

JAK NA ...



FUNKČNÍ BŘICHO
&
ZDRAVÁ ZÁDA



- **lektor skupinových lekcí Pilates Clinic method**
- **osobní trenér Pilates na originálních Pilates strojích**
- **pohybový fyziopedagog švýcarsko-francouzského fyzioterapeuticko-pohybového konceptu SPIRALDYNAMIK®**
- **7let lektor odborných seminářů a rekvalifikační Pilates Clinic method v IQ pohyb akademii**
- **Zakladatelka ŠKOLY POHYBOVÝCH NÁVYKŮ**

- Pohyb mne doprovází celý život. Vlastně od svého narození jsem se nepřestala pohybovat. Kvůli špatným kyčelním kloubům jsem místo strojku musela mít jako dítě tzv. široké balení. To znamenalo ležet pánví hodně vysoko nad hlavou. Asi se mi to nelíbilo, protože z kočárku trčely mé nohy a peřinka byla neustále rozkopaná.
- Od pěti let jsem začala chodit na rytmiku a později tancovala. Na vysoké škole jsem začala vést tehdy rytmickou gymnastiku a později aerobic. Po studiích jsem si díky aerobiku způsobila výhřez meziobratlové ploténky. Nicméně po vyléčení jsem opět naskočila do kolotoče předcvičování. Když jsem chtěla otěhotnět, zjistila jsem, že mé vaječníky nepracují, jak mají, a k dětem mi musela pomoci reprodukční medicína. Když jsem se později začala věnovat Pilates a absolvovala spousty odborných seminářů, funkce vaječníků se mi díky správnému dýchání, zapojení bránice a pánevního dna obnovila a já už nejsem na hormonech závislá.
- Vedení lekcí se tedy věnuji bez těhotenství a mateřské bezmála 32 let, neustále se vzdělávám jak v oblasti Pilates, ale také zdravého pohybu, fyzioterapeutických konceptů, fascií, rolfingu...
- Nyní vedu skupinové lekce Pilates s pomůckami ve Sport Perfektu v Opavě, pomáhám individuálně lidem s problémy zad, kloubů, držení těla u sebe v Pilates for Health (Opava) na originálních Pilates strojích. Po 7 letém působení jako lektor ve vzdělávací akademii IQ POHYB AKADEMIE, kde jsem učila nové Pilates lektory, a vedla odborné semináře pro pohybové specialisty, jsem založila ŠKOLU POHYBOVÝCH NÁVYKŮ a začala se věnovat osvětě široké veřejnosti a naučit lidi JAK používat své tělo.

Tyto materiály jsou chráněny autorským právem a rozmnožování, kopírování či jiné publikování je trestné. Koupí tohoto materiálu souhlasíte s tím, že jej smíte používat pouze pro svou potřebu a nesmíte jej dále šířit.

(Autorský zákon, § 40, odst. 4.)

PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM O VHODNOSTI TOHOTO CVIČENÍ PRO VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV.

FUNKČNÍ BŘICHO & ZDRAVÁ ZÁDA

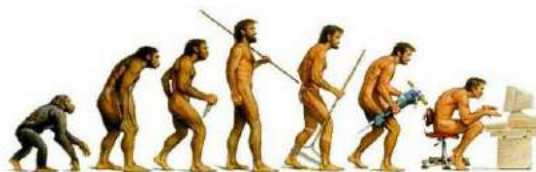
- ZDRAVÁ ZÁDA & FUNKČNÍ BŘICHO – str. 4
- HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE – str. 5
- TROCHA ANATOMIE – BRÁNICE – str. 6–7
- TROCHA ANATOMIE – PÁNEVNÍ DNO – str. 8
- TROCHA ANATOMIE – BŘIŠNÍ A ZÁDOVÉ SVALY – str. 9
- JAK POUŽÍVAT TENTO e-book – str. 10
- TEST A TRÉNINK NAPŘÍMENÍ – str. 11 - 12
- NEUTRÁLNÍ POZICE PÁTEŘE – POZICE 100 – NPP – str. 13
- TECHNIKA UVOLNĚNÍ – UVOLNĚNÍ KYČLÍ A ZAD – str. 14–21
- PROTAHOVACÍ CVIKY – str. 22–23
- CVIKY NA PÁNEVNÍ DNO – str. 24–25
- HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM – str.26
- CVIKY NA FUNKČNÍ BŘICHO & ZDRAVÁ ZÁDA – str. 27–3
- STABILIZACE NA PĚNOVÉM VÁLCI – str. 34

POMŮCKY

- pěnový válec
- ručník



ZDRAVÁ ZÁDA & FUNKČNÍ BŘICHO



Obr. 1

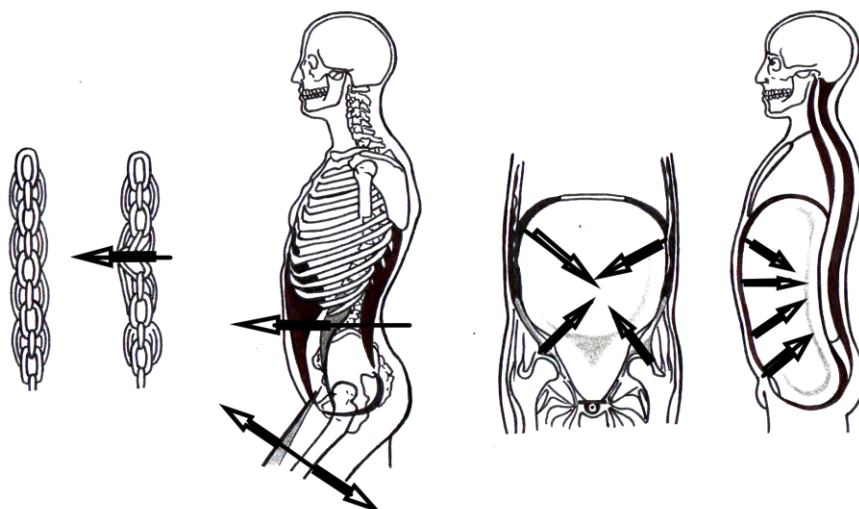
Žijeme v době sedavé, ale naše **tělo je stvořeno pro pohyb**. To, co se v našem těle vybudovalo během prvního roku života, abychom se mohli posadit, postavit a chodit, se začíná pomalu bortit jako domeček z karet. Začínají nás trápit problémy s páteří, klouby, chodidly, vnitřními orgány, cévami, dechem...

Aby se naše páteř mohla opět napřímit, je důležité mít funkční břišní a zádové svaly, které udrží naši páteř vůči gravitaci v napřímení a vnitřní orgány na svém místě. Pokud nebude fungovat náš pevný střed těla, vše se zborší.

Pevný střed těla zajišťuje náš HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE nazývaný také „CORE“ či „CENTRUM“. Z tohoto je vidět, že **každý pohyb v našem těle by měl začínat aktivitou středu těla**. Ta je důležitá pro zpevnění páteře, aby například pohyb dolní končetiny při chůzi byl prováděn v kyčelním kloubu a naše bederní páteř zůstala napřímená jako na obr. 2. Pokud nedojde ke zpevnění středu těla, přeneseme se pohyb při chůzi až do bederních obratlů (obr. 2 – šipka u druhého řetězu), které dají vědět svou bolestivostí. To samé platí pro pohyb horní končetiny, kde pohyb se děje v ramenním kloubu a ne v hrudní či bederní páteři.

Proto je třeba zamyslet se nad svými **stereotypy**, aby byl pohyb vždy prováděn v segmentech k tomu určených a nepřenesl se někam jinam.

Abychom ochránili naši páteř, měli zdravá a silná záda, potřebujeme k tomu funkční střed těla – **HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM**.



Obr. 2

HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE



Obr. 1



Obr. 2

Souhra bránice, pánevního dna a hlubokých svalů zad a břicha se nazývá HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE (HSSSP) – „CORE“ a je důležitý pro ochranu naší páteře před přetížením.

Pokud je naše tělo napřímené a hrudník se nachází nad pánví, bránice pracuje, jak má, její vrchol klesá s nádechem dolů a roztahuje se do stran, jako bychom otevírali slunečník na pláži, máme funkční pánevní dno a svaly břicha a zad, vytvoří se v oblasti kolem dolní části hrudní a bederní páteře nitrobřišní tlak, který zpevní naši páteř a ploténky a tím ochrání páteř před přetížením.

Je třeba si uvědomit, že dech do břicha znamená vytvořit tlak v břišní oblasti ve všech prostorách rovnoměrný. Stejný jak v oblasti dolních žebér, beder, na bocích a vepředu v břišní oblasti, aby díky tomu byla naše bederní páteř chráněna ve všech směrech jako stejně nahuštěná duše po celém obvodu chrání rám kola.

Díky napřímení, nitrobřišnímu tlaku a souhře správných svalů „CORE“ budeme mít nejen **ploché a krásné břišní svaly, funkční pánevní dno, silná záda**, ale dojde i k masáži všech vnitřních orgánů a tím k lepšímu odvodu toxinů a usazenin, které se v nich nahromadily, k jejich lepšímu zásobení krví, kyslíkem a k posílení jejich činnosti.

Pokud naše páteř napřímená není a připomíná spíše obrázky dole, nemůže bránice plnit stabilizační funkci páteře, pánevní dno není funkční, břišní svaly nepracují, jak mají, bederní páteř je přetížená a dříve či později se ozve svou bolestivostí.



