SPRACOVALA Dagmar Baluchová

Hypopresívna metóda

Cesta (nielen) k plochému brušku

Nečudo, že ste o tejto metóde ešte nepočuli. Je pomerne nová, no získava si stále viac priaznivcov, najmä u žien. Prečo?

Objasní Ivana Chalupecká, fitnes trénerka z www.fitbelly.cz.

Hypopresívne techniky objavil v 80. rokoch 20. storočia belgický doktor Marcel Caufriez. A to celkom náhodou – pri vyšetrovaní istej ženy, ktorá po pôrode trpela prolapsom (poklesom orgánov). Dr. Caufriez nebol spokojný so zlepšovaním jej stavu pomocou klasických sedov a ľahov, ktoré sa robia dodnes. Navyše, všimol si, že niektorým ženám toto cvičenie skôr škodí, ako pomáha. Chcel preto vytvoriť metódu, ktorá by bola vhodná pre posilňovanie ženského panvového dna a, navyše, ktorá by riešila uro-gynekologické problémy. To sa mu podarilo, a nielen to. Jeho metóda bola aplikovaná vo fyzioterapii a v popôrodnej rehabilitácii.

O ČO IDE?

Hypopresívna metóda (grécky hypopresivo = podtlak) je v podstate posturálne dychové cvičenie (posturálny = prevádza sa v špecifických pozíciách, za aktivácie istých svalov).

Vykonáva sa v pozíciách, v ktorých za pomoci bránice klesá tlak v hrudnej, brušnej a panvovej dutine. Cvičením tejto metódy sa aktivuje hlboký stabilizačný systém a ďalej sa zvyšuje svalový tonus vnútorných svalov brušných (transverzálne a šikmé bočné) a svalov panvového dna. Princíp spočíva v zautomatizovaní špecifického držania tela, ktoré sa pravidelným opakovaním „zapíše" do nášho nervového systému. To znamená, že z estetického hľadiska budeme mať lepšie držanie tela a naše bruško bude pevnejšie a nebude vypuklé.

Hypopresívnu metódu Dr. Caufireza som upravila a dnes sa môžete v našich končinách stretnúť s Fit Belly hypopresívnou technikou. Inšpirovaná pôvodnou metódou som z môjho presvedčenia a tiež z dôvodu skompletizovania skupinových hodinových lekcií (inak sa hypopresívna technika odporúča cvičiť len 20 – 30 minút) zaradila do tréningu tiež zahriatie, posilňovanie sedacích, chrbtových svalov a tiež cviky na rovnováhu a pretiahnutie v podobe rôznych cvikov z jogy. Pre mňa a pre mojich klientov je to kompletný tréning, po ktorom sa bezprostredne po lekcii cítime lepšie, rozcvičení a krásne uvoľnení. Samozrejme, dychovú časť je možné cvičiť aj samostatne, po akomkoľvek fitnes tréningu.

» Dýchaj...

Ako ste si už určite všimli, dýchanie je pri tejto metóde veľmi dôležité. A hoci ide o dychovú metódu, počas cvičenia sa v podstate nedýcha, pretože sa pracuje s výdychovými apnoe (dychové pauzy). Je vždy fáza predýchavania a potom sa zadrží dych, cca na 20 sekúnd. Každý ale zadrží dych na čas, ako dlho môže. Celú dobu sa aktívne pracuje s bránicou a jej pohybmi.

Pri nádychu sa bránica rozpína a klesá nadol (zvyšuje sa vnútrobrušný tlak), pri výdychu sa, naopak, bránica uvoľňuje, stúpa hore – znižuje sa vnútrobrušný tlak. V tomto okamihu zadržíme dych a snažíme sa otvárať hrudník ako pri nádychu, ale bez nádychu. Vytvoríme podtlak a vďaka nemu dôjde k nedobrovoľným svalovým kontrakciám vnútorných svalov brušných a svalov panvového dna.

Pravidelným opakovaním dôjde k nárastu svalového tonusu týchto svalov. Toto predýchavanie a potom zadržanie dychu sa vykonáva v rôznych pozíciách, a to 2x až 3x.

