

JAK NA



DIASTÁZU - FUNKČNÍ BŘICHO NAUČ SE CHODIT

Ing. Martina Fallerová



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

- Pohyb mě 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.

Tento materiál není určen pro podnikatelské subjekty

<https://martinafallerova.cz/obchodni-podminky/>

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

Co a kde v tomto e-booku najdete

- Jak používat tento e-book – str . 4
- Zdravá záda – Funkční břicho – str. 6
- Hluboký svalový stabilizační systém páteře – str. 7
- Bránice – trocha anatomie – str. 8 – 9
- Pánevní dno – trocha anatomie – str. 10
- Břišní a zádové svaly – trocha anatomie – str. 11
- Diastáza – rozestup břišní stěny – str. 12 – 13
- Teorie fascií – str. 14
- Test a trénink napřímení na zemi a u zdi – str. 15 - 16
- Neutrální pozice páteře – NPP – str. 17
- Technika uvolnění – str. 18
- Uvolnění a hydratace svalů a fascií – Pěnový válec, ježek, tenisák – str. 20 – 30
- Protahovací cviky do předklonu, hrudního záklonu, úklonu – str. 31 - 32
- Aktivace tkáně do zatažení diastázy – str. 33
- Dech brániční, bederní, laterální – str. 34 – 36
- Aktivace svalů pánevního dna – str. 37 – 38
- Hluboký svalový stabilizační systém – str. 41
- Cviky na zemi – str. 42 – 54
- Cviky v sedě na židli, Pěnovém válci – str. 55 – 56
- Cviky na boku – str. 57 – 58
- Leh na Pěnovém válci a test napřimování – str. 59 - 60
- Cviky ve stoji – str. 61 – 65
- Ručníkový rituál v koupelně – str. 66
- Integrace do denních činností – str. 67 – 68

Pomůcky

- Pěnový válec – možno použít tyč a srolovanou deku
- Tvrdší ježek – průmět asi 12cm
- 2 x tenisák, ponožka
- Malý nafukovací míč – overball
- ručník

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**. Je třeba vždy tělo napřímit a v napřímení zpevnit. Jen tak se vaše tělo bude postupně zlepšovat v držení těla.
- Při jednotlivých cvicích se soustředíte na daný cvik, držení těla a pocit v těle.
- Zhodnotit kvalitu svých tkání.
- Pokud jsou svaly, šlachy, **fascie volné**, vaše tělo je spíše hypermobilní – vynechte uvolňovací techniky a zaměřit se na aktivační silovější cviky.
- Pokud jsou **vaše tkáně tuhé** – je válcování a protahování vhodné.
- V tomto e-booku máte 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. Naučte se vnímat a poslouchat vaše tělo.
- **Vždy respektujte své tělo a nikdy v žádných kloubech nejděte za bariéru či na doraz.**
- **Důležité je si vždy hlídat nastavení páteře a pozici těla. Sledujeme JAK se chová naše břišní stěna. Měla by se vždy oplošťovat. Pokud se při jakémkoli cviku naše břicho vydouvá ven – je aktivita a zátěž pro nás příliš velká a vrátím se k jednodušším cvikům. Další možnost je, že naše tělo není v ideálním nastavení – pánev – bedra – hrudník – hlava -> tak zkouším, kdy to sepne.**
- Důležité je následně uvést principy do denního života či sportu, aby vás tělo poslouchalo a vy si mohli užívat života BEZ BOLESTI ZAD A KLOUBŮ.
- Dech je myšlen **NÁDECH A VÝDECH NOSEM**. Je to funkční do běžného života. Ale je vhodné vyzkoušet i **VÝDECH ÚSTY** – je intenzivnější a pomůže vám zapojit lépe určité části v těle. Vydechnete více vzduchu a díky tomu se pak kvalitněji nadechnete.
- Pojdme se spolu naučit, JAK na to.
- Případné dotazy pište na martina@martinafallerova.cz

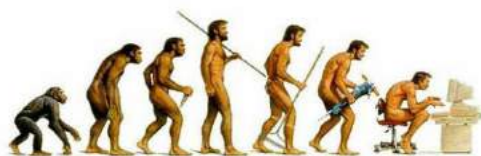
Co vás čeká na cestě za funkčním břichem?

- **Nejdříve trochu teorie pro lepší pochopení svého těla**
- **JAK na elasticitu a hydrataci fasciové tkáně** – tím naše tělo připravíme na další práci. Pokud je tělo staženo, tkáně tuhé, je třeba je první uvolnit a připravit na další aktivitu. Pokud je ale naše tělo hypermobilní – tuto automasáž vynecháme nebo ji provádíme pouze na stažených místech.
- **Pak je třeba protáhnout vše co souvisí se správnou funkcí středu těla**
- **JAK na napřímení** – výše uvedené techniky nám umožní postupně napřímit naše tělo a náš střed těla mohl pracovat jak má. Je třeba umístit naši pánev a hrudník nad sebe. Jinak nemůže správně fungovat pánevní dno, bránice a hluboký svalový stabilizační systém.
- **JAK na pánevní dno** – probudit naše pánevní dno je potřeba ke správnému zapojení středu těla
- **JAK na dech** – bránice je součástí hlubokého svalového stabilizačního systému a bez ní to opravdu nejde.
- **JAK na hluboký svalový stabilizační systém** – souhra pánevního dna, bránice, zádočných a břišních svalů - další krok k nápravě našeho těla.
- **JAK na rotaci pánve a proti rotaci hrudníku** – další krok k vysněnému funkčnímu středu těla a plochému břichu.
- **JAK na chůzi** – vše výše uvedené je třeba zaintegrovat do chůze. A máme vyhráno. Chůzí k plochému a funkčnímu břichu.
- **JAK na denní pohybové návyky** – bez nich to nejde. Nestačí jen cvičit a pak se celý den pohybovat nějak. Pokud všechny informace z tohoto e-booku začneme postupně integrovat do denních, pracovních a sportovních pohybových návyků – naše těla se budou postupně uzdravovat a my si tak nebudeme muset hledat čas na cvičení. Budeme tak cvičit stále.

A touto postupnou cestou vás v tomto e-booku provedu.

Zdravá záda & Funkční břicho

Obr. 1

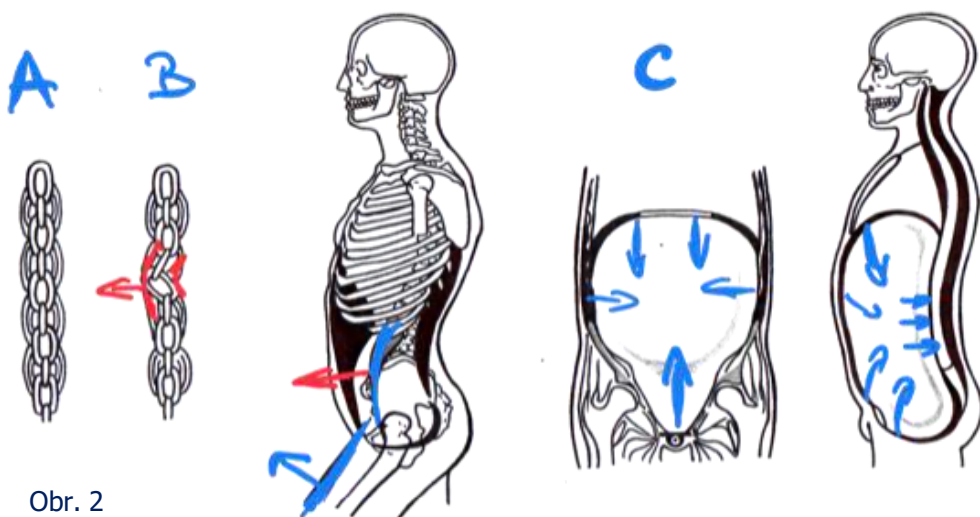


Žijeme v době sedavé, ale naše **tělo je stvořeno pro pohyb**. To, co se v našem těle vybudovalo během prvního roku života, abychom se mohli posadit, postavit a chodit, se začíná pomalu bortit jako domeček z karet. Začínají nás trápit problémy s páteří, klouby, chodidly, vnitřními orgány, cévami, dechem...

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. 2A. Pokud nedojde ke zpevnění středu těla, přeneseme se pohyb při chůzi až do bederních obratlů jako na obr. 2B a časem nám 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

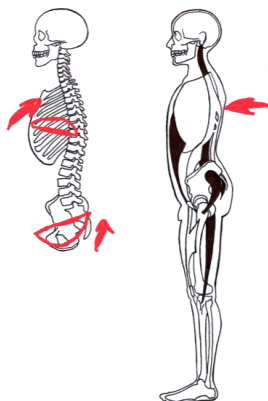
Souhra bránice, pánevního dna a hlubokých svalů zad a břicha se nazývá HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE (HSSSP) – „CORE“ a je důležitý pro ochranu naší páteře před přetížením.

Pokud je naše tělo napřímáno 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.

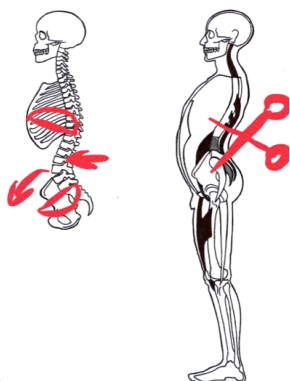
Je třeba si uvědomit, že dech do břicha znamená vytvořit tlak v břišní oblasti ve všech prostorách rovnoměrný. Stejný jak v oblasti dolních žebér, beder, na bocích a vepředu v břišní oblasti, aby díky tomu byla naše bederní páteř chráněna ve všech směrech jako stejně nahuštěná duše po celém obvodu chrání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

Díky napřímání, 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.

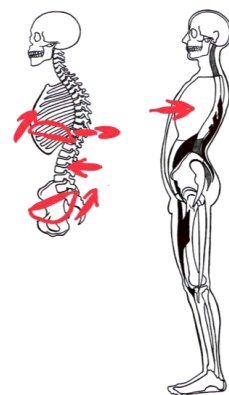
Pokud naše páteř napřímána není a připomíná spíše obrázky dole, nemůže bránice plnit stabilizační funkci páteře, pánevní dno není funkční, břišní svaly nepracují, jak mají, bederní páteř je přetížená a dříve či později se ozve svou bolestivostí.



Obr.3

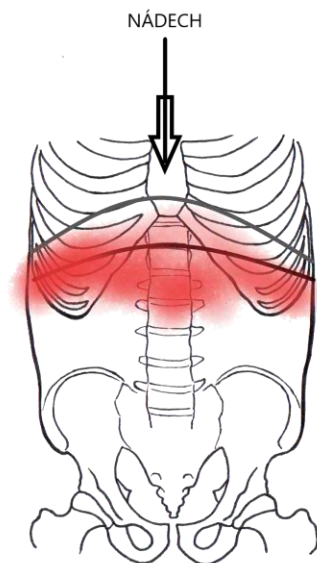


Obr. 4

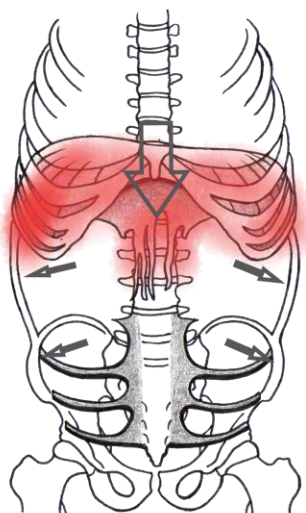


Obr. 5

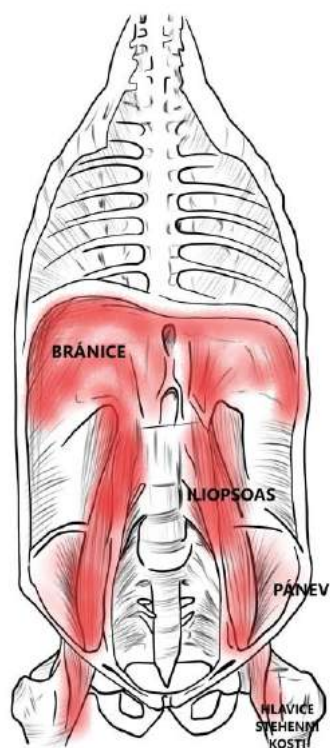
Bránice – trocha anatomie



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, žeburní – 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. 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 žeburní 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.

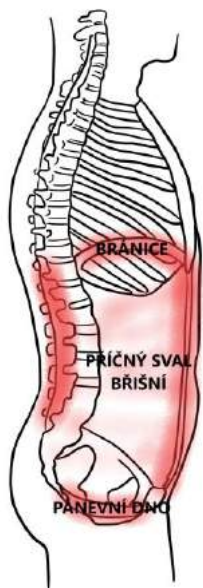
Bránice – trocha anatomie

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 obr. 1.

