



Tělo nás varuje: Začni cvičit!

Nežít s močovou inkontinencí, zlepšit si držení těla a celou postavu, zbavit se bolestí zad, prožívat lépe intimní život a udělat ještě více pro své zdraví je možné s cvičebním programem FitBelly®.

Nový cvičební program FitBelly® je spojením hypopresivní techniky (vysvětlíme dále) a jednoduchých posilovacích a protahovacích cviků. Obě části jsou zaměřeny na svalové skupiny, které mají tendence se zkracovat nebo ochabovat. Aby byla metoda opravdu účinná, doporučuje se cvičit 2x týdně v délce 20 minut. Pokud je náš problém závažnějšího rázu, lze pro rychlejší a efektivnější výsledky intenzitu cvičení zvýšit. „Některé klientky cvičí skoro každý den a u nich jsou výsledky opravdu úžasné,“ dodává zakladatelka cvičebního programu FitBelly® a ergoterapeutka **Bc. Ivana Chalupcká**.

Co je hypopresivní technika?

Hlavním prvkem techniky je aktivní práce s bránicí a posléze její protahování a uvolňování, čímž dochází ke snížení

tlaku v hrudní, břišní a pánevní dutině. Tento pokles tlaku má mnoho pozitivních účinků na naše tělo. Latinsky hypo znamená malý a press je tlak. Dochází ke snížení tlaku v břišní a pánevní dutině, což blahodárně působí na ženské vnitřní orgány a na meziobratlové ploténky. Hypopresivní cvičení je tedy prováděno bez přítomnosti nitrobřišního tlaku v kombinaci s respiračními apnoemi (pauzami) a nedobrovolnou kontrakcí břišních svalů a pánevního dna. Jedná se o globální cvičení, které aktivuje bránici, šikmé břišní svaly, svaly pánevního dna a stabilizátory páteře.

Průvodce fázemi

Cvičení se provádí v pěti základních pozicích a ve dvou fázích. První fáze je zaměřena na dýchání do dolního hrudníku. Druhou fází je dechová pauza, kterou provádíme po výdechu,

bez přítomnosti vzduchu v plicích. Jejím účelem je vytvořit podtlak v břišní dutině, který následně vyvolá reflexní cestou nedobrovolnou svalovou kontrakci břišních svalů a svalů pánevního dna, spolu se stabilizátory páteře. Cílem cvičení je soustavu pozic pravidelně opakovat tak, aby se prováděné úkony a svalové kontrakce zapsaly do našeho podvědomí, vytvořily se nové nervové cesty a staly se tak pro nás automatickými.

- Na rozdíl od klasických cviků na posílení pánevního dna a břišních svalů tato metoda zvyšuje klidový svalový tonus.
- Již po krátké době tak můžeme vidět výsledky v podobě užšího pasu, ustoupení nechtěných úniků moči, lepšího držení těla a ulevení od bolestí zad.

Cvičební metoda FitBelly®

Vedle hypopresivní techniky obsahuje také posilovací a protahovací cviky, které mají za úkol odbourat přebytečné napětí a doplnit ho tam, kde chybí. Lekce jsou sestaveny ze čtyř částí: **zahřátí, posilování, hypopresivní techniky a protažení**. Cílem zahřátí je připravit celé tělo jak po tělesné, tak psychické stránce na fyzickou aktivitu. Následné posilování je zaměřeno na svalové partie, které se často povolují a jsou to především svaly hýžděvé, břišní a mezilopatkové. Třetí částí je hypopresivní technika, která se provádí 20–30 minut. Poslední částí je závěrečné protažení svalů, a to těch, se kterými jsme předtím cvičili, a také těch, které bývají často zkrácené, například iliopsoas, hamstringy, horní snopce trapézového svalu a prsní svaly. Jedná se tedy o typ cvičení, které se hodí jak pro aktivní sportovce, tak také pro ty, kteří chtějí udělat něco pro své tělo, ale i pro ženy po porodu.

Pozitivní výsledky vidíme při řadě potíží:

- močová inkontinence
- diastáza (rozestup) přímého břišního svalu
- špatné držení těla
- bolesti zad
- zácpa
- bolestivý pohlavní styk
- všechny typy kýly



Bc. Ivana Chalupcká

Věnovala se od dětství moderní gymnastice a také závodně tancovala. V roce 2005 odjela do Španělska, kde se sportu začala věnovat na profesní úrovni. Každý rok absolvovala nové kurzy a rozšiřovala si obzor v oblasti fitness. V roce 2014 založila v Praze cvičební program FitBelly®. Kam můžete přijít na její lekce, zjistíte na webových stránkách www.fitbelly.cz, současně působí jako školitelka.

Inkontinence se týká i mladších žen

Podle časopisu Sports Medicine se močová inkontinence (nedobrovolný únik moči) běžně vyskytuje u žen ve věku 15 až 64 let s výskytem v rozmezí od 10 do 55 %. Dříve byla spojována pouze s vyšším věkem, ale v dnešní době se močová inkontinence vyskytuje i mezi mladšími ženami včetně sportovkyň provozujících sporty s velkými nárazy (gymnastika, běh, míčové hry), u nichž se setkáváme s močovou inkontinencí stresovou, která je jejím nejčastějším typem.

Za normálních okolností, při náhlém zvýšení nitrobřišního tlaku, dochází k nedobrovolnému stahu svalů

pánevního dna. Tak se zabrání poklesu hráze (perineum) směrem dolů, uzavírá se močová trubice a tím je zabráněno únikům moči.