POZITÍVNE ÚČINKY

Metóda má veľa pozitívnych účinkov na naše telo. Medzi tie najdôležitejšie patrí to, že:

- **zlepšuje držanie tela,**
- **odbúrava bolesti chrbta,**
- **je prevenciou a liečbou stresovej močovej inkontinencie,**
- **zužuje obvod pása až o 8 %,**
- **napomáha pri liečbe diastázy (rozostúpenie) priečnych svalov brušných a všetkých typov brušných prietrží,**
- **zlepšuje sexuálne funkcie,**
- **zvyšuje dychové parametre, čo ocenia hlavne ľudia trpiaci astmou,**
- **urýchľuje metabolizmus,**
- **masíruje vnútorné orgány spojené s vylučovaním,**
- **zvyšuje vytrvalosť, a to práve vďaka dychovým pauzám.**

„Cvičenia, ako je beh, posilňovanie, dvíhanie činiek, ale i taký smiech, kašeľ..., zvyšujú tlak v bruchu, a to má negatívny dopad na ľudské telo: na chrbticu a medzistavcové platničky, na brušnú stenu, ktorá má tendenciu „vypuknúť"' smerom von a na panvové dno, ktoré sa tak povoľuje a v najhoršom prípade môže dôjsť počas cvičenia k úniku moču. Naopak, hypopresívna technika odbúrava tieto problémy a predchádza im."

» Pre koho je vhodná?

Metóda je vhodná pre obe pohlavia a všetky vekové kategórie. Praktizovať by ju ale nemali tehotné ženy a ľudia s vysokým krvným tlakom (najmä, ak je kritický spodný tlak, diastolický), a to z dôvodu dychových páuz. Počas cvičenia dochádza k vyplavovaniu noradrenalínu a ten zvyšuje srdcový tep – práve to nie je vhodné pre tehotné ženy, ani pre ľudí s vysokým tlakom.

Inak, ženy si v tejto metóde nájdu viac pozitív, a to hlavne kvôli skvelým účinkom v popôrodnej rehabilitácii. S problémami, ako je inkontinencia, prolapsy, prietrže a diastáza si metóda dobre poradí (vždy záleží na stupni postihnutia). Nemôžeme zabudnúť ani na zlepšenie sexuálnych funkcií, čo ocenia ženy, aj muži.

Muži využijú túto metódu kvôli zlepšeniu dychových parametrov a zvýšeniu športovej vytrvalosti. A ďalej si pri pravidelnom cvičení po istom čase môžu tiež všimnúť zlepšenie držania tela, ustúpenie bolestí chrbta a problémov s prietržami. Práve u mužov sa veľmi často objavujú trieslovinové prietrže z dôvodu nárastu vnútrobrušného tlaku. Zjednodušene by sa dalo povedať, že mužom nárast tlaku spôsobuje prietrž a ženám močovú inkontinenciu.

„Ak chceme dosiahnuť viditeľné výsledky, odporúčam metódu cvičiť 2x týždenne po dobu 20 – 30 minút. Približne po 4 týždňoch cvičenia môžeme intenzitu zvyšovať každý druhý deň a ak máme čas a chuť, tak postupne pokojne aj každý deň.“

Ako často cvičiť?

Ak chceme dosiahnuť viditeľné výsledky, odporúčam metódu cvičiť 2x týždenne po dobu 20 – 30 minút. Približne po 4 týždňoch cvičenia môžeme intenzitu zvyšovať každý druhý deň a ak máme čas a chuť, tak postupne pokojne aj každý deň. Je lepšie sa cvičeniu venovať naozaj minimálne 20 minút a všetky pozície urobiť naraz. Zámerom je, aby dostal mozog veľkú dávku informácií a telo si cviky osvojilo.

Metóda je náročná, čo sa týka technickej a vytrvalostnej stránky. Preto by som odporučila všetkým, čo chcú s cvičením začať, aby využili osobných trénerov, ktorí túto metódu poznajú a venujú sa svojim zverencom individuálne. Na skupinových tréningoch nie je toľko času a niekedy môže trvať dlhšie, kým sa človek danú pozíciu poriadne naučí. Ďalej by som odporučila zahrnúť metódu do všetkých fitnes tréningov, a to vždy na ich konci. Bohužiaľ, aj beh a posilňovanie, napr. v dnešnej dobe obľúbený crossfit, zvyšujú vnútrobrušný tlak. Aby sme tento tlak vykompenzovali a mali naozaj kompletný tréning, ktorý nebude mať negatívny vplyv na naše telo, môžeme zahrnúť hypopresívnu metódu po vydýchaní a natiahnutí na záver a cvičiť aspoň 15 minút.
K cvičeniu nie je potrebné nič špeciálne, postačí pohodlné oblečenie a podložka na cvičenie. Odporúčam necvičiť hneď po jedle a večer pred spaním. Pre mňa osobne je najlepší čas na cvičenie ráno. Nemám ešte plný žalúdok a cvičenie ma krásne naštartuje.

Pozor na guľatý chrbát!