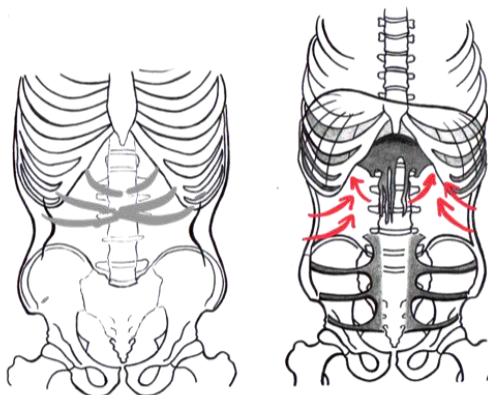
Za předpokladu aktivního pánevního dna se břišní stěna rozprostře do stran a můžeme se těšit z krásného plochého břicha. Tím je naše bederní páteř okolo chráněna vzduchovým polštářem jako duše chrání rám kola.

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 také k ochraně naší bederní páteře, správné funkci vnitřních orgánů a **NAŠÍ VITALITĚ**.

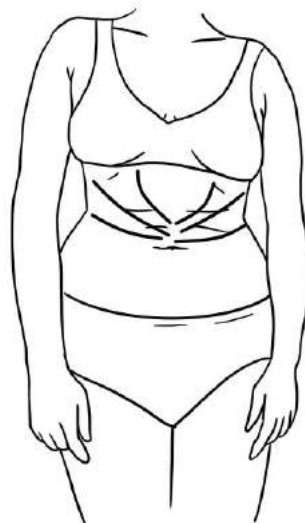
Na obr. 2 a 3 je vidět tvar horního břicha připomínající přesýpací hodiny. Takto by tedy naše břicho vypadat nemělo. Právě toto je obrázek, kdy nám bránice a hluboký svalový stabilizační systém **NEFUNGUJE**. Tak pojďme to změnit a potrénuvat **DECH. BENEFITEM** bude krásné ploché břicho, ochrana našich zad v dolní části hrudníku a beder a lepší funkce vnitřních orgánů.



Obr. 1



Obr. 2

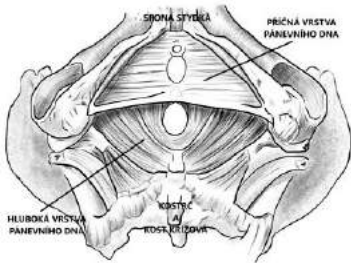


Obr. 3

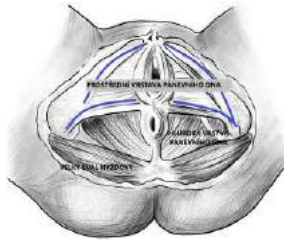
Pánevní dno – trocha anatomie - svaly

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.

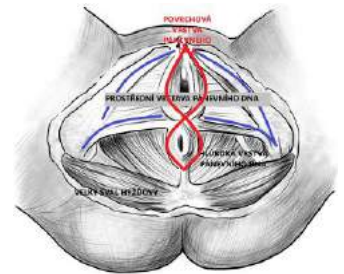
VRSTVY PÁNEVNÍHO DNA



Obr. 1



Obr. 2



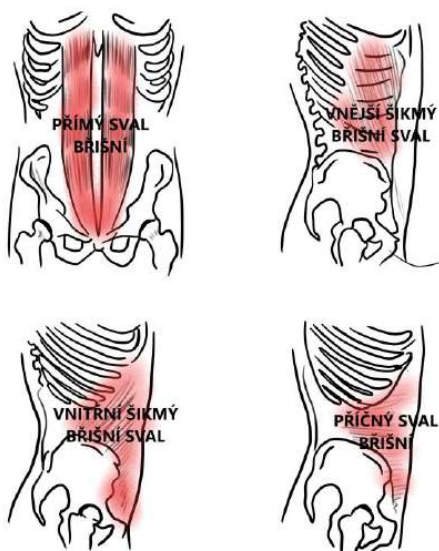
Obr. 3

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.

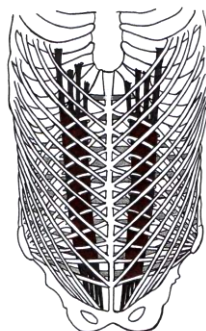
2. Střední vrstva – bránice močových a pohlavních cest se nachází v předním úseku vyústění pánve, mezi oběma větvemi stydké a sedací kosti obr. 2.

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.

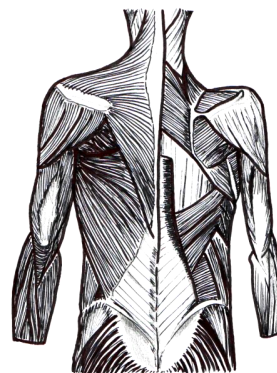
Trocha anatomie – břišní a zádové svaly



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

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 SVAL BŘÍŠNÍ** obr. 1A, 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.

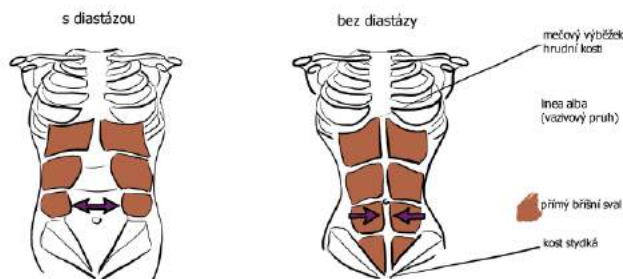
V boční části je to **VNĚJŠÍ ŠIKMÝ BŘÍŠNÍ SVAL** obr. 1, který jde od 5.–12. žebra šikmo dolů, jako bychom si dávali ruce do kapes. Zato **VNITŘNÍ ŠIKMÝ BŘÍŠNÍ SVAL** obr. 1C jde opačně, od pánve šikmo nahoru a bývá často nefunkční a naše spodní břicho vypadá jako těhotné. Dalším důležitým svalem je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

DIASTÁZA – rozestup břišní stěny



Diastáza přímých břišních svalů je označení pro **rozestup přímých břišních svalů**. Přímý břišní sval je párový a začíná na **mečovitém výběžku hrudní kosti a chrupavkách pátého, šestého a sedmého žebra a končí na stydké kosti v pánvi**. Po délce z obou stran přiléhá doprostřed na vazivový pruh (linea alba). Když se svaly rozestoupí, vazivo se roztáhne do stran. Tím se ztenčí a oslabí – podobně jako když natáhnete gumový bonbon ve tvaru žížaly. **Oslabené, rozvolněné vazivo nemá sílu udržet funkční střed těla a nebo málo elastické a tuhé vazivo, které je díky tuhosti a dehydrataci křehké, nedokáže udržet vnitřní orgány na svém místě, a ty se vzniklou mezerou mohou vydouvat ven. Ztráta elasticity je příčinou příliš velkého rozestupu během těhotenství a následně toho, že se po porodu nevrátí břicho do původního tvaru.**

Pokud je břišní stěna oslabena diastázou, nemůže plnit svou opornou funkci vůči páteři. **Příčný břišní sval se řadí k důležitým stabilizátorům středu těla s bránicí, pánevním dnem a hlubokými svaly kolem páteře.** Ten se skládá převážně s fasciové tkáně, která plynule ústí do aponeurózy, je hluboko uložený a při špatné funkci je třeba opět obnovit spojení s naší hlavou a mozkem, který je řídicí jednotkou. **Pokud totiž nefunguje, přebírá funkci přímý sval břicha, který pracuje za ostatní.**

V těhotenství se mění postavení naší páteře, hrudník a pánev ztrácí svou mobilitu a rotační schopnost. Díky hormonům tělo tzv. měkne a připravuje se na porod. Po porodu se většinou díky špatnému držení těla při starosti o dítě nevrátí do původního stavu. Ale řekněme si na rovinu. **Bylo naše tělo před otěhotněním napříměné?** Uměli jsme dýchat? Rotoval nám hrudník vůči pánvi při chůzi? Určitě ne ☺

Každá žena by si měla uvědomit, že těhotenství a čas po porodu je ideální doba na přebudování svého těla do lepších křivek. Tělo je měkčí, tvárnější a díky tomu můžeme skvěle ovlivnit držení těla nebo je naopak ještě zhoršit, což je častější.

Špatné držení těla v těhotenství a nevhodné pohybové návyky při starosti o dítě po porodu vedou k zafixování a pozdější návrat do napřímění a funkčnosti nás stojí daleko více sil.

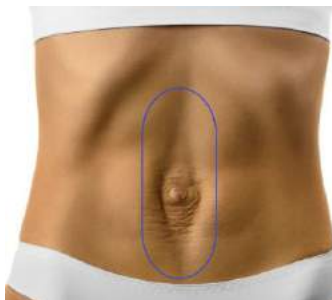
DIASTÁZA vzniká

- geneticky již od narození
- Kvalitou fascií – buď je slabá nebo ztuhlá a neelastická
- během těhotenství – je přirozený jev. Ale často zůstává i po porodu a nestáhne se sama
- Při obezitě – díky velkému tlaku zevnitř na břišní stěnu
- špatným výběrem posilovacích cviků
- přetížením v posilovně
- Přetížením v práci pokud zvedáme těžká břemena
- přetížením ve sportu kde může také docházet k velkému tlaku na břišní stěnu, pokud neumíme zapojit správně střed těla
- Po operacích břicha a laparoskopických operacích v této části těla
- dlouhodobým sezením v nesprávné pozici.

DIASTÁZA – jak vypadá



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Spousta lidí ani neví, že mají diastázu. Přijde se na ní většinou až když se ozve bolest zad. Spousta žen, nejen po porodu se trápí tím, že jejich břicho nevypadá jako z módních časopisů, ale je stále vyboulené jako by byly těhotné.

Je třeba si ale přiznat, že **prvním krokem je redukce tuku v oblasti břicha.**

Diastáza vypadá buď jako **proláklna** jako na obr. 1-2, nebo jako by z našeho břicha vystupoval vetřelec jako na obr.3.

Jak se otestovat?



Lehneme si na záda, kolena pokrčíme na šířku kyčelních kostí, jednu ruku dáme za hlavu (nemusíme) a druhou si položíme do středu břicha do oblasti linea alba. Zvedneme hlavu a hrudník jako bychom dělali sedy – lehy a prsty ruky na břicho si lehce promačkáme břicho od spony stydké k hrudní kosti.

Pokud se nám prsty **zaboří mezi dvě hrany** dovnitř břicha – **máme diastázu**. Podle šířky otvoru můžeme říci jak širokou, na kolik prstů.

Pokud ne – cítíme pod prsty zpevnění – máme vyhráno. Téma diastázy se nás netýká. **Ale pokud nejsme s tvarem svého břicha spokojeni či naše držení těla není optimální a sem tam se ozve i bolest zad – tento e-book je také pro nás.**

Teorie fascií

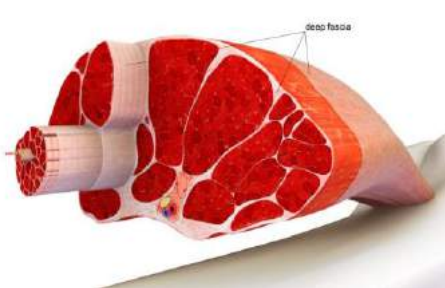
Pokud cítíme ztuhlost v určité části těla, je to díky přetíženým či ztuhlým svalům a také za to může fasciová tkáň.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

FASCIE – nebo také pojivová tkáň, **je struktura, která obaluje, rozděluje a tvoří oporu celému systému v těle.** Je tvořena kolagenními, elastickými a dalšími vlákny, která jsou obklopena mezibuněčnou tekutinou. Fascie obaluje cévy, nervy, kosti, svaly, jednotlivé snopečky svalů, vnitřní orgány jsou v ní také zavěšeny. Z toho vidíme, že fasciální tkáň tvoří v našem těle obrovskou prostorovou 3D pavučinu, aby vše drželo a zároveň se mezi sebou mohlo pohybovat a klouzat. Je i nejbohatším smyslovým orgánem v těle. **Má vliv také na stabilitu v těle – nikoli svaly a kosti, jak se kdysi myslelo.** Zároveň je neustále v pohybu, přetváří se a přizpůsobuje pohybům a polohám našeho těla. Elasticita fascie také slouží pro uchování kinetické energie. Fascie se kdysi považovaly za mrtvý výplňový materiál, ale ve skutečnosti fascie žije nezávisle na mozku, reaguje na stres a neustále se přizpůsobuje pohybu a mění se jako želatina. **Pokud je v některé části stlačována či přetěžována, mění svou strukturu, tuhne, plstnatí a stává se dehydrovanou.** Ve stresu reaguje fascie jako vlněný svetr vypraný v horké vodě. Není pružná a vše, co se pod ní nachází, nemůže být správně vyživováno. A toto může vést po čase k bolestivosti našeho těla a kloubů. Bolest často způsobují právě tyto fascie, ne svaly, jak se uvádělo kdysi. **Ztráta elasticity může být také příčinou vzniku diastázy.**

I v průběhu života se její struktura mění. S věkem klesá tekutost a elasticita. Vlivem stresu, nemoci, špatných pohybových stereotypů, nadměrné či jednostranné sportovní či pracovní zátěže se fasciální síť přetváří, tuhne a jednotlivé vrstvy se mezi sebou slepují a naše tělo se pak nemůže pohybovat volně a elegantně. Pokud ráno vstaneme a neprotáhneme se, abychom jednotlivé vrstvy od sebe odlepily, časem bude tělo míň a míň pružné, pohyb bude namáhavější a některé struktury v těle přetěžovány. A je tu **BOLEST.**

Jsme zvyklí trénovat svaly, ale o fascie se nestaráme. Dneska už víme, že i fasciální síť lze trénovat a měnit jejich strukturu a opět je hydratovat. Zasloužil se o to Dr. Robert Schleip, německý biolog, psycholog a rolfista působící na univerzitě v Ulmu na katedře neurofyzologie. Společně s dalšími odborníky vede výzkum pojivové tkáně a výsledky své práce integruje do praxe. Tak vzniklo cvičení s názvem FASCIAL FITNESS a automasážní techniky, jejichž úkolem je tuto tkáň detoxikovat, hydratovat a jednotlivé části od sebe odlepit a umožnit tak klouzání jednotlivých vrstev mezi sebou.

