

Moje malá *VELKÁ* *FIT*revoluce

ŽE PRÝ EXISTUJE ZÁZRAČNÉ CVIČENÍ, KTERÉ UMÍ POMOCT S VELKOU SPOUSTOU POTÍŽÍ A JAKO BONUS SE DÍKY NĚMU DOČKÁTE VOSÍHO PASU! PŘITOM STAČÍ CVIČIT DVAKRÁT AŽ TŘIKRÁT TÝDNĚ DVACET MINUT. NO TAK DO TOHO JEDNOZNAČNĚ JDU!

Přesně takhle mě nalákala jedna z mých blízkých kamarádek Petra Srovnalová, mimo jiné lektorka jógy a právě i hypopresivní metody, jak se tohle revoluční cvičení, které k nám přivezla ze Španělska Ivana Delmotte Chaluppecká, jmenuje. Právě u ní Petra absolvovala lektorský kurz, o kterém mi nadšeně vyprávěla. Ve výřtu toho, co všechno tohle dechové cvičení, vycházející z fyzioterapie a poporodní rehabilitace, dokáže, jsem jen nevěřícně kroutila hlavou. Jako pro mě stvořené, říkala jsem si. A tak jsem se rozhodla, že se nechám do této metody zasvětit, abych vám její kouzla mohla poodhalit. A v čem vlastně tedy spočívá? „Princip je v zásadě úplně jiný než u většiny cvičení a technik, které dobře známe. Když třeba provádíme zkracovačky nebo jakékoli jiné zatínání břicha, kdy se zvedá trup nebo pánev nahoru, dochází k dobrovolným kontrakcím, které člověk vyprovokuje, protože svou vůlí to břicho zatne. Pomocí hypopresivní metody dýchání ale vyprovokujeme nedobrovolné kontrakce, které snižují nitrobřišní tlak, což mimo jiné blahodárně působí na ženské vnitřní orgány a meziobratlové ploténky,“ vysvětluje Ivana Delmotte Chaluppecká s tím, že to ovšem neznamená, že cvičení je určené pouze pro ženy. I muži v něm najdou spoustu uplatnění, třeba zlepšení sportovních výkonů, plicní kapacity a protažení zadní části těla. Cvičení úžasně obnovuje koordinaci mezi všemi částmi hlubokého stabilizačního systému.

Stačí opravdu málo...

Jde v podstatě o to naučit se pár úkonů, které se pak provádějí ve specifických pozicích a v rytmických opakováních. Základních pozic je pět. A výsledky uvidíte

za krátký čas. Už po první lekci, kterou jsem absolvovala, jsem se cítila úžasně uvolněná a prodýchaná. Tohle cvičení ale skvěle funguje i jako prevence. „Ne všechny ženy musejí mít problémy bezprostředně po porodu, můžou nastat třeba až po dvaceti letech, když přijde vlivem hormonů do klimakteria. V ten moment dostává pánevní dno strašně zabrat, často přichází inkontinence a prolaps orgánů. Právě od žen, které měly potíže s inkontinencí nebo vleklé záněty močového měchýře, které s tím souvisí, mám skvělé ohlasy. Po měsíci až dvou byly bez obtíží,“ říká Petra Srovnalová. Tohle cvičení slouží i jako skvělá kompenzace v případech, že běháte nebo cvičíte aerobik, protože tyto a mnoho dalších sportů pánevnímu dnu příliš neprospívají. „Díky této metodě navíc vycvičíte větší procento břišních svalů včetně těch hlubokých, než třeba u sedlehu,“ dodává Petra Srovnalová. Pokud se rozhodnete se do hypopresivní metody pustit, skvěle tak další sporty vykompenzujete.

Pojďte do toho se mnou!

Cvičit tedy můžou všichni včetně mužů. Kontraindikací je vysoký tlak a další kardiovaskulární potíže, v tom případě je dobré vše konzultovat s lékařem. A také těhotenství v jakémkoli stádiu. Po spontánním porodu se do tréninku můžete pustit po šestinedělí, v případě císařského řezu po dvou až třech měsících, tady je opět dobrá konzultace s gynekologem s ohledem na konkrétní zdravotní stav.

Tuhle metodu tak začínám cvičit pravidelně a těším se na slíbené ploché břicho, které nebudu muset úmyslně zatínat, a hlavně na lepší držení těla bez bolestí zad. Tak co, jdete do toho se mnou? »

S čím vším pomůže hypopresivní metoda?



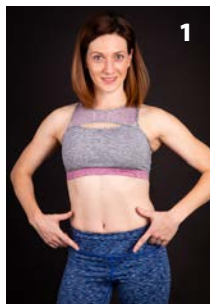
- › Zužuje obvod pasu až o 8 %
- › Zpevňuje pánevní dno
- › Zlepšuje držení těla
- › Slouží jako prevence a léčba močové inkontinence
- › Zlepšují se sexuální funkce
- › Zlepšují se dýchací parametry (astma)
- › Řeší problémy s diastázou břišních svalů
- › Zlepšuje sportovní výkony
- › Zmírňuje a eliminuje reflux

maminka TADY JE MÍŠINO

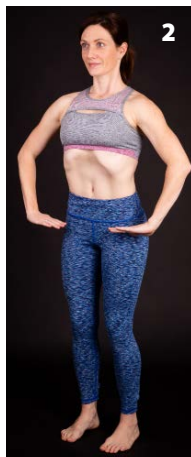


**Bc. IVANA DELMOTTE
CHALUPECKÁ,
zakladatelka programu
FitBelly, ergoterapeutka**

JAK



Základem je dýchání a práce s bránicí, kterou je nejprve potřeba uvolnit. Poté dýcháme třikrát: nádech do spodních žebber a výdech. Po třetím výdechu vucneme břicho dovnitř.



