

Hipopresivo

- víc než jen ploché břicho

Nová dechová cvičební metoda zužuje obvod pasu, zpevňuje pánevní dno, zlepšuje držení těla, sportovní výkony i sexuální funkce a po porodu navrácí tělo do normálu.

Método hipopresivo pochází ze Španělska, a jak její název napovídá (hipo=málo, presivo=tlak), při jejím cvičení klesá tlak v hrudní, břišní a pánevní dutině a také v meziobratlových ploténkách, takže páteř uvolňuje a protahuje. Proto je tato metoda dobrá pro muže i ženy s bolestmi zad, hyperlordózou, hyperkifózou, skoliózou a vyfúzlými ploténkami.

Benefity

Navíc toto cvičení pomáhá mírnit stresovou inkontinenci, což je únik kapky moči při smíchu, zvedání něčeho těžkého apod., zužuje pas a zlepšuje držení těla. Změnu pocítíte velmi rychle, již po pár lekcích.

Co se musíte naučit

Při hipopresivu se klade velký důraz na správné držení těla, aby bylo účinné, musíte proto dodržet několik věcí. Nejlepší je proto absolvovat trénink s cvičitelkou, a až budou pro vás úkony automatické, můžete cvičit i doma. Doufáme, že pro vás, kteří nemáte hodiny hipopresiva v dosahu, bude malý kurz Ivy Chalupecké dostatečně srozumitelný. Doporučuje cvičit dvakrát týdně v délce 20–30 minut.

Pro koho se hipopresivo nehodí

PRO LIDI S VYSOKÝM TLAKEM A TĚHOTNÉ ŽENY.

Hipopresivo se cvičí v různých pozicích, ale základ, v němž hlavní roli hraje rovná pozice těla a dýchání, je stejný. Musíte se proto dobře naučit:

- Aktivně vytahovat tělo vzhůru od nohou až po temeno hlavy, jako byste chtěli vyrůst.
- Sklopit bradu dolů, pomocí nastavení paží odtáhnout lopatky od sebe a zatnout sval pylovitý (to je ten, který obaluje prvních devět žebér).
- Správné nádechy a výdechy.

DÝCHÁNÍ (DO SPODNÍCH ŽEBER)

1) Nádech (otevírá žebra, bránice se napíná), výdech (zavírá žebra, bránice se uvolňuje), opakují ještě jednou.

2) Nádech (otevírá žebra) a pak co největší výdech, na několikrát až do „úplné“, prázdnoty v plicích, a poté vucnu břicho (viz obrázek) a snažím se jakoby v břiše falešně nadechovat, ale bez vzduchu a tím otevírá žebra. Při cviku jsou nohy rozkročené na šířku boků, tělo hrudní kostí dopředu (ženy tomu říkají vyprstít se), paže vytažené dopředu, aby lopatky byly od sebe, ruce kolmo ve výšce pánevních kostí. Nádechy a výdechy a vucnutí břicha se několikrát opakují.



Sedněte si, sedací kosti opřete o podložku a nohy zkřížte. Tělo je vytažené rovnou z pánve až po temeno hlavy. Bradu sklopte dolů a protáhněte krční páteř. Ramena i paže tlačte dolů, lopatky dejte od sebe (pozor, záda se nesmějí vyhrbit!), hrud směřuje dopředu. Zatněte pylovitý sval, ruce zapřete dolní částí dlaně o kolena a dýchejte podle uvedeného popisu.



Postavte se s nohama rozkročenýma na šíři boků, tělo vytažené, hrud dopředu, pohled vzhůru. Lehce rozpažte, ruce přetočte dlaněmi ven, nadechněte se, zpevněte hrudník, lopatky dejte k sobě. Nádech, výdech, nádech, výdech, vucněte břicho, obraťte dlaně a cvik opakujte.



Postavte se „na všechny čtyři“, páteř je protažená a rovná od temene hlavy až po kostrč, nohy jsou od sebe na šíři boků, kolena pod pánví, ohnuté špičky. Lokty paží směřují ven, čímž se zatne sval pylovitý, ruce stočte proti sobě a opřete o zem. A opět opakujeme nádech, výdech a hluboké vtažení břicha.



Lehněte si na záda, protáhněte celé tělo, krk, bradu tlačte dolů. Pravou ruku dejte za hlavu, ale ne na zem, pravou nohu zdvihněte a pokrčte v úhlu 90°. Levá noha je mírně pokrčená, patou tlačte do země, spodní částí levé dlaně tlačte proti pravé noze nad kolenem a naopak a provádějte dechová cvičení.



Nohy na šíři boků, chodidla opřená celou vahou o zem. Tělo je vytažené od temena hlavy, brada sklopená, rovný krk. Ruce máte na výšku pánevních kostí, abyste odtáhli lopatky od sebe. Váhu přeneste celým tělem dopředu. A zase 2x nádech, 2x výdech a vtažení břicha.



Jednou nohou vykročte vpřed a mírně ji pokrčte, druhá zůstane ploskou na zemi a je propnutá. Paže zvedněte nahoru, jako byste podírali strop. Ramena tlačte dolů, lopatky od sebe. Od paty zadní nohy až po temeno hlavy se snažte být v jedné přímce. V této pozici opět opakujte dechová cvičení.



IVANA CHALUPECKÁ

Osobní trenérka metody hipopresivo, fitness trenérka. Různé fitness techniky se sedm let učila ve Španělsku, až ji nejvíce zaujala Méthodo Hipopresivo. Po návratu do ČR vyučuje toto cvičení v Praze. Více na www.fitbelly.cz.