Jsem pravidelnou návštěvnicí jeho seminářů v České republice a díky tomu Vám mohu předat tuto metodu, jak si pomocí PĚNOVÉHO VÁLCE uvolnit napětí v těle a ošetřit tak i fasciální síť.

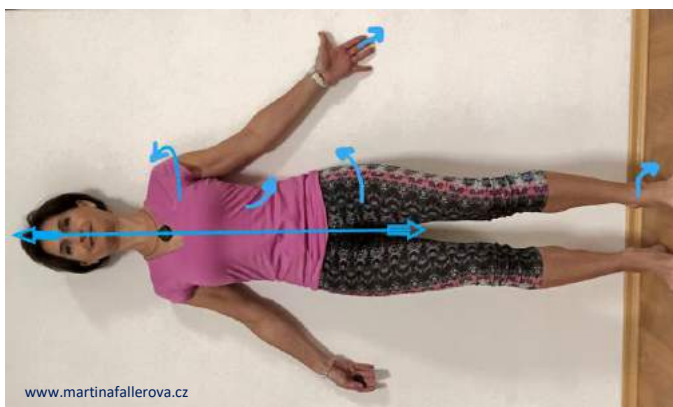
Test a trénink napřímení v leže na zemi

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 pokrčena 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. Často zkrácení zadní části dolních končetin je příčinou problémů v horní části páteře. **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 necítíme napětí v leže na zádech ani s nataženými dolními končetinami zaměříme se spíše na aktivační, silové a zpevňovací cviky.**

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

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



Kolena jsou aktivní a zpevněná, nedopínáme je na doraz! Dolní končetiny jsou 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 nejde zaujmout – 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 stejně jako zpevněné všechny prstce, stehenní kost v kyčelních kloubech je mírně 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 dopnutý 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 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.

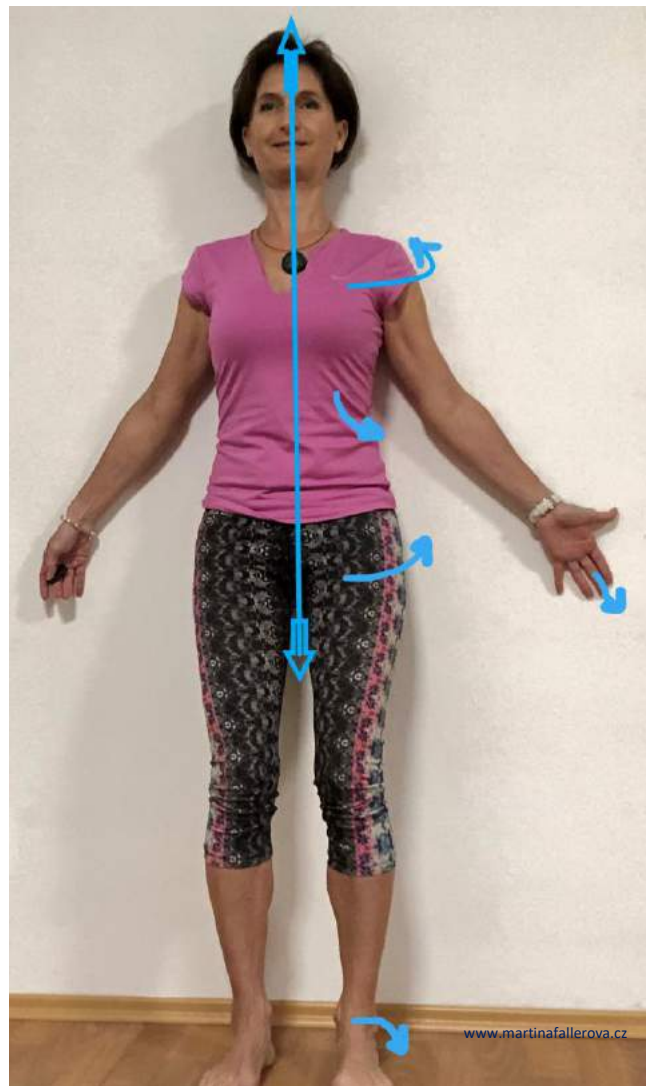
Zem je ideální pomůcka nejen pro kontrolu správného napřímání našeho těla, ale i pro trénink postupného napřimování. Dejme si ale pozor na přílišnou urputnost a nezapomeňme dýchat do dolních zadních žeberních oblouků, beder a do stran. Trénujeme raději **na tvrdé zemi. Na měkké podložce či vysokém koberci 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 u stěny

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 za hlavu. Celou **břišní stěnu oploštěme 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 dálky spolu 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 napřímeno. 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 napřímení našeho těla, ale i pro trénink postupného napřimování. Je často na dosah a my máme pak kontrolu nad svým tělem a můžeme tak **kdykoliv pracovat nejen v napřimování, ale postupně i v odstraňování vadného držení těla**.



Neutrální pozice páteře – 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 hýžd'ové 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 zabořená 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 (klidně si tam houbičku umístíme – naše tělo bude hned vědět co a jak) 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. Takto máme nastaveno tělo s aktivním středem těla a můžeme teď bezpečně hýbat jak dolní, tak horní končetinou. Máme tak stabilní punktum fixum a paže nebo dolní končetiny jsou punktum mobile. To je základ, který je se třeba naučit pro bezpečný pohyb. Aby při zdvihu paže nebo dolní končetiny jsme se neprohnuli třeba v bederní páteři.

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 vpředu, ale i vzadu. Proto je nutná jejich souhra.

Technika uvolnění – pěnový válec, ježek, tenisáky

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

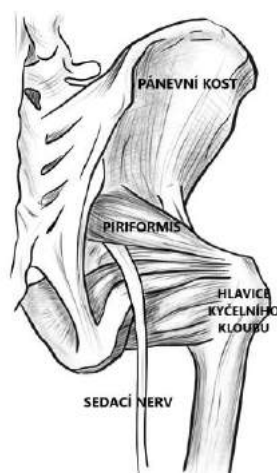
- Je třeba se pohybovat – „válcovat, ježkovat“ **velice pomalu. Doporučuje se 2 cm/min.**
- **Tlak** je třeba volit takový, abychom **necítili bolest**, u které nejsme schopni relaxovat a volně dýchat. Pokud objevíme při válcování **místo s takovou bolestí, je třeba zvolit jinou pozici, při které nebude tak velký tlak a bolest bude snesitelná a tzv. příjemná.**
- Pokud při válcování, ježkování 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 či revma, jsme onkologický pacient na válcování zapomeňme.
- **VŽDY DBÁME NA SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA A MÁME ZAPOJENÝ STŘED TĚLA NA 30 %.**
- **PO KAŽDÉM VÁLCOVÁNÍ MUSÍ NÁSLEDOVAT STABILIZAČNÍ SÍLOVÝ CVIK, ABY SE NAŠE TĚLA SROVNALA A VÁLCOVÁNÍ MĚLO PRO NÁS POZITIVNÍ ÚČINEK.**

Uvolnění a hydratace oblasti kyčelního kloubu

Pěnový válec



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 3 -4x. Než si namasírujeme druhou stranu, projdeme se, abychom mohli porovnat rozdíl práce uvolněné a neuvolněné dolní končetiny. Kontrola také do předklonu. Rozdílný pocit napoví, kde máme ve svém těle rezervy, na co se více zaměřit a které cviky vybrat.

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 – Pěnový válec

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 válec 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

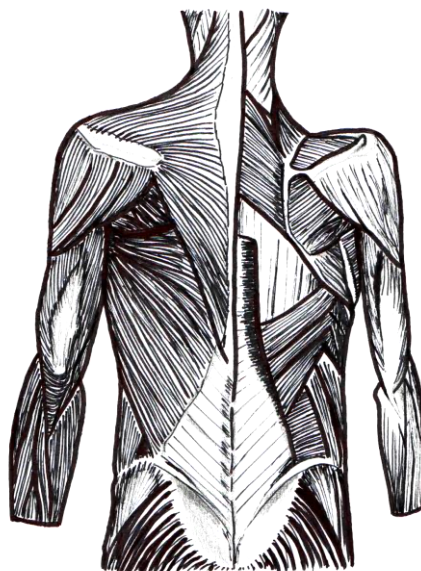
Uvolnění a hydratace hrudní páteře – Pěnový válec



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – sed na podložce s pokrčenými dolními končetinami, položíme pěnový válec 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, pomalu se posunujeme směrem k patám a pěnový válec se tímto pohybuje po našich zádech směrem k hlavě. Postupně posuneme chodidla dopředu, jako bychom kráčeli, a končíme, až je pěnový válec v horní části hrudníku. Pak se pohybujeme po válci zpět obr. 2.

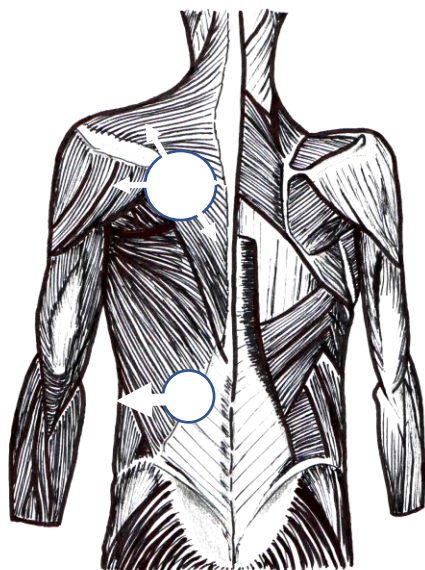
OPAKUJEME – 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme.

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.

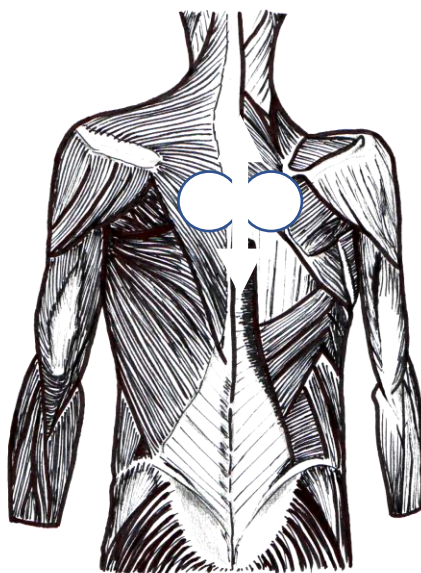
Pokud by tato pozice byla nepříjemná, provedeme válcování ve stoji u zdi. Nemějme obavu, pokud uslyšíme mírné lupnutí. Uleví se nám.

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

Uvolnění a hydratace hrudní páteře – ježek, tenisák



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – stoj zády ke stěně.

PROVEDENÍ 1 – mezi zeď a svá záda vložíme tvrdšího ježka, tenisák. Svými zády se zaboříme do ježka, tenisáku a pomalu se pohybujeme všemi směry. Nespěcháme. Pohybujeme se mimo obrátle. Na ně v žádném případě netlačíme. Pro uvolnění celých zad je třeba ježka ručně přesouvat na jiná místa a tam pak provést další uvolnění obr. 1.

OPAKUJEME – 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme a postupně ručně přesouváme na všechna místa, kde cítíme ztuhlost. V oblasti bederní páteře se pohybujeme od páteře do stran – vpravo, vlevo obr. 1.

PROVEDENÍ 2 – dva tenisáky vložíme do ponožky a stáhneme. Postavíme se zády ke stěně a mezi naše záda a zeď položíme tenisáky v ponožce obr. 2. Pohybujeme se do dřepu – nahoru a dolů. Malý rozsah. Pak přemístíme tenisáky – níž a opět pokračujeme – malé dřepy a uvolňujeme oblast vedle páteře. Do **obratlů NETLAČÍME**.