Obr. 3

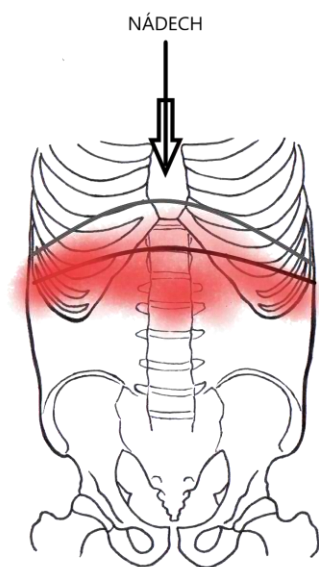


Obr. 4

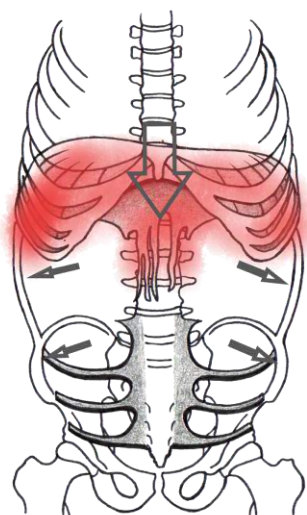


Obr. 5

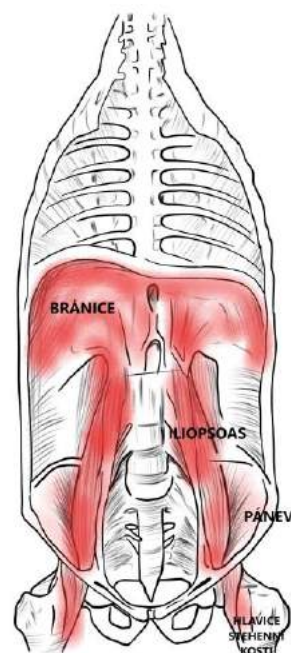
BRÁNICE – TROCHA ANATOMIE



Obr. 1



Obr. 2



Bránice je hlavní dýchací sval a plní také posturální funkci, to znamená, že nám pomáhá stabilizovat střed těla a tím chránit naši páteř v oblasti dolní části hrudníku a beder.

Je to plochá, svalově šlachová blána silná 3–5 mm, která tvoří horizontální přepážku mezi hrudní a břišní dutinou. Tvoří ji 3 svalové části (bederní – bederních obratlů, žeberní – od 7.–12. žebra, hrudní – od hrudní kosti a hrudních obratlů), které jsou spojeny ve vazivovém středu. Klenba bránice vpravo jde až ke 4. žeburu, zatímco vlevo díky srdci k 5. žeburu. Úpony bránice jdou na všechny bederní obratle. Při nádechu se vrchol oplošťuje a klesá dolů, čímž dochází ke zvětšení objemu hrudníku, aby se plíce mohly s nádechem více rozvinout, a v oblasti břicha a beder vzniká nitrobřišní tlak, který nám chrání a stabilizuje bederní páteř obr. 1.

Výše popsané ale funguje pouze tehdy, pokud je naše páteř **napřímená, hrudní koš elastický, bránice není stažená a opravdu s nádechem klesá dolů a funguje nám pánevní dno a souhra svalů břicha a zad**. Velice často je ale bránice stažená, vtažená pod žeberní oblouky a s nádechem se nerozvíjí směrem dolů. Proto je náš dech často nekvalitní a bederní páteř není dostatečně chráněna.

Otvory v bránici umožňují průchod orgánů – jícnu, cév a nervů a postavení hrudníku, stažená a nefunkční bránice ovlivní i tyto orgány.

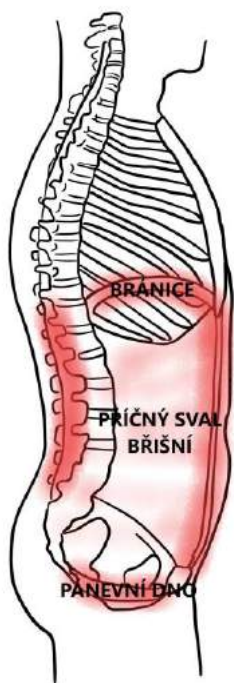
BRÁNICE – TROCHA ANATOMIE

Při nádechu by se měla bránice oplošťovat, posouvat směrem dolů a do stran, jako bychom otevírali velký slunečník na pláži. Špička slunečníku, vrchol bránice, se s nádechem posune dolů a boční strany se rozprostřou do stran. Tím se vytvoří nitrobřišní tlak v oblasti mezi dolními žebry a pánví, který by měl být ve všech směrech stejný.

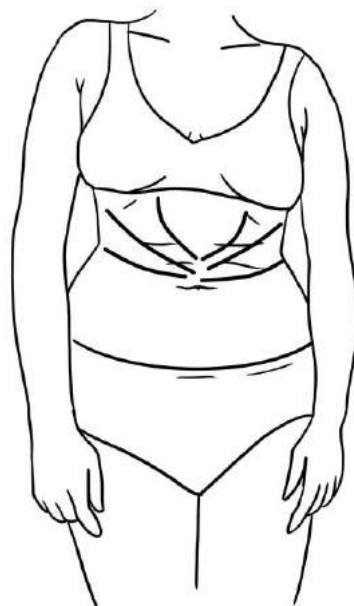
Za předpokladu aktivního pánevního dna se břišní stěna rozprostře do stran a můžeme se těšit z krásného plochého břicha. Tím je naše bederní páteř okolo chráněna vzduchovým polštářem jako duše chrání rám kola.

Této souhře bránice, pánevního dna a hlubokých svalů břicha říkáme **HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM**, který chrání naši bederní páteř. A aby vše fungovalo, je zapotřebí správné nastavení hrudního koše a pánve nad sebou – tedy **NAPŘÍMENÍ** naší páteře je klíčem jak ke správnému dechu, tak i k ochraně naší bederní páteře, správné funkci vnitřních orgánů a **NAŠÍ VITALITĚ** (obr. 1).

Na obr. 2. je vidět tvar horního břicha připomínající přesýpací hodiny. Takto by tedy naše břicho vypadat nemělo. Právě toto je obrázek, kdy nám bránice a hluboký svalový stabilizační systém **NEFUNGUJE**. Tak pojďme to změnit a potrénuvat **DECH**. **BENEFITEM** bude krásné ploché břicho, ochrana našich zad v dolní části hrudníku a beder a lepší funkce vnitřních orgánů.



Obr. 1

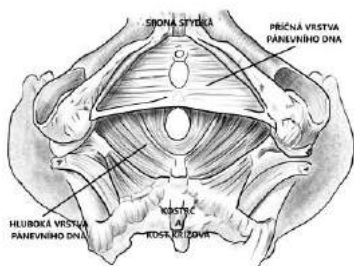


Obr. 2

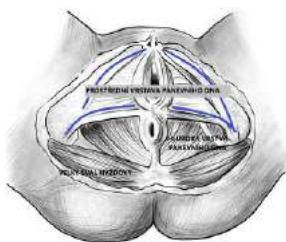
PÁNEVNÍ DNO – TROCHA ANATOMIE – SVALY

Pánev je vespod ohraničena vrstvami svalstva a vaziva pánevního dna, které se mezi sedacími kostmi rozpínají částečně nálevkovitě, částečně jako vodorovná mříž a částečně jako smyčky ve tvaru U. Leží nad sebou a mají dohromady tloušťku dlaně. Jsou uspořádány tak, že svalová vlákna hluboké vrstvy probíhají zepředu dozadu, vlákna střední vrstvy jsou napříč a vlákna vnější vrstvy opět probíhají zepředu dozadu. Tím je dosaženo pevné mřížkové struktury. V oblasti hráze, středu pánevního dna, se svalová vlákna zhušťují a vytvářejí jakýsi „opěrný kříž“, čímž je tato silně zatížená část značně zpevněna. Po nastřížení hráze se musí tato pevnost tréninkem opět obnovit. Pánevní dno má za úkol uzavírat břišní krajinu, podepírat orgány uložené v pánvi a stabilizovat jejich polohu. Nelze chodit vzpřímeně, pokud nefunguje správně pánevní dno, které pomáhá zachycovat, nadzvedávat a tlumit nárazy na vnitřnosti.

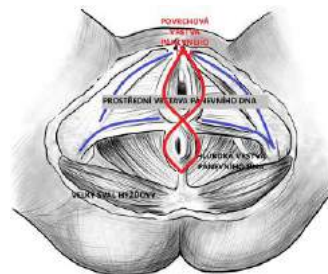
VRSTVY PÁNEVNÍHO DNA



Obr. 1



Obr. 2



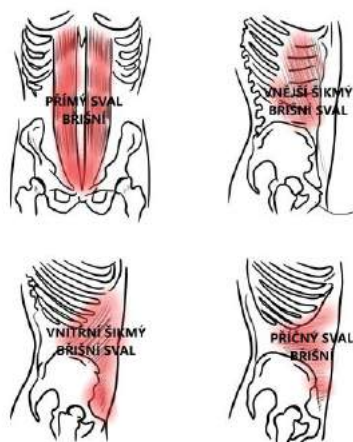
Obr. 3

1. Vnitřní, nejhlubší vrstva – pánevní bránice – levator ani (4 svalové svazky). Při pohledu z boku vypadá jako trychtýř. Jeho vlákna vedou od spony stydké po pravé a levé straně močového měchýře a pohlavního ústrojí ke kostrči. Když se sval stáhne, zadrží se stolice nebo moč obr. 1.

