevencí rozestupu břišních svalů (břišní diastáze – poměrně častého problému po porodu) i vzniku kýly a zároveň pomocníkem při jejich léčbě. „Na rozdíl od ostat-

ních metod toto dýchací cvičení snižuje nitrobřišní tlak, což má pozitivní vliv na svaly pánevního dna a meziobratlové ploténky,“ doplňuje trenérka. Nejvíce překvapivý a současně potěšující je i výrazný viditelný efekt, a to je zúžení obvodu pasu. Při pravidelném cvičení dokonce o 8 %.

Najdete půlhodinku?

Principem metody je aktivní dýchání ve specifických pozicích, během kterých díky pohybům bránice dochází k podtlaku. Ten vyprovokuje svalovou kontrakci vnitřních svalů břišních a svalů pánevního dna. Pravidelným opakováním se zpevňuje hluboký stabilizační systém. Proto se toto cvičení doporučuje nazačátku dvakrát týdně, ale stačí pouze třicet minut. Po pěti týdnech můžete interval zkracovat a pak cvičit i každý den. Než vám zeštíhlý pas bude to sice pár týdnů trvat, ale bolesti zad vás opustí mnohem dřív. Vlastně se budete cítit mnohem líp po každé pocitvél půlhodince.

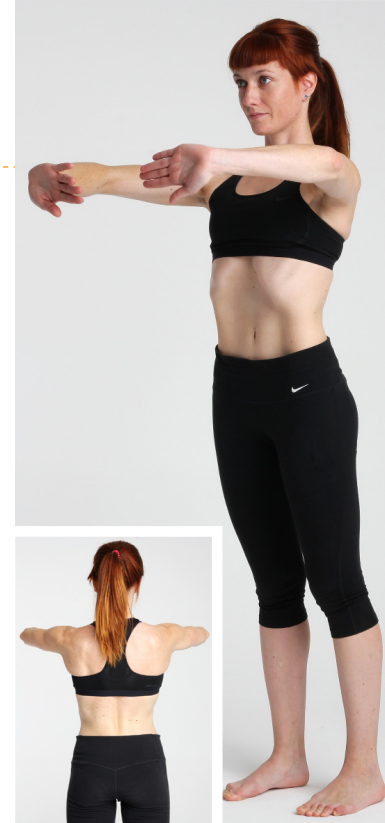
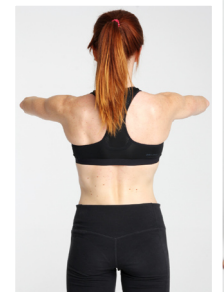
Jestli vás metoda zaujala a máte chuť se do cvičení pustit, měla byste vědět, že není vhodná pro ty, kdo mají vysoký (diastolický) krevní tlak nebo srdeční onemocnění. „A také těhotné ženy by ji neměly cvičit,“ zdůrazňuje Ivana. Pokud se byste ji nejprve ráda vyzkoušela pod odborným vedením, máte možnost třeba zdarma v rámci projektu evropského projektu pro maminky Společně (<http://www.together-project.eu/cs/>)

Jak na to?

- Dýchá se do spodních žebber. Při nádechu, který trvá 2 s, se žebra otevírají. Při výdechu se žebra zavírají, což trvá 4 s
- Dvakrát se nadechněte a vydechněte: nádech, výdech, nádech, výdech
- Potřetí se jen nadechněte a vydechněte všechny vzduch do poslední kapky, 1 vteřinu počkejte, a poté otevřete žebra (jako při nádechu, ale bez nádechu). Držte co nejdéle můžete (ideálně 20 s) a potom se pomalu nadechněte nosem. Tomu se říká výdechová apnoe čili dechová pauza.

1 Pozice ve stoje

Stojíme s nohama na šíři boků - našlapujeme celou vahou chodidel rovnoměrně, vypínáme se vzhůru ke stropu od temene hlavy a mírně tlačíme bradu dolů. Pokrčíme lokty, zvedneme paže tak, aby byly dlaně směrem od nás a na výšku ramen. Představujeme si, že se o něco opíráme nebo něco tlačíme směrem od nás. Dále se rozšíříme v hrudníku (zatneme sval pilovitý) a tlačíme lopatky od sebe, ale bez nahrbení. Ramena jsou také daleko od uší (tlačíme je dolů). Záda by měla být rovná a lopatky by neměly vylézat (viz malé foto). K tomu ještě přidáme přenesení váhy dopředu, ale paty zůstávají na podlaze. V této pozici se provádí specifické dýchání.



2 Pozice v předklonu

Princip je i v této pozici velmi podobný. Nohy mějte zase na šíři boků a opírejte se rovnoměrně o celá chodidla. Pokrčte lokty a ruce si opřete o stehna, pozor – ne o kolena. Lopatky opět tlačte od sebe a ramena od uší. Protáhněte také krk a bradu nezvedejte, naopak – tlačte ji dolů. Záda jsou rovná – nehrbte se. Přeneste váhu dopředu, ale paty musí zůstat na zemi. Snažte se jít co nejdál od nohou a protahovat si tím páteř. Teď teprve přichází na řadu specifické dýchání jako u první pozice.



3 Pozice vleže

Nohy mějte na šíři boků, kolena v semiflexi (tedy pokrčená) a chodidla ve flexi směrem ke stropu. Jste vytažená, krk je také v protažení a brada směřuje mírně dolů. Paže zvedněte a pokrčte v loktech tak, aby ruce byly na rameny a dlaně vytočené ven. Představte si, že něco držíte a tlačíte od vás. Ramena ale nezvedejte. Lopatky držte také od sebe jako v předchozích pozicích a otevírejte se v hrudníku. Bedra netlačte k podložce ani se neprohýbejte, nechte záda tak, jak jsou, pokud nemáme hyperlordózu (extrémně prohnutou páteř). V tom případě můžeme pánev mírně podsadit. V tomto nastavení začněte specifické dýchání. Dýchání v jedné pozici několikrát opakujte. Pozice během jedné půlhodiny střídajte.