DŮLEŽITÉ – je třeba uvolnit napětí v těle a nemít tzv. zatnuto ani vyhrbeno. Na tuhých místech se zastavíme – viz technika uvolňování. Dbáme na napřímenou páteř, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů. Dáváme si pozor co dělá naše tělo při uvolňování. Neprohýbáme se v bederní páteři.

ÚČINEK – uvolnění napětí v zad. Během dne ji dost často přetížíme.

Uvolnění a hydratace oblasti ramenního kloubu

Důležité i pro diastázu



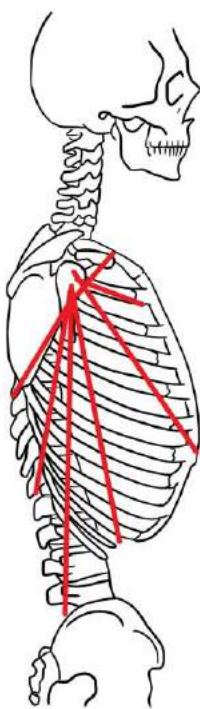
Obr. 1



Obr. 2



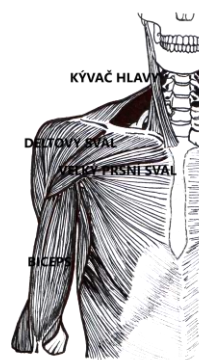
Obr. 3



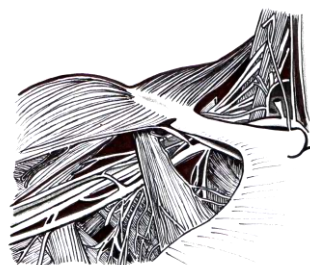
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7

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, zacentrovaný 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 kostí 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, břicha, zad a pánve. Jak vidíme z obr. 4, potkávají se zde svaly zad, lopatky a hrudníku. Uvolněním proto ovlivníme nejen horní část těla a pohyb horní končetiny bude o to volnější, ale i záda v dolní části. Tak se uleví i ramennímu kloubu a trapézovým svalům.

Pod klíční kostí prochází i cévní a nervové zásobení obr. 7, 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

Důležité i pro diastázu



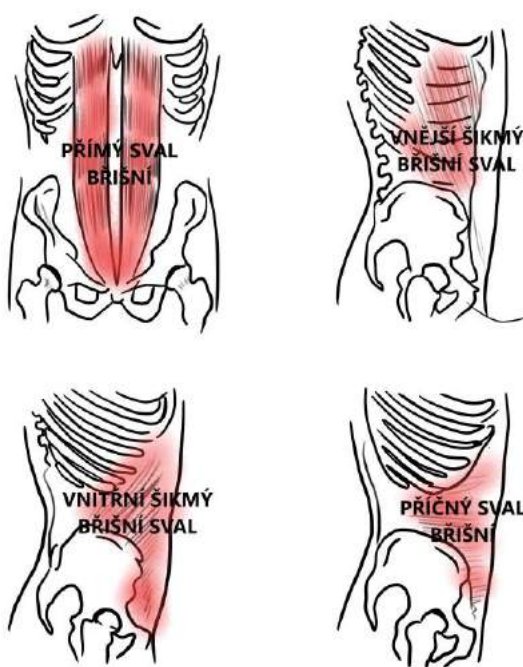
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

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

PROVEDENÍ – pomalu pohybujeme celým tělem dopředu pod linií předních spodních žeberech oblouků do oblasti solaru obr. 2. Vracíme se do výchozího nastavení a pohybujeme se celým tělem dozadu podél linie zadních spodních žeberech 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 váleček nepohybuje po žeberech 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. U diastázy je toto uvolňování a hydratace velice důležité pro její zatažení u lidí, kteří mají tuhé vazivo.

Uvolnění a hydratace dolní končetiny – přední strana

Pěnový válec



Obr. 1



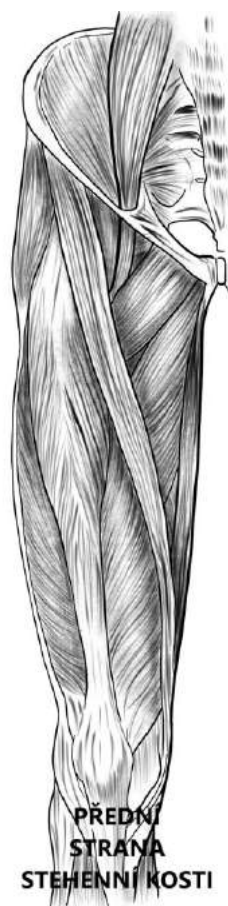
Obr. 2



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 prstce. 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. Uvolníme a protáhneme přední stranu dolních končetin. Uvolněním přední strany ovlivníme i dráhu žaludku.

Uvolněná a elastická přední strana dolní končetiny má zásadní vliv na funkčnost kolene. Často je právě tato ztuhlost příčinou bolesti v koleni.

Uvolnění oblasti kolem sedacích kostí a pánevního dna Ježek



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – než začneme, sedneme si na tvrdší židli či zem a uvědomíme si, jak sedíme, v jakém nastavení jsou naše sedací hrboly, okolní tkáň a jak se cítí naše záda, bederní páteř.

PROVEDENÍ – pod pravý sedací hrbol umístíme asi 7–12cm tvrdšího ježka (obr. 1–2). Dlaněmi se přidržíme židle z boku či je položíme vedle kyčlí na zem. Váha těla spočívá na obou sedacích kostech. Pohybujeme se pomalými pohyby přes ježka dopředu, dozadu, do stran, diagonál, kroužíme na ježkovi okolo sedacího hrbolu jedním i druhým směrem tak, abychom uvolnily tkáň na sedacím hrbolu i okolo něj. Ježka vysuneme a sedneme si bez něj a uvědomíme si, jaký je teď náš sed. Jak se cítí pravá a levá polovina pánve, záda, bederní páteř. Cítíme změnu? Je něco jinak? Vše zopakujeme na druhém sedacím hrbolu a opět po uvolnění zkontrolujeme kvalitu našeho sedu a uvědomíme si rozdíl, jak jsme seděli před a jak po uvolnění ježkem. Procítíme i naši páteř.

DŮLEŽITÉ – při provádění dbáme na napřímenou páteř a plynulý dech. Ježek by měl být takové tvrdosti, aby uvolňování bylo příjemné a nepůsobilo nám přílišnou bolest. Je důležité, aby došlo k uvolnění, vše provádět velice pomalu a nespěchat.

ÚČINEK – tato oblast bývá velice často stažená. Uvolněním oblasti kolem sedacích kostí ovlivníme jak svaly pánevního dna, tak i úpony svalů zadní strany stehen - hamstringů. Po masáži se projdeme se, abychom mohli porovnat rozdíl před a po uvolnění. Kontrola také do předklonu. Rozdílný pocit napoví, kde máme ve svém těle rezervy, na co se více zaměřit a které cviky vybrat.

Uvolnění a hydratace oblasti kyčelního kloubu – tvrdší ježek nebo tenisák



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sedneme si jedním sedacím hrbolem na ježka (obr. 14). Kolena pokrčena, tělo natočeno na stejnou stranu sedacího hrbolu, který je na ježkovi.

PROVEDENÍ 1 – uvolňujeme vše kolem dokola sedacího hrbolu všemi směry. Pohybujeme se velice pomalu. Pokud objevíme místo s větším napětím, zůstaneme na něm a počkáme, až se bolest zredukuje na 30 % původní.

OPAKUJEME – 3–4x každé místo, pak vše provedeme na druhé straně.

PROVEDENÍ 2 – od sedacího hrbolu se pohybujeme pomalu směrem k horní části pánve po linii kalhotek a současně spodní dolní končetinu spouštíme dolů do země a zvedáme (obr. 15). Vše velice pomalu a plynule dýcháme.

OPAKUJEME – 3–4x na každou stranu

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. 13). 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. Důležitý je i pohyb spodní dolní končetiny – koleno dolů a nahoru – dojde tím k odlepení jednotlivých struktur v kyčelním kloubu. **Správná funkce této oblasti zásadně ovlivňuje funkci kolenního kloubu.**

Uvolnění oblasti pánevního dna



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sedneme si na židli či na zem a ježka umístíme přímo do oblasti pánevního dna (obr. 1-2). Je to ten prostor mezi sedacími kostmi, sponou stydkou a kostrčí.

PROVEDENÍ – napřímíme se a tzv. se projdeme dopředu, ježek se tak dostane do oblasti za kostrč, a pak se tzv. projdeme dozadu a ježek se nám přemístí dopředu více ke sponě stydké. Při chůzi se nekolíbáme jako kachna, ale stále jsme v napřímení, jako bychom měli na temeni hlavy korunku, a k odlehčení sedacího hrbolu a pánve pro posun vpřed použijeme aktivitu břišních svalů.

OPAKUJEME – 4–6–8x

DECH – dýcháme plynule.

Vytáhneme ježka a procítíme, jak se nám sedí teď.

DŮLEŽITÉ – tvrdost ježka volíme tak, aby to pro nás bylo příjemné, byli jsme schopni cvik provádět v pohodě a plynule dýchat. Velice často se zde nachází stažená a bolestivá tkáň. Je důležité nespěchat a uvolnit i napětí v celém těle, aby došlo i zde k uvolnění.

ÚČINEK – tímto cvikem dojde k uvolnění napětí v oblasti pánevního dna, k prokrvení a nám se budou daleko lépe provádět následující cviky.

Uvolnění tříselné oblasti do zanožení a rotace – ježek



Obr. 1



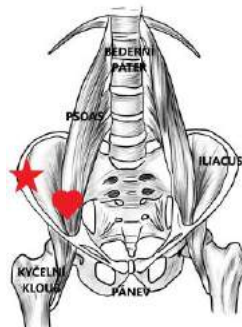
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – leh na břicho, čelo položeno na dlaních, které jdou přes sebe. Páteř je napřímená a dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů.

PROVEDENÍ 1 – ježka umístíme pod pravou pánevní kost (hvězda na obr. 5 a pravé chodidlo postavíme na prsty, dopneme v koleni a otáčíme do vnitřní a vnější rotace obr. 1–2.

OPAKOVÁNÍ – 8x na obou stranách velice pomalu a pravidelně dýcháme.

PROVEDENÍ 2 – ježka umístíme do pravého třísla (srdce na obr. 5) a provádíme zanožení v kyčelním kloubu – bederní páteř zůstává v napřímení. Hlavice pravého kyčelního kloubu se boří do ježka, jako by jej chtěla rozmáčknout, a tím jde dolní končetina do zanožení. Koleno je dopnuto a zpevněno. Pokud ucítíme horkost či jinou nepříjemnost v třísle, ježka trochu posuneme nebo na chvíli přerušíme cvičení.

OPAKUJEME – 8x na obou stranách velice pomalu a pravidelně dýcháme.

PROVEDENÍ 3 – ježek pod pravým tříslem (srdce obr. 5), pravou dolní končetinu pokrčíme v koleni a bérce jde dovnitř a ven – provádíme vnitřní a vnější rotaci v kyčelním kloubu. Pohyb připomíná stěrač. Pohybujeme se pomalu a nejdeme tzv. nadoraz! Pánev je stabilní! Obr. 3 – 4.

OPAKUJEME – 8x na obou stranách velice pomalu a pravidelně dýcháme.

DŮLEŽITÉ – celou dobu je páteř v napřímení, **pánev stabilní**. **Pohyb dolní končetiny vychází z kyčelního kloubu a nepřenáší se na pánev ani bedra**. Vždy udělejte jednu stranu a před další porovnejte účinek a jak se cítíte vleže na břicho po zpracování jedné strany, než přejdete na stranu druhou. Vybereme si pouze jednu z těchto 3 variant, která nám vyhovuje.

ÚČINEK – dojde k uvolnění tříselné oblasti v návaznosti na kyčelní kloub. Uvolní se rozsah do zanožení, který nám v dnešní době sedavé chybí.

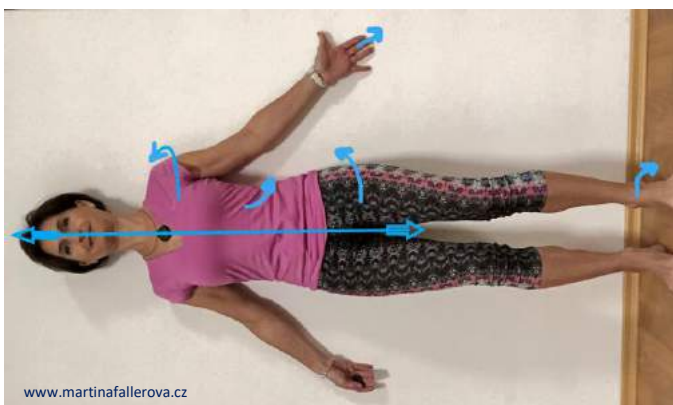
Test a trénink napřímení v leže na zemi i u zdi ve stoji

Po předchozí, uvolňování je vhodné se otestovat na zemi nebo u zdi.