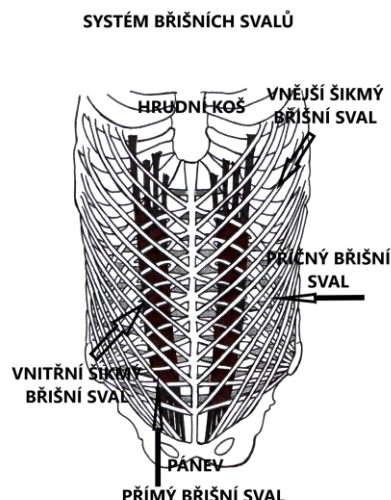
2. Střední vrstva – bránice močových a pohlavních cest se nachází v předním úseku vyústění pánve, mezi oběma větvemi stydké a sedací kosti obr. 2.

3. Povrchová vrstva – svěrače – nachází se přímo pod kůží a je tvořena svěrači a svaly zevních pohlavních orgánů. Řitní svěrač leží pod řitním zvedačem a obtáčí konec střeva jako manžeta. Je neustále stažen kromě okamžiku vyprazdňování, vypuzování stolice obr. 3.

TROCHA ANATOMIE – BŘÍŠNÍ A ZÁDOVÉ SVALY



Obr. 1



Obr. 2

Svaly břicha jsou uspořádané do tří skupin (přední, boční a zadní) a tvoří břišní stěnu. Všechny svaly břicha spolu velmi významně spolupracují. **Společně s bránicí a svaly pánevního dna tvoří břišní lis, který zvyšuje nitrobřišní tlak.** Břišní lis se uplatňuje při fixaci páteře, vyprazdňování stolice, kašli, zvracení, porodu atd.

V přední části je dominantní **PŘÍMÝ SVÁL BŘÍŠNÍ** obr. 1, který spojuje hrudní kost, 5.–7. žebro se sponou stydkou. Ohýbá trup při fixované pánvi nebo podsazuje pánev při fixovaném hrudníku nebo často je zcela zkrácen při nevhodném sedu. Často bývá jeho horní část zkrácená a přetížená a dolní oslabena.

V boční části je to **VNĚJŠÍ ŠIKMÝ BŘÍŠNÍ SVÁL** obr. 1, který jde od 5.–12. žebra šikmo dolů, jako bychom si dávali ruce do kapes. Zato **VNITŘNÍ ŠIKMÝ BŘÍŠNÍ SVÁL** obr. 1 jde opačně, od pánve šikmo nahoru a bývá často nefunkční a naše spodní břicho vypadá jako těhotné. Dalším důležitým svalem je **PŘÍČNÝ BŘÍŠNÍ SVÁL** obr. 1, jehož vlákna jdou vodorovně. Je uložen nejhlouběji a pro ochranu naší páteře je velice důležitý.

V zadní části je to čtyřhranný sval bederní spojující spodní zadní žeberní oblouky s pánví a hluboké svaly páteře spojující jednotlivé obratle mezi sebou.

Jak je vidět na obr. 2, jsou tyto všechny svaly důmyslně propleteny, aby mohly co nejlépe ochránit naši páteř a vnitřní orgány.

Pro nás je důležitá souhra všech svalů břicha a zad tak, aby mezi sebou pracovaly, jak mají, a nepřetěžovali jsme pouze některé části. Pokud vše pracuje, jak má, má naše břicho plochý tvar. Pokud ne, připomíná naše břicho přesýpací hodiny, pekáč buchet či těhotenské břicho.

JAK POUŽÍVAT TENTO e-book

- Nejprve je vhodné si vše důkladně přečíst.
- Vždy je třeba dodržet posloupnost – uvolnit – protáhnout – zpevnit.
- Nikdy proto nekončit uvolňovacím cvikem.
- Při jednotlivých cvicích se soustředíte na daný cvik, držení těla a pocit v těle.
- V tomto e-booku máme vždy více možností a variant, jak uvolňovat, protahovat a zpevnit.
- Není to o tom, že odcvičíme všechny varianty zde uvedené.
- Naše těla nám řeknou, které uvolňování, protahování a zpevnění nám dělá dobře.
- Vždy respektujeme své tělo a nikdy v žádných kloubech nejdeme za bariéru či na doraz.
- Pokud cítíme rezervy v našem pánevním dnu – více v e-booku Jak na pánevní dno.
- Dech je myšlen **NÁDECH A VÝDECH NOSEM**. Je to funkční do běžného života. Ale je vhodné vyzkoušet i **VÝDECH ÚSTY** – často je to intenzivnější, povede se nám zapojit lépe určité části v těle a vydechnout více vzduchu, a pak se můžeme lépe nadechnout.
- Důležité je následně uvést principy do denního života či sportu, aby nás naše tělo poslouchalo a my si mohli užívat života **BEZ BOLESTI ZAD A KLOUBŮ**.
- Pojdme se tedy naučit, jak na to...

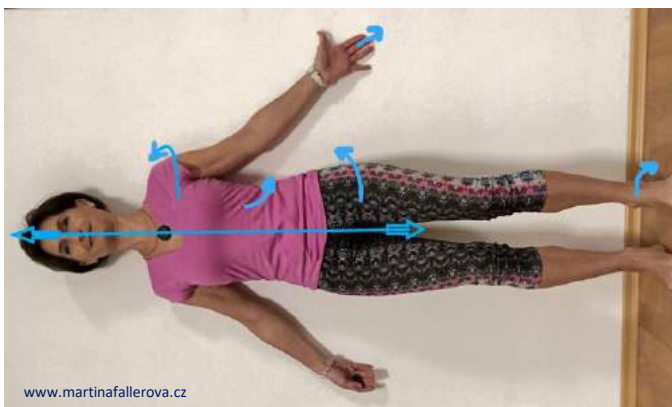
TEST A TRÉNINK NAPŘÍMENÍ NA ZEMI

Tento jednoduchý test je skvělá možnost, jak si uvědomit své tělo na začátku cvičení, po uvolňovacích technikách a na konci cvičení.

Leh na zádech, kolena na šířku kyčelních kloubů, paže podél těla. Zavřeme oči a vnímejme své tělo, jeho křivky a napětí. JAK leží pánev na zemi? JAK se cítí bederní část zad? JAK se cítí hrudní část zad? JAK je na tom krční páteř a JAK leží hlava na zemi. Po uvědomění si této pozice postupně protáhneme obě dolní končetiny a opět prozkoumáme celé tělo, včetně dolních končetin. **Pokud cítíme velké napětí v oblasti bederní, hrudní či krční páteře a pod bederní částí je větší mezera, budou pro nás vhodné i uvolňovací cviky. Pokud je naše páteř skoro plochá a celou plochou leží volně na zemi, necítíme napětí v bederní páteři, zvažme uvolňovací cviky a zaměříme se spíše na aktivační a zpevňovací.**

Pozici v leže na zádech můžeme **použít i jako silový napřimovací cvik.**

Lehneme si tak, abychom se chodidly dotýkali zdi a zaujali pozici, jako bychom stáli u zdi.



Kolena jsou mírně pokrčena na šířku kyčelních kloubů a chodidla se dotýkají zdi. K zemi přilepme dolní část kosti křížové, **sedací kosti míří do země, hrudní páteř i se zadními spodními žebry a týl hlavy** jsou zabořená také do země. Pozice hlavy a krční páteře by měla svírat úhel 90st. Pokud cítíme napětí – vložíme ručník pod hlavu. Celou **břišní stěnu oploštíme a její aktivitou malinko zmenšíme prostor mezi bederní páteří a zemí.** Ale stále boříme do země i dolní část křížové kosti a spona stydká míří mezi paty. Páteř vytahujeme, jako bychom chtěli natáhnout pružinu. (**Žádné podsazení!**) Ověříme postavení **patní kosti na vnější straně, břicho pod palcem se dotýká stěny, stehenní kost v kyčelních kloubech je aktivní do vnější rotace, kolena míří do stropu, rameny se chceme dotknout země, ale zastavme je v úrovni ucha. Horní končetiny vytahujeme diagonálně do dálky spolu s lopatkou za třetím prstem. Lokty jsou dopnuté a palec i malíček leží na zemi.**

Divíme se, že **tělo maká o sto šest?** Bravo! Tak toto je perfektní a jednoduchý domácí úkol pro Nás. Je zároveň testem JAK je naše tělo napříměno. Na začátku nám to asi nepůjde, ale uvidíme, že pokud se budeme řídit rady a cviky z tohoto e – booku, bude nás tato pozice stát čím dál méně úsilí.