Dýchání – základ hypopresivní techniky

Během hypopresivní techniky se využívá bráničního dýchání, které se pravidelně střídá s dechovými pauzami. Mnoho lidí využívá tzv. horní hrudní dýchání, kdy se při nádechu zvedají horní žebra, klíční kosti i ramena. Tento typ dýchání je nejméně ekonomický, neboť přetěžuje pomocné nádechové svaly, které zvyšují své svalové napětí a tím se zkracují. Bránice se navíc během tohoto typu dýchání dostatečně neaktivuje a nevyužívá svých přirozených pohybů v plném rozsahu. Bránice se správně při nádechu zplošťuje a klesá dolů, naopak při výdechu se uvolňuje a stoupá nahoru. Brániční dýchání se tedy snaží o co největší rozsah pohybu bránice, a to ve všech směrech.

FÁZE DÝCHÁNÍ

Jde o kombinaci bráničního dýchání s dechovými pauzami

Nádech – provádíme nosem, ideálně na 2 vteřiny tak, aby se naše spodní žebra rozšiřovala do všech stran. Břicho by mělo být volné, ale neměli bychom ho vytlačovat silou dopředu, nýbrž by se mělo lehce roztahovat jako žvýkačka
Výdech – by měl být dvojnásobně delší než nádech. Vydechujeme pusou, s cílem vydechnout co největší množství vzduchu tak, aby naše plíce zůstaly prázdné a uvolnili jsme co nejvíce bránici.

Tento proces opakujeme 3x. Po třetím výdechu se již nenadechneme a uděláme dechovou pauzu neboli zadržíme dech. V tomto okamžiku jsou naše plíce prázdné, a aniž bychom se znovu nadechli, zatneme nádechové svaly a otevřeme žebra jako při nádechu, ale bez nádechu. Touto akcí vytvoříme podtlak a aktivujeme hluboký stabilizační systém, a to nedobrovolnou formou. Ve výdechové pauze jsme do výdrže, ale postupem času se snažíme přiblížit k hranici 20 vteřin. Při dalším nádechu pouštíme břicho postupně a co nejpomaleji.

Základní pozice vestoje

Nohy rozkročíme na širší boků, chodidla se dotýkají země trojbodově, tzn. pata, palec a malík. Mírně povolíme kolena, aby nebyla zablokovaná. Pánev by měla být v neutrální pozici a celé tělo by se mělo vytahovat vzhůru

od temena hlavy s mírně sklopenou bradou, ale vždy s pohledem očí kupředu. S takto vytaženým tělem je ještě potřeba odtáhnout lopatky od sebe, aniž by se člověk nahrbil, a přenést váhu celého těla dopředu, ale s patami stále na zemi. V této pozici přichází na řadu dýchání. Popsaný proces provádíme 3x a po třetím výdechu provedeme otevření žeber. Snažíme se pořád vypínat vzhůru bez přitahování ramen k uším, lopatky se snažíme odtahovat od sebe s pevným hrudníkem.



Pozice v polopředklonu

Nohy rozkročíme na širší boků, chodidla se dotýkají země trojbodově, tzn. pata, palec a malík. Pokrčíme kolena natolik, abychom si mohli opřít dlaně o stehna. Zada by měla být rovná, se zachovanými přirozenými zakřiveními páteře

(bederní lordóza a hrudní kyfóza). Krční páteř by měla být také rovná s přímým pohledem rovně. Ramena by se neměla přibližovat k uším. Snažíme se tlačit lokty od sebe společně s lopatkami. Opět začneme provádět dechovou fázi.

Pozice na všech čtyřech

Nohy rozkročíme na širší boků, ohneme kolena do 90 stupňů a ohneme také prsty na nohou. Ruce položíme pod ramena



a vtočíme prsty k sobě. Zada by měla být opět rovná, se zachovaným přirozeným zakřivením páteře. Pokud nám to naše paže dovolí, pokrčíme lokty natolik, abychom byli hrudníkem níž než pánev, nesmíme ale přitahovat ramena k uším a lopatky k sobě. Jako ve všech pozicích se je snažíme oddalovat. Pokud jsme ve správné pozici, provádíme fázi dýchání.

Pozice vsedě

Posadíme se na sedací kosti, s nohama na širší boků. Chodidla jsou opřena o paty, s prsty směřujícími ke stropu. Kolena jsou



v mírné flexi. Páteř je vytažená vzhůru s přímým pohledem dopředu. Ruce si opřeme o stehna tak, aby vznikla opora. Ramena tlačíme dolů a lopatky od sebe. Ve správné pozici můžeme provádět fázi dýchání.

Pozice vleže

Lehneme si na záda, nohy rozkročíme na širší boků s napůl pokrčenými koleny. O zem opíráme pouze paty, pánev, hrudní páteř a hlavu. Bedra netlačíme na zem, necháme přirozenou lordózu bederní páteře. Pánev by měla být v neutrální pozici. Natáhneme paže a opřeme je o zem. Ramena tlačíme daleko od uší a lopatky jsou také odtaženy jako v ostatních pozicích. Krční páteř je taktéž vytažená. Ve správné pozici provádíme opět fázi dýchání. ☘

Odborná spolupráce:
Bc. Ivana Chalupěcká
www.fitbelly.cz



Cvičení vyzkoušela šéfredaktorka Marie Hejlová

Kvůli přípravě článku s Ivanou Chalupěckou jsem tušila, že jedno setkání s metodou FitBelly® nemůže stačit. Sympatická lektorka vás ale nenechá zoufat, když se hned nevyrovnáte ostatním ženám ve skupině. Brániční dýchání je otázkou tréninku stejně jako vyprázdnění plic před dechovou pauzou a když se tohle naučíte, můžete se začít soustředit na různé pozice. Pak teprve přichází požitek ze cvičení i jeho efekt, který ocení hlavně ženy.