Leh na zádech, kolena pokrčena 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. Často zkrácení zadní části dolních končetin je příčinou problémů v horní části páteře. **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 necítíme napětí v leže na zádech ani s nataženými dolními končetinami zaměříme se spíše na aktivační, silové a zpevňovací cviky.**

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

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



Kolena jsou aktivní a zpevněná, nedopínáme je na doraz! Dolní končetiny jsou 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 zabořena také do země. Pozice hlavy a krční páteře by měla svírat úhel 90st. Pokud nejde zaujmout – 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 stejně jako zpevněné všechny prstce, stehenní kost v kyčelních kloubech je mírně 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.

Protahovací cviky – do předklonu a hrudního záklonu

Tyč, Pěnový válec, Židle



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 napřímuje 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 napřímujeme do výchozí pozice. Pak se odtlačíme od dlaní a otevřeme hrudník malým hrudním záklonem.

DŮLEŽITÉ – kolena v protažení nejdou 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 kdekoli 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.

Naaktivování tkáně do zatažení diastázy



Obr. 1



Obr.2

NASTAVENÍ – pozice NPP

PROVEDENÍ – dlaně v pěst a klouby prstů hnou kůži ze strany pasu obr. 1 do středu břicha obr. 2. Takto dáváme do tkáně informaci o směru, aby se nám diastáza stáhla a zároveň ji uvolňujeme.

DECH – dýcháme do zadních žeberních oblouků a beder. Pokud držíme klouby prstů tkáň u sebe, daleko lépe se nám podaří dýchat směrem dozadu.

OPAKUJEME – 6–8x na každé straně

.

DENNÍ ČINNOSTI – kdykoli během, ráno po probuzení, při sedu, stojí si na tuto techniku vzpomeneme. Během těhotenství se břicho ve předu uvolňovalo a stahovala se tkáň dozadu. Tak po porodu je třeba tuto tkáň nahrnout opět do předu. ☺ Nebud'me urputní. Nic silově. Jemně a něžně se chováme ke svému tělu.

Brániční dech – do dolních zadních žeber

Bránice je hlavní dýchací sval oddělující dutinu hrudní od břišní. Při správné technice nádechu klesá dolů, vzniká tak sání, které vtahuje vzduch a roztahuje plíce. Tím, že se bránice pohybuje dolů, uvolní prostor plicím a my se pak můžeme nadechnout do dolních laloků plic a zvýšit tak svou dechovou kapacitu. Rozvinutím bránice směrem dolů vznikne v dutině břišní tlak, který nám stabilizuje a ochraňuje bederní páteř, masíruje orgány v břišní dutině, a je zajištěn odvod nežádoucích toxinů, orgány jsou lépe zásobeny okysličenou krví a to vede k jejich lepší činnosti.



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehne si tak, aby byl měkký míč v kontaktu s dolní zadní částí hrudníku jako na obr. 1. Dolní končetiny jsou na šířku boků a kolena pokrčena přibližně v 90 stupních. Páteř je napřímená v neutrální pozici, hlava položena do dlaní a lokty míří do stropu.

PROVEDNÍ – nádech vedeme do dolních žeber a beder. Dolní žebra, která jsou v kontaktu s míčem, se do míče boří a tím se horní část hrudníku a hlava zvedá mírně nahoru, jako bychom si chtěli sednout (obr. 2). S výdechem zadní žeberní oblouky v míči zůstávají zabořeny a hrudník se vrací do výchozí pozice.

OPAKUJEME – 8–10–12x.

DŮLEŽITÉ – pozor na pozici pánve a beder. Tato oblast zůstává stále v napřímení. Spona stydká míří mezi paty a bederní páteř je stále v napřímení.

DENNÍ ČINNOSTI – trénink tohoto dechu je důležitý pro ty, co nemají ideální napřímení těla (obr. 3), ale jejich stoj vypadá spíše jako na obr. 4 – 5. Ti by tento dech měli trénovat častěji, aby se jim napřímila páteř. U diastázy sledujte jestli se břišní stěna oploští při aktivitě a hleďte v těle JAK nastavit pánev, bedra, hrudník, aby k oploštění došlo. Pokud se to nepovede – vynechat.

Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Dech do bederní části zad a jejich uvolnění



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – lehne si na záda do pozice 100 – NPP, kolena pokrčená, dolní končetiny na šířku kyčlí v paralelním postavení. Pánev a páteř je v neutrální pozici. Zde chvíli zůstaneme a všimneme si, jak ležíme, jak se cítí naše páteř a jaká je její křivka v oblasti hrudní a bederní části. Zvedneme pánev a měkký míč vsuneme pod pánev jako na obr. 1. Umístíme jej tak, abychom mohli pánev na míči překlápět z napřímení do tzv. podsazení. Pánev a páteř je ve výchozím nastavení v neutrální pozici – napřímená. Dlaně položíme do třísel.

PROVEDENÍ A DECH – s nádechem do bederní části zad a horní části pánve táhneme kostrč a křížovou kost od hlavy směrem do dálky mezi kolena. Kostrč se přiblíží ke sponě a spona k pupku přes aktivitu pánevního dna a spodního břicha. Sedací kosti se začnou stáčet do stropu a přibližovat k sobě a ke kostrči. Ucítime aktivitu rýhy po zadkem, pánevní dno a spodní břicho. Pánev se touto aktivitou otáčí přes kyčelní klouby. Kolena vytahujeme do dálky a míří stále do stropu (obr. 2). Dbáme na prodloužení bederní páteře, nikoli na její protlačování dolů – byl by velký tlak na bederní obratle a ploténky, a to není žádoucí (obr. 3). S výdechem se vracíme do výchozího nastavení.

OPAKUJEME – 8–10x

UKONČENÍ – odlehčíme pánev a míč vytáhneme a položíme pánev zpět na podložku. Chvíli zůstaneme a všimneme si své pozice páteře a pánve. Změnilo se něco od původního nastavení?

DŮLEŽITÉ – s nádechem do bederní části zad a horní části pánevních lopat se nám uvolní stažené svaly v oblasti bederní páteře, a když se horní část pánve otevírá dechem do stran, spodní část pánve – sedací kosti – se k sobě přibližují a my ucítime aktivitu pánevního dna. Půlky zadku v horní části zůstávají volné. Břicho se s nádechem nezvedá do stropu, ale oplošťuje se roztahováním do stran. Hlídáme kolena a dolní končetiny – jsou stále v paralelním postavení. Pokud se nám kolena při pohybu otevírají, dáme srolovaný ručník mezi kolena. Pokud se kolena otevírají od sebe, dbáme na tlak břicha pod palcem do podložky.

DENNÍ ČINNOSTI – tento cvik je tréninkem, abychom se i během dne, pokud cítíme tenzi a staženou část bederní páteře, uměli nadechnout do této oblasti v napřímeném stoji, sedu a tím ji uvolnit. V této oblasti se nacházejí ledviny a nadledvinky. Tímto dechem stimulujeme i tyto orgány.

Laterální dech – aktivace šikmých břišních svalů a příčného břišního svalu



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – sedneme si do tureckého sedu (obr. 1), na židli (obr. 2) či si lehnete na záda (obr. 3). Pánev a páteř jsou v napřímění. Měkký míč dáme do pravého boku a pravou horní končetinou jej obejmeme. Loket je v úrovni těla, pozice ramen je otevřená. Druhá horní končetina je položena na stehně.

PROVEDENÍ A DECH – nádech vedeme do míče, celý pravý bok se s nádechem boří do míče (bok do míče nevtačujeme my pohybem, ale jen dechem) a s výdechem tam zůstává zabořen. Nezapomeneme na aktivní pánevní dno. Pokud cítíme aktivitu břišních svalů a pocit, jako by se břicho rozšiřovalo do stran, je to správně 😊.

OPAKUJEME – 8–10x a pak míč přemístíme do levého boku a vše opakuje.

DŮLEŽITÉ – neustále dbáme na napřímenou a vytaženou páteř, s nádechem zůstává naše břicho ploché a pánevní dno aktivní.

DENNÍ ČINNOSTI – tímto cvikem se naučíme dýchat do stran a aktivovat příčný břišní a šikmé břišní svaly, které jsou pro nás velice důležité a jejich správná aktivita nám ochrání naši bederní část páteře. Kdykoli během dne si na tento dech vzpomeňme a naše těla nám poděkují. U diastázy dbáme, aby tato technika břišní stěnu oplošťovala a zpevňovala.

Aktivace svalů pánevního dna – 1 a 3 vrstva



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – vsedě na židli, DK na šířku kyčlí, pata – koleno nad sebou 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 žeber 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 –kostrč boříme dolů do míče a táhneme 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. Tento rozsah pohybu je velice nepatrný. Nejde vidět, ale aktivitu svalů ucítime velice intenzivně.

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

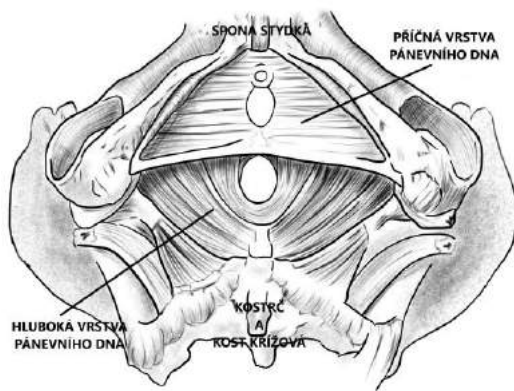
DŮLEŽITÉ – při pohybu dbáme, aby bederní páteř zůstala ve své přirozené křivce, pro kontrolu tam máme dlaň, hýžd'ové svaly jsou volné, aktivita vychází z pánevního dna a spodního břicha. Páteř zůstává napříměná a krční páteř a ramena jsou volná.

Aktivace svalů pánevního dna – 2 vrstva



Obr. 1

www.martinafallerova.cz



Obr. 2

NASTAVENÍ – sedíme na srolovaném ručníku obr. 1. 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

Uvolnění a aktivace pánevního dna v leže na zádech s DK do stropu



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehne si na podložku, pod pánev vložíme overball tak, aby naše pánev zůstala v napřímení jako celá naše páteř. Místo overballu můžeme použít také poskládanou deku či osušku. Dolní končetiny zvedneme do stropu a protažené spojíme k sobě stehna, kolena a paty (obr. 1).

PROVEDENÍ 1 – nyní nám v aktivitě pánevního dna pomůže gravitace. Při aktivitě pánevního dna jako bychom chtěli jeho prostor zúžit a vtáhnout dovnitř. Představujeme si, že všechny orgány z malé pánve chceme povytáhnout výš do oblasti velké pánve a břicha.

OPAKUJEME – 8–10x

PROVEDENÍ 2 – dolní končetiny velice pomalu otevíráme do stran a uvědomíme si uvolňování pánevního dna do stran. Při přitahování dolních končetin k sobě začínáme aktivitou pánevního dna z pravé a levé strany do středu, sedací hrboly se přitahují k sobě, cítíme aktivitu spodní rýhy hýžděového svalu, oblast malé pánve vtáhneme směrem do velké pánve a břicha, dolní končetiny následují aktivitu pánevního dna a přitahují se k sobě (obr. 2).

OPAKUJEME – 8–10x

UKONČENÍ – po dokončení posledního opakování dolní končetiny pokrčíme v kolenou, spustíme chodidla na zem, vytáhneme míč zpod pánve a prodýcháme v napřímení v pozici 100 – NPP.

DŮLEŽITÉ – hlídáme si napřímenou páteř, dolní končetiny jsou nad míčem, nepadají ani od hlavy či k ní, krční páteř a ramena jsou volná.

ÚČINEK – skvělý cvik při poklesu vnitřních orgánů. Působení gravitace přispěje k vytažení orgánů a aktivaci pánevního dna. Výborný i při problémech s lymfatickým žilním systémem dolních končetin.

Aktivace PD přes jiná impulsní centra



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sedneme si na židli a pod přední část chodidla si položíme ručník jako na obr. 1. Dolní končetiny jsou na šířku kyčlí, kolena nad kotníky a chodidla v paralelním postavení. Páteř v napřímění a sedací hrboly jsou stejně zatíženy.

PROVEDENÍ 1 – představíme si, že sedíme na pláži a slánkou sajeme skvělý koktejl nebo nasáváme špagetu. Při aktivitě kruhového svalu úst si všimněme i aktivity pánevního dna.

OPAKUJEME – 8–10x

PROVEDENÍ 2 – prsty u nohou roztáhneme do široka a aktivitou příčné klenby se snažíme nahnout ručník pod klenbu. S aktivitou klenby nohy se aktivuje i pánevní dno obr. 2 .