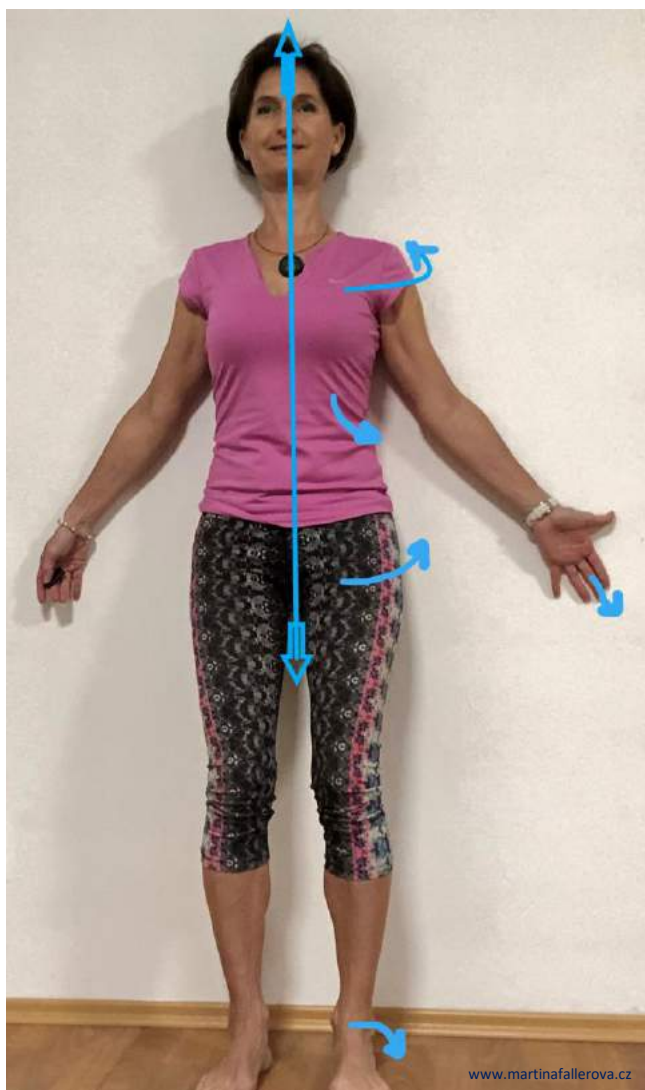
Zem je ideální pomůcka nejen pro kontrolu správného napřímění našeho těla, ale i pro trénink postupného napřimování. Dejme si ale pozor na přílišnou urputnost a nezapomeňme dýchat do dolních zadních žeberních oblouků, beder a do stran. Trénujeme raději **na tvrdé zemi. Na měkké podložce či vysokém koberci se tělo do země nezapře a tak se ani svaly nezapojí jak mají.** A tady sami ucítíte, proč raději dítě položit na zem, ať se vše správně v těle aktivuje a ono v pozdějších letech nemusí řešit problémy se zády.

TEST A TRÉNINK NAPŘÍMENÍ NA ZEMI

Postavme se zády ke zdi. **Kolena jsou mírně pokrčena** a paty od zdi vzdáleny asi 10cm. Ke zdi **přilepme dolní část kosti křížové, hrudní páteř i se zadními spodními žebry a týl hlavy**. Pokud týlem hlavy nedosáhneme ke zdi – využijeme ručník pod hlavu. Celou **břišní stěnu oploštíme a její aktivitou malinko zmenšíme prostor mezi bederní páteří a zdí**. Ale stále boříme do zdi dolní část křížové kosti a spona stydká míří kolmo dolů k podlaze. Páteř vytahujeme, jako bychom chtěli natáhnout pružinu. (**Žádné podsazení!**) Ověříme postavení **patní kosti na vnější straně, bříško pod palcem je na zemi, stehenní kost v kyčelních kloubech je aktivní do vnější rotace, kolena míří dopředu, rameny se chceme dotknout stěny, ale zastavme je pod úrovní ucha. Horní končetiny vytahujeme diagonálně do dálkyspolu s lopatkou za třetím prstem. Lokty jsou dopnuty.**

Divíme se, že **tělo maká o sto šest?** Bravo! Tak toto je perfektní a jednoduchý domácí úkol pro Nás. Je zároveň testem JAK je naše tělo napřímáno. Na začátku nám to asi nepůjde, ale uvidíme, že pokud se budeme řídit rady a cviky z tohoto e – booku, bude nás tato pozice stát čím dál méně úsilí.

Zed' je ideální pomůcka nejen pro kontrolu správného napřímání našeho těla, ale i pro trénink postupného napřímování. Je často na dosah a my máme pak kontrolu nad svým tělem a můžeme tak **kdykoliv pracovat nejen v napřímování, ale postupně i v odstraňování vadného držení těla.**



www.martinafallerova.cz

NEUTRÁLNÍ POZICE PÁTEŘE – POZICE – NPP

Tuto pozici budeme používat velice často. Vychází z ní spousta cviků. Je důležité se ji dobře naučit a zažít. Napřimuje páteř a při pravidelném cvičení ucítíme, jak se naše páteř rovná. Toto nastavení si uvědomujeme i během dne při stání, sedu, chůzi.



www.martinafallerova.cz

Přes bok si lehne na záda. Dolní končetiny jsou na šířku kyčelních kloubů v paralelním postavení. Pod kolenem máme úhel větší než 90 stupňů. Nejprve si srovnáme pánev tak, že položíme dlaně na pánev, palce do pupku, prsty na sponu stydkou a hřbety dlaní jsou na pánevních kostech. **Neutrální pozice pánve je taková, kdy spona stydká, pupek a pánevní kosti vpravo a vlevo se nacházejí v jedné rovině, rovnoběžné s podložkou. Sedací kosti jsou volně spuštěny do podložky a hýžděvé svaly jsou volné.** Kdybychom do podbřišku umístili mísu s vodou, hladina bude celou dobu klidná a nevylévá se ani mezi paty, k bradě či do stran. Pánev spočívá na zemi přes kost křížovou, ta je zaobřená do podložky. **Hrudník je co největší plochou v podložce. Dolní přední žeberní oblouky jsou stočeny dolů k pánvi a schovány v břišní stěně.** Pokud srovnáváme hrudník, dbáme na to, aby nedošlo k pohybu v pánvi a ta zůstala ve své neutrální pozici. Ověříme ještě pozici hlavy – **krční páteř je volná a brada s krční páteří svírá úhel 90 stupňů. Proto je často nutné podložit hlavu ručníkem.** Zachováváme přirozenou bederní křivku, která je u každého jiná. Představíme si pod bederní páteří houbičku napitou vodou a aktivitou břišní stěny se ji snažíme vymáčknout pouze z jedné třetiny. Dbáme na to, že pozice pánve, hrudníku a hlavy zůstala v neutrálu. A máme teď celou páteř nastavenou v neutrální pozici. Horní končetiny míří do stropu, klíční kosti jsou široké a **ramena táhneme doširoka a mírně dolů.**

Soustředíme se na dech do dolních žeber a beder, aktivní pánevní dno a břišní svaly se roztahují do stran. Uvolníme napětí v těle a snažíme se držet 30% aktivitu středu těla. Nezapomínáme volně dýchat.

CHYBY – vtahujeme pupek k páteři, neuhlídáme pozici pánve, tlačíme bedra do podložky. Pánev se většinou stále vrací do tzv. podsazení, což je nevýhodné pro bederní páteř. Vzniká tlak do bederních obratlů a naše páteř tak není chráněna svalově. Svaly břicha nejsou jen vepředu, ale i vzadu. Proto je nutná jejich souhra.

Pokud je naše tělo zkrácené a tuhé, je vhodné před cvičením uvolnit některé části v těle, které by jinak bránily správnému zapojení břišních a zádových svalů. Abychom ušetřili čas, nahradíme návštěvu u maséra uvolněním na pěnovém válci.

Pokud je někdo hypermobilní, raději uvolňovací část vynechá a přejde hned ke cvičení.

TECHNIKA UVOLNĚNÍ

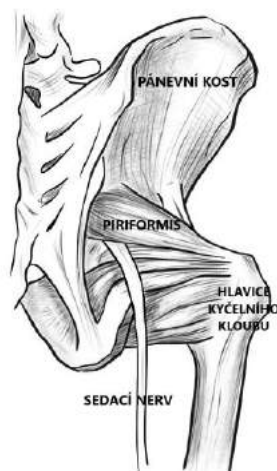
Technika je velice důležitá. Aby došlo k uvolnění napětí ve svalech a z fasciové tkáně jsme dostali toxiny, usazené zbytky látkové výměny a došlo i k hydrataci, je třeba dodržet několik zásad.

- Je třeba se pohybovat – „válcovat“ velice pomalu. Doporučuje se 2 cm/min.
- Tlak je třeba volit takový, abychom necítili bolest, u které nejsme schopni relaxovat a volně dýchat. Pokud objevíme při válcování místo s takovou bolestí, je třeba zvolit jinou pozici, při které nebude tak velký tlak a bolest bude snesitelná a tzv. příjemná.
- Pokud při válcování objevíme bod s intenzivní bolestí, ale můžeme u ní relaxovat, je třeba na daném místě zůstat a prodýchat, mírně se jakoby zavrtávat do tkáně a čekat, až se bolest zredukuje přibližně na 30 % z původních 100 % intenzity. Pokud bychom přes tento intenzivní bod jen přejížděli, rozdráždili bychom jej a nedošlo by k uvolnění.
- Je třeba se po tkáni pohybovat všemi směry, nejen ve směru svalových vláken. Fasciová síť má jiné uspořádání, podobné jako obal od pomela. Tuto pomyslnou síť je třeba roztáhnout, aby se sval pod ní mohl dostatečně prokrvit a uvolnit
- Nedoporučuji dělat najednou celé tělo. Vyberme si vždy jen část těla. Mezi jednotlivými automasážemi je třeba dodržet rozestup 72 h. Pak tedy můžeme každý den naválcovat jinou část těla.
- Při válcování vždy ucítíme, která část těla je ve větším napětí a kterou budeme častěji ošetřovat. Později pak bude stačit 1x týdně či po přetížení.
- Tato válcování provádíme, pokud cítíme tenzi či namožení po nějakém stresu, stereotypní práci či sportu.
- Pokud jsme sportovec, provádíme válcování po zátěži.
- Pokud bychom chtěli připravit a zahřát před sportem, naválcujeme pouze svaly, které se účastní sportovní aktivity nejvíce a technika válcování bude rychlejší. Bude tedy pro naše tělo aktivační.
- Válcovat si nebudeme ty části těla, kde se nacházejí křečové žíly.
- Pokud jsme po zlomenině, máme problémy s kůží nebo revma, na válcování zapomeňme.
- **VŽDY DBÁME NA SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA A MÁME ZAPOJENÝ STŘED TĚLA NA 30 %.**
- **PO KAŽDÉM VÁLCOVÁNÍ MUSÍ NÁSLEDOVAT STABILIZAČNÍ SILOVÝ CVIK, ABY SE NAŠE TĚLA SROVNALA A VÁLCOVÁNÍ MĚLO PRO NÁS POZITIVNÍ ÚČINEK.**

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE OBLASTI KYČLÍ



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed bokem na pravém sedacím hrbolu na pěnovém válci, dolní končetiny pokrčeny, pravá pata nad levým kolenem, jak je vidět na obr. 1.