Brániční dýchání se tedy střídá s dechovými pauzami, kterými se docílí, spolu s vtažením břišní stěny dovnitř a nahoru, podtlaku. Tím podtlakem vytvoříme vzduchoprázdnou a díky nervovému systému dojde k nedobrovolné kontrakci od svalů pánevního dna a vnitřních břišních svalů.



Dochází k vytažení orgánů (močový měchýř, děloha, konečník), které buď časem, špatným zacházením nebo těhotenstvím či porodem klesají.



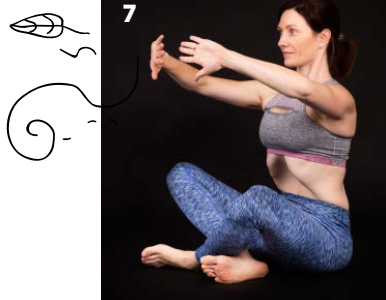
Opakováním si vše automatizujeme a vytváříme tím nové nervové cesty. Postupně se zlepšuje držení těla a dochází ke zvýšení klidového tonusu svalů. Velice rychle to pomáhá v případě inkontinence – po měsíci už se po zakašlání nepřipoučuráte!



V poloze na zádech můžete zkusit uvolňovat bránici. Nejprve položte ruce na spodní část žebber a snažte se je při nádechu jakoby rozevřít na všechny strany - nahoru, dolů a do stran. Následně si zkuste v poloze na zádech strčit prsty pod žebra. Masírujte pak k uvolnění olejčkem nebo masážním balonkem obrys žebber. Poté můžete zkusit dýchání s již zmíněným „vucnutím břicha“.



Toto dýchání lze provádět v pěti základních polohách. Princip zůstává stejný.



Vždy se nadechnete nosem a vydechujete ústy. Nádech je zhruba na dvě sekundy a výdech je asi na čtyři sekundy, je přitom důležité mít uvolněnou čelist. Při nádechu se snažte, aby šla žebra co nejvíce do stran a při výdechu zase k sobě.



Pružný hrudník a uvolněná bránice jsou pro držení těla velice důležité. Během dechové pauzy a otevření žebber, se bránice uvolňuje a protahuje. Vytažením bránice se sníží nitrobřišní tlak a dojde k nedobrovolné kontrakci hlubokých břišních svalů a pánevního dna.



Voilà!

PŘED A PO, ROZDÍL 4 MĚSÍCŮ

Jak dlouho a jak často je třeba tuto metodu cvičit, abychom na sobě pocítili změny k lepšímu?

Po každém cvičení, i když to člověk cvičí poprvé, cítí takové odlehčení, je krásně prodýcháný. Jakékoli jiné cvičení, třeba běh nebo zvedání činek, nám zvyšuje nitrobřišní tlak, což má většinou negativní dopad na naše pánevní dno, které může být oslabené i těhotenstvím, porodem nebo špatným držením těla. Hypopresivní metoda naopak nitrobřišní tlak snižuje. Díky ní dochází doslova "k vytažení" pánevních orgánů nahoru, zpátky do správné polohy, tudíž i k lepší regulaci nitrobřišního tlaku. Přestože třeba klientům chybí čas a cvičí tuto metodu méně, než by chtěli, zlepšení je vidět třeba už po měsíci až dvou. Výrazně se díky ní zlepšuje držení těla, snižuje se obvod pasu... Je to zkrátka taková řetězová reakce. Nejrychlejší výsledky jsou většinou u klientů s inkontinencí a bolestí zad.

Jakou frekvenci cvičení doporučujete? Je třeba cvičit každý den?

Ze začátku bych nedoporučovala cvičit každý den. Tělo na to není zvyklé. Určitě je lepší, aby dostalo spíš pomalou dávku toho snížení nitrobřišního tlaku a aby si na to orgány pomalinku zvykaly. Zpočátku doporučuji cvičit dvakrát týdně asi dvacet minut po dobu čtrnácti dní, tři týdny, poté můžeme přidat a cvičit třeba třikrát týdně opět po dobu čtrnácti dní, až poté můžeme zkusit cvičit obden. Pak opět můžeme snižovat a ponechat si dvakrát až třikrát týdně takovou "udržovačku". Nemá smysl dát si cíl cvičit každý den a být na nervy z toho, že to nestíhám a nemám na to čas. Dobré je dávat si reálné cíle. U této metody opravdu stačí dvakrát až třikrát týdně dvacet minut.

Kdy může tuhle metodu začít cvičit maminka po porodu?

Určitě bych počkala po šestinedělí v případě vaginálního porodu. V případě císařského řezu je to sporné, ale určitě dva až tři měsíce, až jak určí lékař. Jde především o zhojení vnitřních žizev po sekci. Tato metoda má ale velmi dobrý vliv třeba i po operacích na srůsty a diastázu, která maminky hodně trápí. ✖