OPAKUJEME – 10–16x

DŮLEŽITÉ – je důležité sedět s napřímenou páteří a všimnout si, že s aktivitou klenby nohy se zaktivuje i pánevní dno. Zopakujeme 8–10x.

ÚČINEK – kruhový sval ústní a klenba nohy jsou propojeny s aktivitou PD. Proto když se hlavě nedaří najít a aktivovat samo PD, lze si krásně pomoci přes jiná impulsní centra.

Dítěti, když saje z prsu při kojení, se také aktivuje PD 😊.

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



Obr. 3

NASTAVENÍ – sed na židli nebo zemi s napřímenou páteří. Ručník přeložíme do diagonály a obejmeme jím náš trup v úrovni dolních zadních žeber 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 žeber, 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 žeber 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.**

Trakce páteře – pánevní most

Pěnový válec, tyč



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – VIZ POZICE NPP, pěnový válec umístíte do třísel obr. 1. Kořenem dlaně se opřeme na šířku válce, lokty se roztahují do stran jako by jste uvízli ve dveřích výtahu a chtěli je lokty otevřít – tím se zaktivují lopatky.

PROVEDENÍ TRAKCE – od kořene dlaně se odtlačíme od válce, lopatky nám zůstanou roztaženy doširoka a kloužou po podložce dolů k pánvi. Páteř zůstává stále v NPP, sedací hrboly míří do podložky, ramena spouštíme do země, klíční kosti jsou široké. Cítíme tah v páteři. Temeno hlavy jedním směrem a kostrč druhým.

OPAKUJEME – 8–10x Nezapomeneme dýchat do dolních zadních žeberních oblouků a beder. Procítíme i jemnou aktivitu pánevního dna. **NEPODSAZUJEME! Naopak sponu stydkou táhneme od pupku směrem mezi paty, ale bederní páteř zůstává v napřímení – tím vyvoláme v dolní části břicha tah a jeho aktivitu spolu s pánevním dnem.**

PROVENÍ PÁNEVNÍHO MOSTU – pokračujeme v trakci a začneme vyvážet pánev proti odporu válce nahoru za pomoci spodní části hýžd'ových svalů a břicha – nerolujeme. Spodní zadní žeburní oblouky zůstávají na zemi! Zpět se vracíme obratel po obratli od hrudních, bederních obratlů a pánev pokládáme jako poslední co nejdál od pánve. Dotyk obratlů se zemí je velice něžný a jemný.

OPAKUJEME – 8 – 10x, s výdechem nahoru a s nádechem do beder dolů.

ÚČINEK – rozpohybovat pánev a bederní část páteře. Aktivovat pánevní dno, spodní část zad a hýžd'ové svaly. Tento cvik je top i pro lidi s diastázou a po porodu. Je vhodné zůstat v horní pozici a pracovat na souhře hýžd'ových a břišních svalů. Můžeme přidat aktivitu vytahování obsahu pánve směrem k hrudníku. Často může po porodu dojít k poklesu vnitřních orgánů a v této pozici můžeme pracovat na jejich vytažení.

DŮLEŽITÉ – nezvedat ramena, brada – krk 90st, v pozici mostu ohlídat dolní žebra na zemi, udržet paralelní postavení dolních končetin, kolena míří do stropu, aktivní chodidlo – zevní hrana paty a břicho pod palcem a druhý prst. Aktivní lopatky doširoka a dolů k pánvi.

Aktivita břicha vede k oploštění břišní stěny.

Střídavé protahování dolních končetin po zemi



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehneme si na podložce tak, ať se paty dotýkají konce podložky, pozice – NPP, ručník pod bederní páteří, konce ručníku držíme v dlaních, lokty ohnuté a spočívají na zemi. Ručník se jen zlehka dotýká bederní páteře. Aktivní břišní stěna se snaží udržet bederní páteř lehce zabořenou v ručníku. Páteř stále v NPP. Hrana podložky nám slouží jako zarážka, abychom se vraceli na stejné místo a nezpůsobovali si svalovou dysbalanci obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – střídavě po zemi protahujeme pravou a levou dolní končetinu, jako bychom byli v běžecké stopě, páteř zůstává ve své NPP a bederní páteř je stále v kontaktu s ručníkem. Pokud při protahování neudržíme v neutrální pozici bederní páteř, dolní končetinu nedopneme. Protahujeme jen tak daleko, pokud udržíme páteř v NPP. Po stejné dráze vracíme dolní končetinu zpět na původní místo obr. 1–2).

DECH – vyzkoušíme oba způsoby – s nádechem do ručníku protahujeme a s výdechem se vracíme či naopak. Zvolíme jednu variantu, u které se cítíme stabilnější.

OPAKOVÁNÍ – 8–10–12x na každou dolní končetinu

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena jsou spuštěna do podložky. Břišní stěna je stále plochá a kdo má diastázu – hlídá její zatahování.

ÚČINEK – naučit se pohyb do protažení dolní končetiny bez souhybu v bederní páteři. Pohyb je přes kyčelní kloub a koleno. Je třeba, aby pracoval náš HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM a tím byla zaručena ochrana a napřímení naší páteře. UČÍME SE CHODIT A MÍT STABILNÍ PÁNEV A BEDRA.

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 aktivitou celé břišní stěny, která je plochá, 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. Břišní stěna je stále plochá, nevydouvá se do stropu. Kdo má diastázu, hlídá stále její zatahování a zůstává v úrovni cviku podle kondice svých břišních svalů. Může tak ze začátku zůstat pouze u představy zdvihu a malém odlehčení paty. Postupně odlehčovat více, až dojde k odlepení chodidla a zdvihu dolní končetiny. Toto je důležité se naučit a vybudovat sílu a stabilitu středu těla.

Zkracovačky trochu jinak



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. Páty dáme dál od pánve než je na obrázku č. 1.

PROVEDENÍ 1 – dolní zadní žeberní oblouky boříme do válce jako bychom chtěli váleček posunout za sebe. Touto aktivitou se mírně zvedneme. Hlavu brzdíme a dbáme na to, aby se během pohybu nezkrátila délka břicha, pánev zůstala v NPP a naše břicho se krásně zatáhlo a oploštilo. Pokud to s rozsahem přezženeme – břišní stěna se vyboulí a to nechceme.

OPAKUJEME – 8–10x Nezapomeneme dýchat do dolních zadních žeberních oblouků a beder. Procítíme i jemnou aktivitu pánevního dna. NEPODSAZUJEME!

PROVENÍ 2 – vše jako v provedení 1, ale střídáme tlak pravé a levé strany žeber. Tato aktivita vede k rotaci páteře kolem osy páteře. Dbáme na délku páteře, břicho zůstává v délce a nezkracuje se obr. 2. **Pohyb je velice malý, tak aby nedošlo k vyhrbení v hrudníku. Tím by došlo ke zkrácení vzdálenosti mezi hrudníkem a pánví a k vyboulení břicha ven. Pokud je páteř a pánev dobře napříměná, naše břicho je oploštěné.**

OPAKUJEME – 8 – 10x, s výdechem nahoru a s nádechem do beder dolů. Břišní stěna je stále oploštěná.

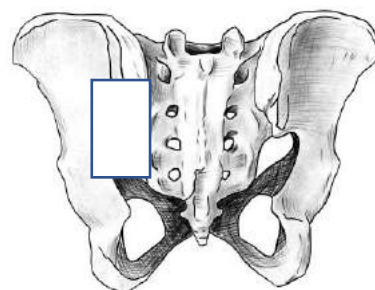
ÚČINEK – uvolnit zadní spodní část hrudníku, abychom mohli rozvinout bránici i dozadu. Kdo má nádechové postavení hrudníku, tento cvik vede ke správnému nastavení hrudního koše a žeberních oblouků. Provedení 2 nás naučí rozpohybovat hrudník do rotace, kterou potřebujeme ke správné chůzi.

DŮLEŽITÉ – nezvedat ramena, brada – krk 90st, hlava v prodloužení páteře, lokty směřují do stropu, nepodsazují pánev, bederní páteř je stále napříměná. Pokud je nám tento cvik nepříjemný – bolestivý – použijí místo Pěnového válce overball – provedení je stejné.

Uvolnění pánve do rotace přes aktivitu vnitřních šikmých břišních svalů – složený ručník, ježek



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – VIZ POZICE NPP, ježka nebo složený ručník vložíme pod pravou polovinu pánve do oblasti SI obr. 2. 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, ručníku 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 velice malý. Čím menší rozsah, tím lépe, protože pracujeme v segmentech, kde máme. Pokud se vrhneme do větších rozsahů – přeneseme se pohyb do bederní páteře – a to nechceme. Cítíme práci spodního vnitřního šikmého 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. Nejen u Diastázy je toto oploštění důkazem, že cvik je prováděn správně.

DŮLEŽITÉ – pohyb vychází pouze z pánve. Bederní páteř zůstává v napřímení, při pohybu je vzdálenost hrudníku a pánve stále co nejdelší. Ramena a krční páteř jsou volné. Hrudník je stabilní.

Po tomto cviku vždy provedeme následující cvik! Aby se naše páteř stabilizovala.

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 žebírek 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

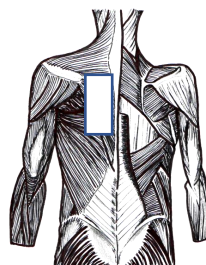
DŮLEŽITÉ – pohyb vychází z ramenního kloubu, vnímáme stáčení hlavičky pažní kosti. Ramena spouštíme do podložky a klíční kosti jsou stále široké. Sledujeme pozici páteře, bedra, dolní žebírní oblouky. To vše zůstává v NPP. Pohyb paží nám neovlivní pozici páteře. Jde o izolovaný pohyb paže v ramenním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

Uvolnění hrudní páteře do rotace přes aktivitu šikmých břišních svalů – složený ručník – zatahování Diastázy



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – VIZ POZICE NPP. Než začneme cvičit uvědomíme si své tělo, jak se cítí naše páteř a hrudník. Je to důležité pro procítění co s našim tělem tento cvik udělá. Složený menší ručník vložíme mezi páteř a pravou lopatku jako na obr. 2. Naše tělo se tímto trochu se šikmí, ale zachováváme NPP.

PROVEDENÍ 1 – pravá strana hrudníku stále tlačí do ručníku, jako by jej chtěla rozmáchnout. Chceme pravé prso zabořit do ručníku. Levá polovina hrudníku pracuje – stoupá mírně nahoru a chce se otočit a mrknout, co se děje na pravé straně a klesá opět zpět do podložky. Pohyb je velice malý. Čím menší rozsah, tím lépe, protože pracujeme v segmentech, kde máme. Pokud se vrhneme do větších rozsahů – přeneseme se pohyb do bederní páteře – a to nechceme. Cítíme práci šikmých břišních svalů.

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

PROVEDENÍ 2 – ručník pod pravou stranou hrudníku. Provádíme vše stejně jako při PROVEDENÍ 1. Při stoupání levé strany hrudníku nahoru a do rotace doprava přidáme mírný tah pravého kolene do dálky – jako bychom chtěli udělat krok – chodidlo je na zemi. Tento mírný tah kolene se přesune i na pánev – pravá strana pánve se chce mrknout co se děje na levé straně pánve – viz cvik uvolnění pánve do rotace. Spojili jsme tedy dva cviky do jednoho. Připomíná to chůzi. Cítíme sešroubování páteře. Toto je nejdůležitější věc, kterou je třeba naše tělo naučit. Potřebujeme to do chůze a běhu. Pro Diastázu je toto stěžejní.

ÚČINEK – rozpohybovat hrudní páteř do rotace a aktivovat šikmé břišní svaly. 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 zpevnit a oplostit. U Diastázy dochází při tomto cviku k její zatahování a oploštění, to je důkazem, že cvik je prováděn správně. Tímto cvikem skvěle uvolníme hrudní páteř, oblast mezi lopatkami. Při variantě 2 – dojde k uvolnění celé páteře. Pro lidi se skoliózou je tento cvik také velkým přínosem.

DŮLEŽITÉ – Provedení 1 - pohyb vychází pouze hrudníku. Bederní páteř a pánev zůstává v napřímění, při pohybu je vzdálenost hrudníku a pánve stále co nejdelší. Ramena a krční páteř jsou volné. Při Provedení 2 – pánev se pohybuje do protipohybu hrudníku. Při pohybu hrudníku do rotace nevysouváme rameno, nekřížíme paže, hlava leží, pohyb je opravdu malý. Paže míří stále do stropu a jsou v paralelním nastavení. Pohyby jsou malé – nejdou skoro vidět. Jde spíše o aktivaci svalů a jen mírné odlehčení hrudníku a pánve.

Po tomto cviku vždy provedeme následující cvik! Aby se naše páteř stabilizovala.

Po tomto cviku vždy proved'te následující cvik pro stabilizaci páteře.