PROVEDENÍ – pomalu se posunujeme od spodní oblasti pánve, sedacího hrbolu, směrem nahoru k pasu. Při pohybu se nám hýžděové svalstvo nadzvedává a hrne směrem nahoru. Posunujeme se pomalu a zároveň se pohybujeme kývavým pohybem dopředu a dozadu.

OPAKUJEME 3–4x, velice pomalu a plynule dýcháme.

Pokud se potřebujeme dostat do kyčelního kloubu více, nasedneme na přední hranu válce v oblasti sedacího hrbolu a pomalu kloužeme po linii kalhotek vzhůru k horní části pánve.

OPAKUJEME maximálně 3x.

DŮLEŽITÉ – pokud narazíme na bolestivé místo, chvíli setrváme a prodýcháme, až se bolest zredukuje na 30 % původní bolesti. Pak pokračujeme dál.

ÚČINEK – ke svalům v oblasti kyčelního kloubu patří zevní rotátory kyčle (obr. 2). Jedním z problémových svalů je piriformis, pod nímž vede sedací nerv, a pokud je oblast těchto svalů ztuhlá a slepená, dochází často k bolestem v dolní části zad či k dráždění samotného sedacího nervu. A proto je třeba udržovat tuto oblast neslepenou a funkční.

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE TŘÍSELNÉ OBLASTI

NASTAVENÍ – vleže na boku si spodní paži podložíme hlavu, spodní dolní končetina zůstane v protažení v jedné linii s tělem. Horní dolní končetinu pokrčíme v kolenu a kyčli přibližně do úhlu 90 stupňů. Páteř je napřímená. Ucho, rameno, kyčelní kloub jsou v jedné linii. Pěnový váleček umístíme podélně – obr. 1.

PROVEDENÍ – horní končetinou pohybujeme do vnější a vnitřní rotace. Koleno stoupá – pata klesá. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, pánev je stabilní a rozsah není v této pozici velký. Pouze takový, jaký nám volně umožní kyčelní kloub – obr.2 .

OPAKUJEME 3–4x a prodýcháme.

ÚČINEK – uvolnění tříselné oblasti je důležité pro napřímení páteře a lymfatický systém. V dnešní době sedavé je tato část velice stažená.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE DOLNÍCH KONČETIN – PŘEDNÍ STRANA



Obr. 1



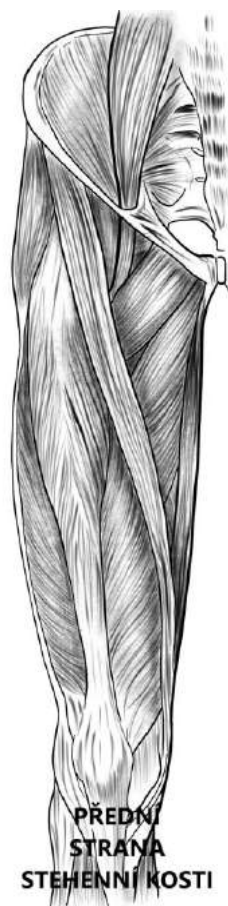
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – ve vzporu na předloktcích hlavou dolů umístíme pěnový válec nad kolena, dolní končetiny jsou více od sebe opřeny o prsty chodidel. Dbáme na napřímení, břišní a zádové svaly zde pracují na stabilizaci celého trupu (obr. 1).

PROVEDENÍ – dolními končetinami pohybujeme do vnější rotace – paty k sobě – a vnitřní rotace – paty od sebe (obr. 2).

OPAKUJEME 3–4x a pak posuneme válec výš, směrem k pánvi. Končíme, až je pěnový válec v tříslech mezi sponou stydkou a pánevními kostmi vpravo a vlevo (obr. 3 a 4). Pohybujeme se velice pomalu a plynule dýcháme.

ÚČINEK – je zajímavé sledovat rozdíl mezi pravou a levou dolní končetinou. Je tam spousta zatuhlých částí, usazených toxinů a po uvolnění jdou dolní končetiny samy. Uvolněním přední strany ovlivníme i dráhu žaludku.

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE DOLNÍCH KONČETIN – VNITŘNÍ STRANA



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – leh na boku, kolena pokrčená jako na obr. 1. Pěnový válec umístíme nad kolena.

PROVEDENÍ – v kyčelním kloubu pohybujeme horní dolní končetinou do vnitřní rotace (obr. 2) a vnější rotace (obr. 3).

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a pak posuneme pěnový válec výš směrem k tříslům a pohyb opakujeme obr. 4. Dýcháme plynule.

ÚČINEK – uvolnění vnitřní strany ovlivní i pozici pánve, lymfatický systém, játra, slezinu, slinivku a ledviny.

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE HRUDNÍ PÁTEŘE



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na podložce s pokrčenými dolními končetinami, položíme pěnový váleček za sebe do oblasti dolních žeberních oblouků. Hlavu položíme do dlaní, lokty směřují do stropu pro lepší pozici lopatek. Páteř je stále v NPP (obr. 1).

PROVEDENÍ – pánev mírně odlehčíme od země a pomalu se posunujeme směrem k patám a pěnový váleček se tímto pohybuje po našich zádech směrem k hlavě. Postupně posuneme chodidla dopředu, jako bychom kráčeli, a končíme, až je pěnový váleček v horní části hrudníku. Pak se pohybujeme po válci zpět (obr. 2).

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme.

DŮLEŽITÉ – je třeba uvolnit napětí v těle a nemít tzv. zatnuto ani vyhrbeno. Na tuhých místech se zastavíme, spustíme pánev na zem a uvolníme hrudní páteř do mírného hrudního záklonu, bederní páteř nezmění svou délku. Pro lepší uvolnění je možno přidat zastavení v každém segmentu páteře a jít do malinkého úklonu doprava a doleva či malinkou rotaci kolem osy páteře a pak pokračovat výš do dalšího segmentu páteře. Pokud by tato pozice byla nepříjemná, provedeme válcování ve stoji u zdi. Nemějme obavu, pokud uslyšíme mírné lupnutí. Uleví se nám.

ÚČINEK – uvolnění napětí v oblasti hrudní páteře. Během dne ji dost často přetížíme.

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE OBLASTI RAMENNÍHO KLOUBU



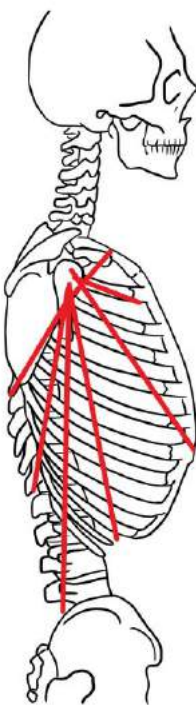
Obr. 1



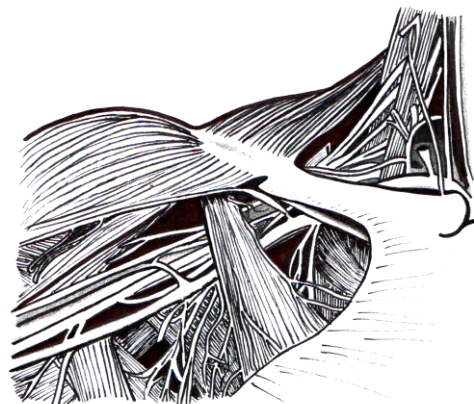
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – leh na boku, kolena pokrčíme před sebe a pěnový váleček umístíme pod podpažní jamku. Spodní paži pokrčíme, loket opřeme o zem a hlavu položíme do dlaně. Dbáme na napřímenou páteř, zcentrovaný ramenní kloub a aktivní střed těla. Horní paži opřeme dlaní o pěnový váleček (obr. 1).

PROVEDENÍ – pomalu pohybujeme celým tělem dopředu, tak se dostáváme do oblasti pod klíční kosti (obr. 2). Vracíme se do výchozího nastavení a pohybujeme se celým tělem dozadu a tam se dostáváme do oblasti lopatky (obr. 3). Spodní loket se při pohybu pohybuje nad podložkou.

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme.

DŮLEŽITÉ – je velice důležité si hlídat celé tělo a s pohybem horní části těla se pohybují i dolní končetiny, abychom ochránili bederní páteř.

ÚČINEK – uvolnění podpažní jamky je stěžejní pro funkci ramenního kloubu. Jak vidíme z obr. 4, potkávají se zde svaly zad, lopatky a hrudníku. Uvolněním proto ovlivníme celou horní část těla a pohyb horní končetiny bude o to volnější. Tak se uleví i ramennímu kloubu a trapézovým svalům.

Pod klíční kostí prochází i cévní a nervové zásobení (obr. 5), které vede do horní končetiny a ruky. Proto i toto uvolnění umožní lepší krevní a nervové zásobení celé horní končetiny včetně ruky.