Áno, je to taký „znak“ dnešnej doby. Je to spôsobené tým, že trávime veľa času v sede pri počítači, tablete alebo mobile. Ak sa náš chrbát zaguľatí, zablokuje sa nám bránica a začne tlačiť orgány smerom nadol. Brušná stena sa uvoľní a bruško „vypukne“ von. Nesprávny pohybový stereotyp je tak na svete. Stojí potom veľa úsilia odbúrať ho.
Na druhej strane, v dnešnej dobe chodí veľa ľudí do posilňovní a cvičia rôzne cviky na brucho. Bohužiaľ, stále si ešte neuvedomujú, že ak nezmenia držanie svojho tela, nikdy neuvidia svoje bruško ploché. A tiež, ešte stále si mylne mnohí myslia, že robením „sklapovačiek“ zmizne tuk z týchto partií. Ak chceme odbúrať tukové tkanivo z tela, nesmieme zabudnúť na to, že z 80 % je to ovplyvniteľné stravovaním.

Strava a pitný režim

Hypoprestívna metóda priamo nesúvisí s nejakou špeciálnou stravou a pitným režimom, ale osobne som zástancom zdravej stravy a pitného režimu. Vo svojom jedálničku som znížila množstvo mäsa, mlieko a jogurty som vyradila úplne. Nahradila som ich nápojmi z mandlí, lieskových orieškov alebo ovsa. Mám veľmi rada strukoviny a zeleninu. Čo sa pitia týka, tak pijem len vodu bez bubliniek a doma si robím rôzne bylinkové čaje. A som zástancom vypitia dvoch litrov tekutín denne, v letných mesiacoch pokojne aj viac.

Moja rada na záver znie: ***„Majte pyšnú hruď akejkoľvek veľkosti a v akejkoľvek pozícii…“*** ☺

» Správny cieľ

Ako vo všetkom v živote, aj pri cvičení je dobré vytýčiť si ciele. Hlavne v prípade, že sa už stretávame s nejakým zdravotným problémom. Pokiaľ sa jedná len o estetickú stránku nášho tela a máme nejaké to kilo navyše, tak som zástanca rôznorodosti. Mysliet' pozitívne a mať sa radi takí, akí sme, je základ. Praktizovaním akéhokoľvek športu sa nám vyplavujú hormóny šťastia a cítime sa skvele. To, samozrejme, platí aj pri tomto cvičení. Toto všetko hovorím preto, lebo vídam veľa krásnych žien, ktoré nie sú spokojné samy so sebou.

» **Viac o tejto metóde sa dozviete na stránke www.fitbelly.cz.**

Sama som si tým prešla… Pred tromi rokmi som sa vrátila zo Španielska, kde som žila 7 rokov a vykonávala profesiu fitnes trénerky. Tiež som chcela mať na bruchu „pekáč buchiet“ a ísť svojim klientom príkladom, a tak som robila veľa sedov a ľahov, aj za pomoci rôzneho náradia. Keď som mala bruško stiahnuté, bolo pekne ploché, ale keď som si ho nestrážila a uvoľnila som sa, okamžite vyšlo von a bolo vypuklé. Po objavení tejto metódy som na rady profesora vyradila sedy, ľahy a podobné cviky a namiesto nich som zaradila hypopresívnu metódu. Efekt sa objavil veľmi rýchlo a ja som začala mať konečne ploché bruško, stále, aj keď som si ho „nestrážila“.

AVON
PROTI RAKOVINE PRSNÍKA
BEH 2016

NITRA
30.9.

ŠAMORÍN
22.10.

PRÍĎTE SI ZABEHNÚŤ ZA ZDRAVÉ PRSIA!

Do celosvetovej kampane proti rakovine prsníka sa AVON zapojil v roku 1998, čím sa stal prvou spoločnosťou, ktorá sa na Slovensku začala venovať tejto problematike. Od vzniku projektu sa podarilo vyzbierať viac ako milión eur a vyzbierané peniaze poslúžili na podporu vzdelávania zdravotníckeho personálu, študentov, zlepšenie kvality života a psychosociálnu podporu žien, zakúpenie diagnostických prístrojov, operačnej techniky a šírenie osvety v rámci prevencie verejnosti. V Bratislave sa pred pár mesiacmi konal už 8. ročník tradičného a veľmi obľúbeného podujatia AVON Pochod proti rakovine prsníka, prostredníctvom ktorého tisícky pochodujúcich vyjadrili podporu ženám a rodinám trpiacim týmto vážnym ochorením.

Spoločnosť AVON sa problematike rakoviny prsníka venuje dlhodobo a keďže október je mesiacom boja proti rakovine prsníka, na Slovensku sa po prvýkrát uskutoční v spolupráci s NIGHT RUN Slovakia päť kilometrov dlhý AVON Beh 2016. Radosť z behu sa spojí s radosťou za správnu vec, keďže 3 € zo štartovného pôjdu na konto verejnej zbierky AVON Pochod 2016. Bežať sa bude 30. septembra v Nitre a 22. októbra v Šamoríne. Zapojte sa do skvelého športového podujatia a preukážte tak podporu všetkým ženám, ktorých sa táto choroba dotýka.