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. Břišní stěna je stále plochá, nevydouvá se do stropu. Kdo má diastázu, hlídá stále její zatahování a zůstává v úrovni cviku podle kondice svých břišních svalů. Může tak ze začátku zůstat pouze u představy zdvihu a malém odlehčení paty. Postupně odlehčovat více, až dojde k odlepení chodidla a zdvihu dolní končetiny. Toto je důležité se naučit a vybudovat sílu a stabilitu středu těla.

Střídavé protahování dolních končetin – síla břišních svalů pro chůzi



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ 1 – viz pozice – NPP obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – z pozice – NPP obr. 1 zvedneme pravou dolní končetinu, koleno nad kyčelní kloub při zachování napřímění páteře obr. 2, protáhneme dolní končetinu do dálky pod úhlem 45 stupňů obr. 3, vrátíme koleno nad kyčel a pokládáme chodidlo na stejné místo. Zopakujeme vše od levé dolní končetiny.

PROVEDENÍ 2 – pokud máme dostatečně pevný střed těla, na břiše se netvoří stříška nebo vyboulení, prostor pod bederní páteří je stále stejný, provádíme cvik do střídavého protahování dolních končetin z pozice TABLE TOP – leh na zádech v NPP a obě dolní končetiny jsou nahoře – kolena nad kyčelním kloubem, pod kolenem úhel 90 stupňů obr. 4–5.

OPAKOVÁNÍ – 8–10x na každou dolní končetinu

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena jsou spuštěna do podložky. Břicho je stále oploštěno. Pozor na diastázu – rozestup břišní stěny. Pokud se nám při zátěži břicho začne tvarovat do stříšky – snížíme zátěž a vybereme lehčí variantu cviku.

ÚČINEK – naučit se pohyb do protažení dolní končetiny bez souhybu v bederní páteři. Pohyb je přes kyčelní kloub a koleno. Je třeba, aby pracoval náš HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM a tím byla zaručena ochrana a napřímení naší páteře. Pracujeme i na síle flexorů DK. UČÍME SE CHODIT A MÍT STABILNÍ PÁNEV, BEDRA A SILNÉ FLEXORY DOLNÍCH KONČETIN.

Protažení flexorů kyčelních kloubů - Pánevní most – místo válce lze použít jakoukoli tyč ☺



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ 1 – viz pozice – NPP, chodidla přisuneme blíže k pánvi. Pěnový váleček, tyč položíme do třísly, pažerku položíme malíkovou hranou na konce válce obr. 1.

PROVEDENÍ – s nádechem do spodních zadních žebířů 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 hýžďové svaly aktivní – sedací kosti přitahujeme k sobě a tak ucítíme aktivitu spodní části hýžďových 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 třísly v kontaktu s pěnovým válečkem. Po každém vystřídání srolujeme dolů a opět nahoru a opakuje obr. 4–5.

OPAKUJEME – 6–8–10x

ÚČINEK – PÁNEVNÍ MOST je skvělý cvik pro rozpohybování pánve vůči kyčelním kloubům a bederní páteři. Pokud k němu přidáme zdvih dolní končetiny, trénujeme stabilitu pánve a bederní páteře, sílu hýžďových svalů a svalů na zadní straně stehna. 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, nebo dál. V horní pozici je důležitá práce hýžďového svalu – jinak se přetěžují hamstringy a dostávají se do křeče. Křeč se nebojíme, tréninkem za čas zmizí.

Kočka – couvání a pohyb vpřed



Obr. 1



Obr. 2

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – pozice KOČKY obr. 2 – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů v paralelním postavení, kolena pod kyčelními klouby, dlaně pod rameny, třetí prst, loket, rameno pod sebou. Páteř je v napřímění ve své NPP, aktivní břicho i záda, ramena do šířky, nártý nohou jsou zabořeny do podložky, kolena jako by se chtěla od země odlepit. Pro lepší zapojení středu těla použijeme třeba hrnec či prádelní koš obr. 3 – 4.

PROVEDENÍ – představme si na temeni hlavy beranidlo, které chce probořit protější stěnu, kostrč oproti tomu chce jít na opačnou stranu. Uvědomíme si lopatky, které se roztahují do stran jako křídla a chtějí jít couvat dozadu, směrem k pánvi, hlava se ale vytahuje opačným směrem. Jednou vítězí lopatky a tělo couvá ve své NPP dozadu, pak vítězí beranidlo a tělo se vrací do svého výchozího postavení obr. 1 -2.

OPAKUJEME – 8x

DÁVÁME POZOR – na pozici pánve při pohybu dozadu a dopředu, křížová kost míří stále do dálky a sedací hrboly se pohybují rovnoběžně s podložkou, hlídáme pozici hlavy a krční páteře.

CÍL – posilujeme střed těla, stabilizujeme ramenní klouby a lopatky, mobilizujeme kyčelní kloub

Obr. 3



Obr. 4



Pozice Kočky – utírání nosu



Obr. 1



Obr. 2



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 boříme 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. Paži můžeme vysouvat i dopředu – hlídáme pozici ramen obr. 4.

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. Pánev 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 koštěte. 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.



Obr. 4

Aktivace šikmých břišních svalů – pěnový válec, tyč

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



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – viz POZICE 100 – NPP, pěnový válec držíme mezi dlaněmi a přes aktivní břicho zvedneme levou dolní končetinu do TABLE TOPU – koleno nad kyčelní kloub obr. 1. Pěnový válec 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 napřímená 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 napřímení páteře. Pokud cítíme, že se břicho vydouvá ven – cvik vynecháme či položíme paty na velký míč či židli.

Rotace hrudní páteře a proti rotace pánve – židle



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – sedíme na srolovaném ručníku obr. 1. Páteř je napříměná, 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 napříměná. Uvědomme si prostor v přední části pánve od spony stydké k pravému a levému sedacímu hrbolu a ke střední linii pánevního dna obr. 1, 2, 5. Pokud máme po ruce měkký míč, overball či Sball, umístíme jej do přechodu hrudní a bederní části páteře. Pomůže se nám vytáhnout a udržet napřímění páteře obr. 2 a 5.

Prsty položíme vedle hrudní kosti a nahmatáme asi tři žebra, na každé položíme jeden prst, abychom s žebry mohly pracovat a navádět je do rotace obr. 2.

PROVEDENÍ 1 – prsty táhneme žeberní oblouky do rotace a naše tělo se nechává vést, zpět do centra se vracíme volně. Zopakujeme na druhou stranu obr. 2,3,4 .

DECH – s VÝDECHEM rotujeme hrudní páteř a s NÁDECHEM se vracíme.

PROVEDENÍ 2 – pravým chodidlem zatlačíme do země a ucítíme aktivitu pravé strany pánevního dna, jakoby chtěla podebrat ručník a naše tělo se na pravé straně vytáhne či povyroste. Toto je aktivita těla při stojné fázi kroku, když stojíme a máme váhu na pravé dolní končetině. Při této aktivitě se levá strana kostrče táhne k levé sedací kosti a levému kolenu. Jde o tah s max. 1cm pohybem kolene dopředu, jako bychom chtěli udělat krok. Chodidlo je na místě, nehýbe se. Toto je aktivita při kročné fázi – levou dolní končetinou děláme krok vpřed, zatímco váhu máme na pravé dolní končetině a sedací kosti jsou ve stejné rovině. Toto spojení s chůzí je zásadní pro naši hlavu. Toto propojení je třeba do hlavy pomalu zaintegrovat.

PROVEDENÍ 3 – spojíme provedení 1+2. Pokud jdu do rotace hrudníku doprava – táhnu pravý sedací hrbol dopředu a zároveň tlačím levým chodidlem do země. Pokud jdu rotaci doleva – táhnu levý sedací hrbol dopředu. Cítíme sešroubování těla, břicho je ploché (pokud se vyboulí – hledám ideální napřímění – pánev – bedra – hrudník).

OPAKUJEME – 8 – 10 – 12x na každou stranu

DÁVÁME POZOR – Vše jemně! Žádná urputnost a rozsah rotace není velký. Je malý tak, aby naše hlava a pohled směřoval dopředu. Důležité je napřímění páteře.

ÚČINEK – učíme se zde chůzi. **Právě toto sešroubování je pro naši chůzi a běh zásadní.** Pokud to naše tělo začne vnímat i během dne – máme vyhráno a cvičit můžeme celý den. Jde to i bez ručníku. Využijí každé chvilky na židli. Napřímím se a už mohu cvičit. Začnu představou pohybu a pak malým jemným nenuceným pohybem. Ucítíte jak se šroubovitým pohybem neustále vytahujete a rostete. A to je ono.



Rotace hrudníku a proti rotace pánve

Pěnový válec



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 2

NASTAVENÍ – posadíme se na jeden konec válce a chodidla umístíme z boku válce a kotníky přitiskneme k válci, kolena na šířku válce. Napřímíme páteř, ucho rameno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Prsty položíme vedle hrudní kosti a nahmatáme asi tři žebra, na každé položíme jeden prst, abychom s žebry mohly pracovat a navádět je do rotace obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – prsty táhneme žeberní oblouky do rotace a naše tělo se nechává vést, zpět do centra se vracíme volně. Zopakujeme na druhou stranu obr. 2.

PROVEDENÍ 2 – jako PROVEDENÍ 1, ale v rotaci zůstaneme a s napřímenou páteří jdeme do náklonu, vracíme se postupně stejnou cestou obr. 3.

DECH – s VÝDECHEM rotujeme hrudní páteř a s NÁDECHEM se vracíme, či jdeme do náklonu.

PROVEDENÍ 3 – k PROVEDENÍ 1 nebo k PROVEDENÍ 2 přidáme **TAH / NE POHYB** / sedací kosti dopředu a kolena do dálky jako bychom chtěli udělat krok. Pokud jdu do rotace doprava – táhnu pravý sedací hrbol dopředu a pokud jde rotaci doleva – táhnu levý sedací hrbol dopředu. Cítíme takové sešroubování těla, břicho je ploché (pokud se vyboulí – hledám ideální napřímení – pánev – bedra – hrudník).

OPAKUJEME – 8 – 10 – 12x na každou stranu

DÁVÁME POZOR – rozsah rotace není velký, důležité je napřímení páteře. Pokud se v této pozici ještě nemohu napřímít. Vše odcvičím na židli – viz. předešlý cvik. Ručník použiji i pokud je tato pozice pro mne bolestivá. Je to ale známka, že pánevní dno je velice stažené. Ale nestresuji se a nechám mu čas.

ÚČINEK – učíme se zde chůzi. Právě toto sešroubování je pro naši chůzi a běh zásadní. Pokud to naše tělo začne vnímat i během dne – máme vyhráno a cvičit můžeme celý den.

Aktivita pánevního dna, posilování šikmého břišního svalstva a trénink síly vnitřní a vnější strany dolních končetin – abduktory a adduktory



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

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 1 – 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.

PROVEDENÍ 2 – místo míče mezi kotníky použijeme gumový pás kolem kolen obr. 3, Pracujeme horní končetinou směrem na rohu, spodní je teď pasivní a nechává se vyvážet a pohyb nahoru může i brzdit pro těžší variantu cviku. Gumu stále roztahujeme.

DECH – s výdechem jdeme nahoru, s nádechem 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 přesunutá.

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 a vnější stranu dolních končetin.

AKTIVITA ŠIKMÝCH SVALŮ DO CHŮZE U ZDI



Obr. 1



Obr. 3



Obr. 2



Obr. 4

NASTAVENÍ – lehneme si na bok, spodní horní končetinu pokrčíme v lokti do 90° a vypodložíme hlavu. Srovnáme se podle stěny tak, aby se zdi dotýkal týl hlavy, hrudní páteř, zadek a paty. Ucho – rameno – kyčel – kotník v jedné linii. Páteř je v neutrálním nastavení. Pěnový váleček vložíme mezi chodidla a kolena, důležitá je pozice chodidel – jako ve stoji obr. 4. Spodní loket lehce tlačí do podložky – to zaktivuje spodní lopatku a od ní se řetězí šikmé břicho. Horní paže se odtlačuje od podložky. Pro krátké paže je lepší si vzít cihličku, abychom rameno udrželi u zdi obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – horní dolní končetina je pasivní a nechá se vyvážet s výdechem směrem ke stropu spodním kolenem. Impuls pro zdvih dolních končetin vychází z aktivity pánevního dna a spodního břicha na spodní straně. Po aktivitě pánevního dna naskočí zbytek břišních svalů. Bederní páteř se nevzdaluje od zdi a stále udržujeme neutrální nastavení páteře.

PROVEDENÍ 2 – jako PROVEDENÍ 1 – zvedáme celou dolní končetinu i s chodidlem.

PROVEDENÍ 3 – vysuneme spodní rameno dopředu a tím se trochu horní část hrudníku dostane do rotace dozadu. Horní paži opřeme o stěnu obr. 2. Horní koleno pomalu vysouváme po válci dopředu a bederní část páteře couvá pomocí břicha do stěny. Jde o velice jemný a pomalý pohyb v rozsahu 1cm! Je to aktivita při chůzi – kročná noha. To je třeba hlavu naučit. Je to opět rotace hrudníku a proti rotace pánve. Vše jen impuls. Velice malý rozsah. Procítit.