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE BEDERNÍ ČÁSTI ZAD A BŘICHA



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – leh na boku, kolena pokrčíme před sebe a pěnový válec umístíme mezi dolní žebra a hranu pánve. Spodní horní končetinu pokrčíme a předloktí opřeme o zem. Dbáme na napřímenou páteř, zacentrované ramenní klouby a aktivní střed těla. Horní horní končetinu opřeme dlaní o pěnový válec (obr. 1).

PROVEDENÍ – pomalu pohybujeme celým tělem dopředu pod linií předních spodních žeberních oblouků do oblasti solaru (obr. 2). Vracíme se do výchozího nastavení a pohybujeme se celým tělem dozadu podél linie zadních spodních žeberních oblouků a tam se dostáváme do oblasti bederní páteře. Zastavíme se před bederními obratli (obr. 3) a vracíme se pomalu zpět do výchozího nastavení.

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a nezapomene plynule dýchat.

DŮLEŽITÉ – v žádném případě se u tohoto cviku pěnový válec nepohybuje po žeberních obloucích a nedojdeme až k bederním obratlům. Je velice důležité si hlídat celé tělo a s pohybem horní části těla se pohybují i dolní končetiny, abychom ochránili bederní páteř.

ÚČINEK – oblast solaru a dolní část zad bývá často velice stažena. Aby uvolnění zůstalo, je třeba vždy si po tomto cviku zacvičit některý ze stabilizačních cviků uvedených na konci tohoto e-booku.

PROTAHOVACÍ CVIKY – do předklonu a hrudního záklonu



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – STOJ na šířku kyčelních kloubů, aktivní kolena, kost křížová a spona stydká míří mezi paty, temeno hlavy se vytahuje do stropu, klíční kosti jsou otevřené a široké. Dlaně položené na pěnovém válci jako na obrázcích.

PROVEDENÍ – s nádechem rolujeme krční, hrudní a bederní páteř při zachování tahu křížové kosti mezi paty. Během pohybu si mírně pokrčíme kolena, abychom mohli páteř více zabalit a neblokovala nás zkrácená zadní strana dolních končetin. Až vyčerpáme rozsah zabalení, přetáčíme pánev přes kyčelní klouby a sedací kosti táhneme do stropu, páteř se napřimuje s výdechem, jak je ukázáno na horních obrázcích. Abychom mohli páteř napřímít, opět kolena pokrčíme. V napřímění dole zůstaneme a snažíme se kolena dopnout, abychom protáhli intenzivně i zadní stranu dolních končetin. Dbáme při tom, aby naše páteř zůstala stále v napřímění. Zpět začínáme s nádechem pohybem pánve, kostrč táhneme dolů mezi paty a ke sponě stydké, balíme bederní páteř, hrudní, krční a postupně se s výdechem opět napřimujeme do výchozí pozice. Pak se odtlačíme od dlaní a otevřeme hrudník malým hrudním záklonem.

DŮLEŽITÉ – kolena v protažení nejdu do maximální pozice, ale zůstávají zpevněna. Dole v protažení ohlídáme ramena od uší a lopatky táhneme do široka a dolů k pánvi. Pozice hlavy – uši jsou vždy výš než paže. Jinak je nestabilní rameno a stahuje se krční páteř.

OPAKUJEME – 8x. Pokud cítíme intenzivní tah v páteři či dolních končetinách, klidně v pozici zůstaneme a prodýcháme. Pokud nemáme po ruce pěnový válec, můžeme se opřít o kolečkovou či obyčejnou židli, kuchyňskou linku, stůl. Ideální protažení během dne kdekoliv a kdykoliv.



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10

BRÁNIČNÍ DECH V MOŘSKÉ PANNĚ – rozpohybování hrudníku a otevření zadních dolních žeberních oblouků



Obr. 1



Obr.2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – v překážkovém sedě obr. 1, sedě v diamantu obr. 3 či na židli zvedneme jednu horní končetinu do vzpažení, druhou horní končetinou se odtlačíme od země či židle, abychom se co nejvíce vytáhli.

PROVEDENÍ – jdeme s výdechem do úklonu (obr. 1, 3, nadechujeme se do protahované strany hrudníku a celého boku. Pak se s výdechem stočíme hrudní kostí dolů do země, prsa a břicho oproti tomu se zaboří do hrudníku a beder a od spodní horní končetiny se stále vytahujeme obr. 2, 4. Nádech vedeme do zadní části hrudníku a beder do protahované strany. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice.

DECH – nespěcháme a klidně zůstaneme na více nádechů a výdechů v úklonu či stočení. U diastázy je většinou tato část stažená a proto se zde nemůže bránice volně při nádechu rozvinout.

OPAKUJEME – 6–8x na každé straně

DŮLEŽITÉ – dbáme ve všech pozicích na vytažení, sedací kosti zůstávají na zemi.

DENNÍ ČINNOSTI – kdykoli během dne se ukloníme, abychom si protáhli celý bok, a prodýcháme.

AKTIVACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA – 1 A 3 VRSTVA



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – vsedě na židli si dáme pod pánev overball. Napřímíme se, jako bychom měli korunku na hlavě, a pánev vybalancujeme do napřímění tak, aby oba sedací hrboly byly stejně zabořeny do míče a mířily směrem do země. Zavřeme oči a vedeme dech postupně podél páteře dolů do dolních žebér a beder obr. 1.

Jednou paží si zafixujeme prsty ruky sponu stydkou, aby zůstala v neutrálním nastavení a druhou dlaň přiložíme vzadu na bederní páteř. Tím ověříme napřímění páteře a také touto dlaní budeme hlídat bederní páteř, aby zůstala v napřímění obr. 3.

PROVEDENÍ 1 – představme si kostrč a chtějme ji zabořit dolů do míče a táhnout ji směrem dopředu k patám, spona stydká se nehýbe a bederní páteř je stále v napřímění. A můžeme cítit, jak se mírně protáhne. Ucítime i aktivitu svalů pánevního dna, které jdou od kosti křížové ke sponě stydké. Tento „pohyb“, až se jej naučíme, provádíme později s nádechem. S výdechem provádíme druhou část pohybu, kdy kostrč táhneme směrem dolů a dozadu mezi zadní nohy židle a bederní páteř zůstává stále v napřímění.

OPAKUJEME – 6–8–10x a uvolníme.

PROVEDENÍ 2 – teď zopakujeme stejný pohyb, ale budeme oddělovat aktivitu pravé a levé strany pánevního dna. Všimněme si, že tento neznatelný pohyb se přenáší na pravou a levou polovinu pánve. Když táhneme pravou stranu kostrče dolů a dopředu k pravé straně spony stydké, připomíná tento pohyb krok vpřed. Právě tato aktivita pánevního dna by měla nastartovat při chůzi pohyb dolní končetiny vpřed – INTEGRACE DO DENNÍCH ČINNOSTÍ.

OPAKUJEME – střídavě – pravá a levá strana 8–10x

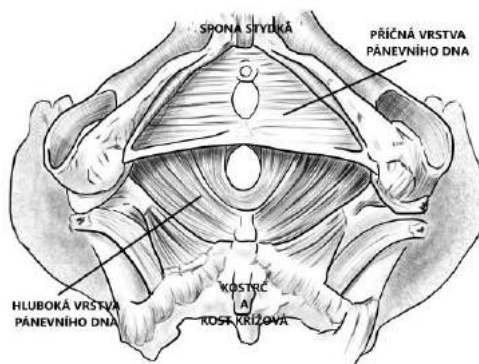
DŮLEŽITÉ – při pohybu dbáme, aby bederní páteř zůstala ve své přirozené křivce, pro kontrolu tam máme dlaň, hýžd'ové svaly jsou volné, aktivita vychází z pánevního dna a spodního břicha. Páteř zůstává napříměná a krční páteř a ramena jsou volná.

AKTIVACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA – 2 VRSTVA



Obr. 1

www.martinafallerova.cz



Obr. 2

NASTAVENÍ – sedíme na srolovaném ručníku (obr. 65). Páteř je napřímená, dolní končetiny jsou na šířku kyčlí a kolena se nacházejí nad kotníkem. Chodidla jsou v paralelním postavení. Oba sedací hrboly jsou teď mírně odlehčeny či ve vzduchu a naše páteř je napřímená. Uvědomme si prostor v přední části pánve od spony stydké k pravému a levému sedacímu hrbolu a ke střední linii pánevního dna obr. 1.

PROVEDENÍ – chtějme aktivitou pravé a levé strany dohromady ručník chytit a zmáčknout a tyto strany k sobě přiblížit. Jako když otevřená škeble se chce zavřít nebo si představme zasouvací dveře a obě strany chceme najednou k sobě přitáhnout. Po aktivitě vždy následuje uvolnění. Dech je plynulý.

Všimněte si, že se aktivita této vrstvy projeví i na vnitřní straně dolních končetin až k palcové hraně chodidla. Při aktivitě této vrstvy pánevního dna jako bychom chtěli pravé a levé chodidlo k sobě přiblížit.

Je třeba trénovat i zvlášť aktivitu pravé a levé strany. Tak jako bychom chtěli zasunout dveře zprava do středu, zleva do středu. Střídáme aktivitu stran. **Při stojné fázi chůze je aktivní stejná strana této vrstvy pánevního dna.**

OPAKUJEME – 8–10x

Aktivace svalů pánevního dna – vstávání ze židle

Sedneme si na overball a jednu dolní končetinu dáme pod židli, trup naklopíme dopředu obr. 3. Uvědomíme si pánevní dno a míč nasajeme do prostoru pánevního dna a vstaneme.

Zopakujeme 5x s pravou dolní končetinou pod židli a 5x s levou dolní končetinou pod židli.

Vždy, když během dne budeme chtít vstát, vzpomeneme

si na tento cvik – INTEGRACE DO DENNÍCH ČINNOSTÍ😊.



Obr. 3

www.martinafallerova.cz

HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

Břišní dýchání a správná funkce bránice, pánevního dna a hlubokých svalů břicha nám stabilizuje střed těla a tím chrání bederní páteř před přetížením. Toto se nazývá HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE.



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na židli nebo zemi s napřímenou páteří. Ručník přeložíme do diagonály a obejmeme jím náš trup v úrovni dolních zadních žebér a beder. Lehce držíme konce v dlaních, lokty jsou volně od těla a v rovině bočního švu trika (obr. 1).

PROVEDENÍ A DECH – nádech vedeme do dolních zadních žebér, beder a do stran. Pánevní dno je aktivní. Vnímáme, jak se dolní žebra, bedra a boky boří do ručníku a s výdechem tam stále zůstávají zabořené. To znamená, že bránice s nádechem klesá, rozvine se do stran a s výdechem zůstává rozvinutá.

ÚČINEK – je to trénink uvolňování bránice a dolních zadních žebér a beder. Aby se vše povedlo, ucítíme aktivní břišní stěnu, jak se rozpíná do stran s aktivním pánevním dnem. Pomůže to uvolnění těchto oblastí, jednotlivé obratle se od sebe oddálí a uvolní se tím meziobratlové ploténky.

DŮLEŽITÉ – **vše je pouze na 30 %**. Dýcháme běžnou kapacitou plic. Tomuto natlakování se říká HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM. Používáme jej k ochraně páteře, pokud cvičíme, sportujeme či chceme třeba zvednout těžké břemeno. Je třeba si ale uvědomit, že v běžném životě nemáme stále tzv. ZATNUTO.

OPAKUJEME – 10–16x

DENNÍ ČINNOSTI – při běžném životě si hlídáme NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE, vytažení a plynulý dech. Pokud je na naši páteř vyvíjen tlak při sportu či nějaké činnosti, měla by naskočit tato ochrana páteře. Určitě ale ne na 100 %. Aktivita **HLUBOKÉHO SVALOVÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU** by se měla pohybovat okolo 30 %, aby vše v našem těle pracovalo v harmonii. Pokud dám někde 100 %, ostatní struktury zablokují a vyvolám v těle zbytečný stres. **MÉNĚ JE VÍCE.**

UVOLNĚNÍ PÁNVE PŘES AKTIVITU VNITŘNÍCH ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ



NASTAVENÍ – VIZ POZICE NPP, ježka vložíme pod pravou polovinu pánve do oblasti SI. Levá polovina pánve je ve vzduchu, ve stejné úrovni jako pravá strana pánve. Stále dbáme na NPP.

PROVEDENÍ – pravá strana pánve stále tlačí do ježka, jako by jej chtěla rozmáčknout. Levá polovina pánve pracuje – klesá malinko dolů za stálého tlaku pravé poloviny pánve do ježka a stoupá mírně nahoru a chce se otočit a mrknout, co se děje na pravé straně. Pohyb je malý. Cítíme práci spodního břicha.

OPAKUJEME – 8–10x a pak ježka vyndáme a ukotvíme pánev do podložky. Všimneme si rozdílu a zopakujeme na druhou stranu. Všimáme si rozdílné práce na pravé a levé straně – pokud je 😊.

ÚČINEK – rozpohybovat pánev a aktivovat pánevní dno a vnitřní šikmé břicho. Tento cvik je top i pro lidi s diastázou a po porodu. Je důležité sledovat co se při aktivitě děje. Břišní stěna by se měla v dolní části zpevnit a oploštit.

DŮLEŽITÉ – pohyb vychází pouze z pánve. Bederní páteř zůstává v napřímění, při pohybu je vzdálenost hrudníku a pánve stále co nejdelší. Ramena a krční páteř jsou volné. Po tomto cviku vždy provedeme následující cvik!!!

VARIANTY – místo ježka můžeme použít srolovaný ručník umístěný na délku.

ZDVIH HORNÍCH KONČETIN



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – viz pozice – NPP – paže mírně od těla malíkovou hranou na zemi obr. 1.

PROVEDENÍ – s nádechem do dolních žebířů a beder spouštíme hlavici pažní kosti do podložky a vyvážíme paže obloukem vzhůru do předpažení a dále max. do 120 stupňů a s výdechem vracíme zpět obr. 2.

OPAKUJEME – 10–16x

DŮLEŽITÉ – pohyb vychází z ramenního kloubu, vnímáme stáčení hlavice pažní kosti. Ramena spouštíme do podložky a klíční kosti jsou stále široké. Sledujeme pozici páteře, bedra, dolní žebířní oblouky. To vše zůstává v NPP. Pohyb paží nám neovlivní pozici páteře. Jde o izolovaný pohyb paže v ramenním kloubu. Břišní stěna je aktivní.

ÚČINEK – naučit se zvedat horní končetiny během denních, pracovních či sportovních činností. Uvědomění si, že pokud mám paže v předpažení – je to pozice při práci na počítači či řízení v autě. Pozice ramen se nachází v „podložce“ a nepohybuje se s horní končetinou do stropu.

PÁNEVNÍ MOST – místo válce lze použít jakoukoli tyč ☺



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ 1 – viz pozice – NPP, pěnový válec položíme do třísel, paže položíme malíkovou hranou na konce válce obr. 1.

PROVEDENÍ – s nádechem do spodních zadních žebér a bederní páteře táhneme kost křížovou mezi paty, temeno hlavy opačným směrem. Přes tento tah stáčíme pánev přes kyčelní klouby, kostrč ke sponě přes aktivitu pánevního dna a svalů spodního břicha, zadek je volný, bederní páteř se prodlužuje. Po vyčerpání tohoto rozsahu začínáme vyjíždět pánví nahoru proti odporu pěnového válce a odvíjet páteř od podložky směrem vzhůru, zatímco hrudní páteř se boří do podložky. Nahoře se naše páteř dostane do NPP a zde už jsou hýžděové svaly aktivní – sedací kosti přitahujeme k sobě a tak ucítíme aktivitu spodní části hýžděových svalů. S výdechem se pomalu vracíme zpět, obratel po obratli, jako bychom pokládali perly do sametové krabičky, žádný tlak do obratlů. Soustředíme se spíše na délku naší páteře obr. 1 - 3. Hlídáme postavení dolních končetin a chodidel viz NPP.

OPAKUJEME – 8–10x

DECH – dech je možno měnit. S nádechem jdeme nahoru a dolů a tak podpoříme uvolnění napětí v bederní páteři.

PROVEDENÍ 2 – po vyrolování zůstáváme s pánví nahoře a střídavě vytahujeme pravou a levou dolní končetinu do dálky. Dbáme na stabilitu pánve a bederní páteře. Při zdvihu dolní končetiny zůstávají obě třísla v kontaktu s pěnovým válcem. Po každém vystřídání srolujeme dolů a opět nahoru a opakuje.

OPAKUJEME – 6–8–10X

ÚČINEK - PÁNEVNÍ MOST je skvělý cvik pro rozpohybování pánve a bederní páteře. Pokud k němu přidáme zdvih dolní končetiny, trénujeme stabilitu pánve a bederní páteře, což naše tělo potřebuje.

DŮLEŽITÉ – pokud nás při pohybu pánve nahoru něco dráždí v bederní páteři, vyzkoušíme variantu nahoru bez rolování a rolujeme jen po cestě dolů. Pokud to nepomůže, zvedáme pánev a pokládáme bez rolování. Pokud ani toto nepomůže – cvik vynecháme a místo toho si uvolníme na pěnovém válci kyčelní klouby. Dalším rizikem jsou časté křeče na zadní straně dolních končetin. Ty eliminujeme změnou postavení chodidel. Buď je posuneme blíže k pánvi či dál. Křečí se nebojíme, tréninkem za čas zmizí.

POZICE KOČKY – UTÍRÁNÍ NOSU



Obr. 1



Obr.



Obr. 3

NASTAVENÍ - zaujmeme pozici KOČKY. Kolena pod kyčlemi, dolní končetiny na šířku boků, dlaně pod rameny, lokty zpevněné, páteř v napřímení, hlava je v protažení obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – nártý zaboříme do podložky a kolena odlehčíme od podložky max. 1 cm. Ucítime intenzivní zpevnění středu těla a stále dbáme na napřímenou páteř. Hlídáme pozici ramen, hlavy a krční páteře.

OPAKUJEME – 6x a dbáme na dech do dolních žebíř a beder. Pak si odpočineme vsedě na patách.

PROVEDENÍ 2 – zaujmeme pozici KOČKY jako u předchozího cviku a pouze jednou odlehčíme kolena od země, abychom lépe zpevnili střed těla. Střídavě levou a pravou rukou si utřeme nos a pomyslný kapesník odhodíme stranou max. do výšky ramen.

DECH – dbáme na plynulý dech do dolních žebíř, beder a do stran břicha.

OPAKUJEME – 6–8–10x

ÚČINEK – zpevnit střed těla, stabilita a síla svalů břicha, zad a ramen

DŮLEŽITÉ – stále hlídáme pozici celé páteře, aby pohyb dolních končetin neovlivnil pozici těla. Páneř se nepřesouvá do stran, bederní páteř se nepropadá do podložky, mezi lopatkami nevzniká propadlina, hlava nepadá dolů. Pro lepší nastavení je vhodné si dát na celá záda násadu od košťete. Pak se tyče dotýká hlava, oblast hrudní páteře a pánev. Mezi tyčí a bederní páteří je přirozená křivka, ale břicho chce ten prostor malinko zmenšit. Naše páteř je zde v NPP – viz obr. 3. Pokud máme diastázu a u tohoto cviku by nám břicho vydouvalo směrem dolů – tento cvik vynecháme a vybereme si cviky, kde se břišní stěna aktivuje do stažení.

STŘÍDAVÝ ZDVIH DOLNÍCH KONČETIN – NŮŽKY



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehne si na záda - viz pozice – NPP obr. 1. Kolena pokrčena a pod kolenem úhel 120 stupňů, chodidla na zemi v šířce kyčelních kloubů. Ručník přeložený do diagonály vsuneme pod dolní žebra a bedra jako jsem měli v sedě na židli a lehce držíme v dlaních jeho konce. Lokty se dotýkají země.

PROVEDENÍ 1 – dech vedeme do dolních žeber a beder, aktivní břišní lis se chce lehce zabořit do ručníku. S nádechem pomalu zvedáme střídavě levou a pravou dolní končetinu, koleno nad kyčel a pod kolenem zachovávám stále úhel 120 stupňů, s výdechem pokládáme. Při pohybu dolních končetin zůstává bederní část páteře stále lehce zabořená v ručníku a pánev, bedra, hrudník se nehýbou. Důležité pro zdvih dolní končetiny je stabilita stojné dolní končetiny, která je ukotvená v podložce – zevní hrana paty a druhý prst jsou ukotveny v zemi.

OPAKUJEME – 6–8–10x na každou dolní končetinu

PROVEDENÍ 2 – stejně jako PROVEDENÍ 1, ale lokty se země nedotýkají. Tak už nemáme možnost se stabilizovat o zem a břicho musí pracovat daleko více.

ÚČINEK – důležitý cvik pro stabilitu středu těla při chůzi. Učíme se izolovaný pohyb dolní končetiny v kyčelním kloubu bez souhybu pánve, beder, hrudníku či ramen.

DŮLEŽITÉ – při střídavém zdvihu dolních končetin sledujeme, jestli je pánev stabilní (můžeme si dát tyč do třísel a tyč se nebude při pohybu dolních končetin naklánět do stran, ani padat k pupku), bederní páteř je stále lehce zapuštěna v ručníku, ramena jsou volně spuštěna do podložky a krční páteř je volná. Tento cvik vypadá jednoduše, ale při precizním a pomalém provedení ucítíme velkou práci středu těla.

AKTIVACE ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH ŘETĚZCŮ – OTÁČENÍ

POZOR – Nejtěžší cvik. Pouze pokud udržím břicho ploché a funkční



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – viz POZICE – NPP, pěnový váleček držíme mezi dlaněmi a přes aktivní břicho zvedneme levou dolní končetinu do TABLE TOPU – koleno nad kyčelní kloub obr. 1. Pěnový váleček umístíme pod koleno a kořeny dlaní položíme zepředu válce, prsty u dlaní jsou volné. Lokty jsou mírně pokrčené a míří do stran. V těle máme pocit odtlačení a prodloužení páteře, lopatky se otevřou jako křídla motýlí a míří dolů k pánvi a pánevní dno vzhůru. Není to síla rukou a nohou proti sobě. Stále zachováváme NPP. Břišní stěna zůstává stále oploštěná. Zvedneme pravou dolní končetinu a koleno se dotkne válce obr. 2.

PROVEDENÍ – protáhneme levou dolní končetinu do dálky pod úhlem 45 stupňů. Pravé koleno stoupá do stropu, pravá polovina pánve se zvedá a chce se otočit doleva, páteř je napříměná a postupně se přidá celé tělo, jako by bylo jeden kus, a začneme se otáčet doleva obr. 3–4. Co nejpomaleji se vracíme zpět na záda, stále jde naše tělo jako jeden kus. Levou dolní končetinu vrátíme zpátky kolenem k válci a zopakujeme na druhou stranu.

DECH – dýcháme plynule a dech v žádném případě nezadržujeme.

OPAKUJEME – 4–6–8–10x podle kondice síly našeho středu těla. Pokud cítíme, že neudržíme NPP, ihned vracíme chodidla na zem a trénujeme pouze zdvih dolní končetiny obr. 1, 2, 1. Zopakujeme 6x a pak vystřídáme dolní končetinu.

ÚČINEK – je to perfektní cvik na sílu břicha a zad. Napřimuje nám tělo. Ale je třeba respektovat naši kondici. Pokud cítíme napětí v krční páteři, mezi lopatkami, v bedrech – ihned cvik přerušíme.

DŮLEŽITÉ – neustále hlídáme napřímění páteře. Pokud cítíme, že se břicho vydouvá ven – cvik vynecháme či položíme paty na velký míč či židli.

AKTIVITA PÁNEVNÍHO DNA PŘI POSILOVÁNÍ ŠIKMÉHO BŘÍŠNÍHO SVALSTVA A POSILOVÁNÍ VNITŘNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehne si na bok, spodní horní končetinu ohneme v lokti a vypodložíme hlavu. Srovnáme se podle přední strany podložky tak, abychom byli v pozici jako ve stoji. Ucho – rameno – kyčel – koleno – kotník v jedné linii. Míč vložíme mezi kotníky a důležitá je pozice chodidel – jako ve stoji – klenba (obr. 1).

PROVEDENÍ – horní dolní končetina je pasivní a nechá se vyvážet s výdechem směrem ke stropu. Impuls pro zdvih dolních končetin vychází z aktivity pánevního dna, hlavně z prostřední vrstvy – zdola nahoru. Po aktivitě pánevního dna naskočí zbytek břišních svalů a dolní končetiny vyvážíme nahoru do výšky kyčelních kloubů s výdechem a s nádechem nejdeme úplně dolů.

OPAKUJEME – na každé straně 8–10–20x ☺

DŮLEŽITÉ – po celou dobu cviku sledujeme pozici páteře – je stále v NPP, břišní svaly jsou aktivní a břišní stěna se nevydouvá dopředu. Dolní přední žeberní oblouky jsou schovány v břišní stěně a koukají na pánev, krční páteř není v tenzi. Hlava není předsunutá.

DOPORUČENÍ – skvěle se tento cvik cvičí u stěny – pak se stěny dotýká hlava – hrudník – pánev. Bederní páteř má svou ideální křivku, kterou se snaží aktivita břišních svalů mírně oploštit a na dolní končetiny si přes prsa vidíme.

ÚČINEK – aktivujeme i šikmé řetězce, trénujeme balanc, zpevňujeme vnitřní stranu dolních končetin.

ZDVIH DOLNÍ KONČETINY NA PĚNOVÉM VÁLCI – místo válce lze použít srolovanou deku



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ - lehne si na válec. Dolní končetiny jsou na šířku kyčelních kloubů v paralelním postavení. Pozice páteře je v neutrálním nastavení – POZICE– NPP. Spona stydká, pupek a pánevní kosti vpravo a vlevo se nacházejí v jedné rovině, rovnoběžné s podložkou. Kdybychom do podbřišku umístili mísu s vodou, hladina bude celou dobu klidná a nevlévá se ani mezi paty, k bradě či do stran. Hrudní obratle kopírují válec a přední dolní žeberní oblouky míří dolů směrem k pánvi. Krční páteř je volná a brada s krční páteří svírá úhel 90 stupňů. Proto je často nutné podložit hlavu ručníkem. Horní končetiny míří do stropu, klíční kosti jsou široké a ramena táhneme mírně dolů obr. 1.

PROVEDENÍ – soustředíme se na dech do dolních žebírek a beder, aktivní pánevní dno a břišní svaly se roztahují do stran. Uvolníme napětí v těle a snažíme se držet 30% aktivitu středu těla. Postupně zvedáme střídavě jednu dolní končetinu, koleno nad kyčel a během pohybu se nemění úhel pod kolenem ani nastavení celé páteře. Pokud hned zdvih nejde, začínáme pouze odlehčením paty.

OPAKUJEME – minimálně 10 opakování na každou dolní končetinu

DÁVÁME POZOR – pohyb dolních končetin provádíme velice pomalu, aby stabilita doprovázela celý pohyb. Není produktivní dolní končetinu zvednout a pak to nějak ustát. Naše břicho by mělo být krásně oploštělé.

ÚČINEK – tento cvik je BEST OF. Vleže na pěnovém válci se nám rovná páteř, dotyk válce s naší páteří vede k lepšímu prokrvení tkáně, tím, že je to balanční cvik, zároveň vypne hlava od denních starostí a my zrelaxujeme. Na začátku vůbec není nutné zvedat dolní končetinu. Nechte svému tělu čas.

- Informace v tomto materiálu vycházejí z mé mnohaleté praxe a neustálého vzdělávání v různých pohybových a fyzioterapeutických konceptech.
- Vše je vyzkoušeno mnou a mými klienty během osobních tréninků a také při skupinových lekcích.
- Tento materiál je informačním produktem. Žádná část tohoto materiálu nesmí být kopírována, rozmnožována, šířena, poskytována třetím osobám bez souhlasu autorky Martiny Fallerové. Koupí tohoto materiálu souhlasíte s tím, že jej smíte používat pouze pro svou potřebu a nesmíte jej dále šířit. Nerespektováním se vystavujete možnému stíhání podle autorského zákona.

(Autorský zákon, § 40, odst. 4.) Děkuji za pochopení.

- Budu ráda za zpětnou vazbu, dotazy – martinafallerova@gmail.com

Text copyright 2019© Martina Fallerová

Fotky – vlastní

Anatomické ilustrace – Tereza Samiecová, Lucie Zet

Korektura – Lenka Weiglhoferová