DECH – s výdechem jdeme nahoru či kolenem do předu, s nádechem se vracíme.

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. Pokud by se břišní stěna vyboulila ven – volíme jednodušší varianty. Vše jemně a ne silově. Aktivita svalů je pouze 30%

ÚČINEK – aktivujeme šikmé řetězce potřebné pro chůzi a zatažení diastázy.

Střídavý zdvih dolní končetiny

Pěnový válec, srolovaná deka



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ - leheme 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 – dech vedeme 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. 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 stále krásně **ploché**. Pokud se vydouvá, volíme zátěž pouze takovou, u které zůstává břišní stěna plochá.

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.

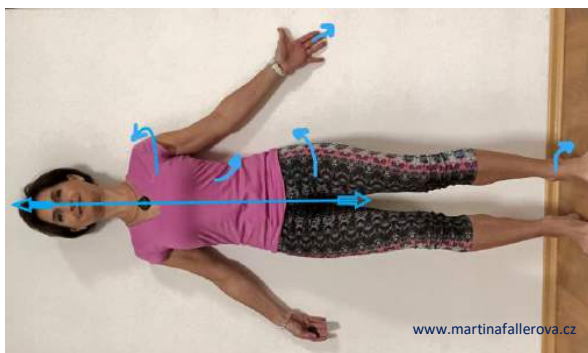
Test a trénink napřímení v leže na zemi i u zdi ve stoji

Je čas se opět otestovat na zemi nebo u zdi. Ať vidíme a cítíme změnu.

Leh na zádech, kolena pokrčena 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. Často zkrácení zadní části dolních končetin je příčinou problémů v horní části páteře. **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 necítíme napětí v leže na zádech ani s nataženými dolními končetinami zaměříme se spíše na aktivační, silové a zpevňovací cviky.**

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

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



Kolena jsou aktivní a zpevněná, nedopínáme je na doraz! Dolní končetiny jsou 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 zabořena také do země. Pozice hlavy a krční páteře by měla svírat úhel 90st. Pokud nejde zaujmout – 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, bříško pod palcem se dotýká stěny stejně jako zpevněné všechny prstce, stehenní kost v kyčelních kloubech je mírně 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 dopnuty 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.

Stoj na jedné dolní končetině – trénink stojné a kročné fáze kroku



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – stoj, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Váha těla rozdělena mezi zevní hranu paty, malíkové, palcové břicho a 2-3 prstec je aktivní do podložky. Máme pocit menší nohy, jako bychom se chtěli země přidržet. Páteř je v NPP.

PROVEDENÍ – ze stoje na dvou chodidlech odlehčíme pravou patu a postavíme se plnou váhou na levé chodidlo, pupek jako bychom chtěli přemístit nad stojnou dolní končetinu, levý sedací hrbol spustíme k patě a přitáhneme ke kostřci a tím zastřešíme hlavici kyčelního kloubu stojné dolní končetiny a zaktivuje se pánevní dno na levé straně. Ucítíme aktivní rýhu pod hýžděovým svaem. Odlehčení pravé paty a postupně i zvednutí prstců od země a pokrčení pravého kolene simuluje kročnou fázi – aktivita pánevního dna a břišních svalů. Viz trénink pánevního dna.

OPAKUJEME – 8–10x na každou stranu

DŮLEŽITÉ – při přenášení váhy dbáme na napřímení páteře, stabilitu kotníku, osu dolní končetiny – druhý prstec, koleno, kyčel nad sebou. Při stoji na jedné dolní končetině zůstává pánev stabilní, bok nám nevyjede stranou. Na stojné straně máme pocit protažených zad a na straně odlehčené, zdvižené dolní končetiny cítíme aktivitu břišních svalů, vzdálenost pánve a hrudníku zůstává dlouhá. Nepřitahujeme při zdvihu DK bok nahoru.

ÚČINEK – NAUČIT SE CHODIT A MÍT KYČELNÍ KLOUB ZASTŘEŠENÝ A STABILNÍ. To ovlivní i funkci kolene a kotníku.

Vyjíždění po rámu dveří

NASTAVENÍ – STOJ – DŘEP U RÁMU DVEŘÍ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou, paty dál od zdi a kolena pokrčena. Celá naše páteř se zaboří do rámu dveří – včetně bederní páteře přes aktivitu břišních svalů. Pozice hlavy a krční páteře – 90st. Pokud máme problémy se týlem hlavy dotknout rámu – vypodložíme ručníkem obr. 3.

PROVEDENÍ – z tohoto dřepu vyjíždíme pomalu do stoje a do natažených, ale nezamčených kolen. Dbáme na to, aby celou dobu byla celá naše páteř zabořená do rámu dveří a naše břicho oploštěné a aktivní. Pokud se nám to podaří, vrátíme se do dřepu, přisuneme paty blíž ke zdi a vyjíždíme opět nahoru s aktivní břišní stěnou obr. 3.

OPAKUJEME – 8–10 – 20x Je to zábavné. Postupně přidejme i dech do zadních žeberních oblouků a beder. Kdykoli, kdekoli vidím RÁM DVEŘÍ – mohu trénovat.

DŮLEŽITÉ – tento cvik je určen hlavně pro lidi se zvětšenou bederní lordózou, nádechovým postavením hrudníku. Tito lidé ucítí velkou aktivitu břišních svalů. Pro lidi s plochými zády není tento cvik vhodný. Ještě více by si oplošťovaly páteř. Pro správnou funkci páteře potřebujeme esovitě zakřivení. Pak je páteř pružná! Nestahujeme půlky zadku k sobě. Pokud ucítíte tzv. rýhu pod zadkem – je to správně. Tato vrstva je propojena do pánevního dna a my tak ucítíme aktivní spodní část břicha.

ÚČINEK – tímto cvikem napřimujeme páteř aktivitou břišních svalů.

DÁVÁME POZOR – na postavení chodidel, druhý prstec, koleno a kyčelní klouby nad sebou. Široké klíční kosti, ramena pod uchem. Nezapomeneme dýchat.

Takto vypadá povolený stoj bez napřímení a žádné aktivity svalů středu těla ☹



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Trénink chůze – to nejdůležitější co je třeba se naučit

NASTAVENÍ – STOJ U RÁMU DVEŘÍ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Paty od zdi přiměřeně, ne moc daleko. Páteř v neutrálním nastavení. Do rámu dveří je zabořena křížová kost – mezi půlkami zadku, hrudní páteř a týl hlavy. Nepodsazujeme! Přední spodní žeberní oblouky jsou stočeny dolů k pánvi. Měli by jsme se cítit jako při běžném stoji, ale dokonale v danou chvíli napřímení.

PROVEDENÍ 1 – prsty rukou přiložíme na hrudní kost a 3 prsty nahmatáme po stranách žeburní oblouky. Vedeme žeburní oblouky do rotace doprava, doleva a zpět se vracíme volně. Nerotujeme MY, ale necháváme se tzv. vést žebry. Necháme je, aby nás táhly a zpět se vracíme volně. Rotace není velká! **Pánev a hlava je stabilní a rotace hrudníku se neúčastní.**

PROVENÍ 2 – střídavě odlehčíme pravou a levou patu, krčíme koleno a táhneme jej dopředu, jako bychom chtěli udělat krok. Tím se aktivuje pánevní dno a spodní vnitřní šikmé břicho jako ve cviku - Aktivace svalů pánevního dna 1. a 3. vrstva – **PROVEDENÍ 2.** Na stojné noze se nezapomeneme vytáhnout a aktivovat 2 vrstvu pánevního dna – stojná fáze. Hrudník je stabilní a práce dolních končetin se neúčastní.

PROVEDENÍ 3 – SPOJÍME 1 a 2. Pokud vedeme hrudník do rotace DOPRAVA, odlehčujeme PRAVOU PATU a naopak. **A MÁME CHŮZI**. HLAVA kouká dopředu. Obr. 1 – 2 – 3. U stojné dolní končetiny je aktivní 2 vrstva pánevního dna. U odlehčené – kročné je aktivita vnitřního šikmého břicha. Břišní stěna se oplošťuje.

PROVEDENÍ 4 – VŠE PROVEDEME V PROSTORU BEZ TYČE V OPRAVDOVÉ CHŮZI. TĚLO ALE MÍRNĚ NAKLONÍME DOPŘEDU. Rotace hrudníku a pánve jsou neznatelné, volné, příjemné. Cítíme sešroubování v těle. A to dává tělu impuls do vytažení a zpevnění.

ÚČINEK – pokud se naučíme chodit, rotovat hrudníkem a pánví, používáme střídavě svalové systémy v těle. Jeden maká, druhý se natahuje a opačně, máme vyhráno nad bolestí zad a kloubů. Vydejme se svižnou chůzí, prodlužme krok, uvolníme se a nechme tělo rotovat a pracovat jak je mu přirozené. Vše ale jemně. Žádné násilí. Jsou to všechno malé pohyby. Nejdou moc vidět, ale cítíme je. Takovým způsobem i běžíme, jen je tělo více nakloněno dopředu.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Vstávání ze židle



Obr. 1



Obr. 2



NASTAVENÍ – sed na židli, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, jedna dolní končetina – chodidlo pod kolenem, druhá dolní končetina vsunuta pod židli se zpevněnými prstky a klenbou. Páteř v NPP nakloněna mírně dopředu. Hrudní páteř v mírné proti rotaci k dolním končetinám a paže voně do pohybu s hrudní páteří obr. 1. Viz trénink u rámu dveří.

PROVEDENÍ 1 – přeneseme váhu na přední dolní končetinu, odrazíme se zároveň od zpevněných prstů zadní dolní končetiny a jdeme do stoje a můžeme vyrazit dopředu. Integrace do běžného vstávání ze židle.

PROVEDENÍ 2 – přeneseme váhu na přední dolní končetinu, odrazíme se zároveň od zpevněných prstů zadní dolní končetiny a jdeme do stoje a pokračovat dál do stoje na jedné dolní končetině obr.2 Technika stejná – kročná fáze a vracíme se zpět do sedu.

OPAKUJEME – 8–10x na každou stranu, 2 – 3 série

DŮLEŽITÉ – při přenášení váhy dbáme na napřímení páteře, stabilita kotníku je ovlivněna i funkcí a silou všech prstů, osu dolní končetiny – druhý prstec, koleno, kyčel nad sebou. Při stoji na jedné dolní končetině zůstává pánev stabilní, bok nám nevyjede stranou. Na stojné straně máme pocit protažených zad a na straně odlehčené, zdvih dolní končetiny vychází z aktivity břišních svalů, vzdálenost pánve a hrudníku zůstává dlouhá.

ÚČINEK – naučit se vstávat elegantně a lehce ze židle. Při sedu v práci nebo doma si často protáhnout nárt – viz. malý obrázek vlevo. Nesedět na židli s chodidly pod židli – viz. Malý obrázek vpravo. Ničíme si tak klenbu nohy a zaděláváme na vbočený palec.

Trénink chůze do schodů



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – stoj, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, jedna dolní končetina na stupínku s pokrčeným kolenem, v realitě je to schod, chodidla v paralelním postavení. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Váha těla na spodní stojné dolní končetině rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové, palcové bříško a druhý – třetí prstec je aktivní do podložky. Máme pocit menší nohy, jako bychom se chtěli země přidržet. Páteř je v NPP mírně nakloněna dopředu v jedné linii se zadní dolní končetinou obr. 1. Technika viz. Předešlý cvik – Trénink chůze

PROVEDENÍ 1 – přeneseme váhu na horní dolní končetinu a vytáhneme se na ní – stojná fáze a vracíme se do výchozí pozice. Přidáme práci paží a nepatnou rotaci hrudní páteře – viz. Trénink chůze. Pohled je dopředu.

PROVEDENÍ 2 – stejně jako PROVENÍ 1, ale kolem kolen omotáme gumový pás – viz. **Aktivace a síla flexorů dolních končetin do kroku – str. 73.**

OPAKUJEME – 8–10x na každou stranu, 2 – 3 série

DŮLEŽITÉ – při přenášení váhy dbáme na napřímení páteře, stabilita kotníku je ovlivněna i funkcí a silou všech prstců, osu dolní končetiny – druhý prstec, koleno, kyčel nad sebou. Při stoji na jedné dolní končetině zůstává pánev stabilní, bok nám nevyjede stranou. Na stojné straně máme pocit protažených zad a na straně odlehčené, zdvih dolní končetiny vychází z aktivity břišních svalů, vzdálenost pánve a hrudníku zůstává dlouhá.

ÚČINEK – naučit se chodit do schodů. To ovlivní kondici naší bederní páteře, funkci kolene a kotníku.

DENNÍ POHYBOVÉ NÁVYKY PO KOUPELI

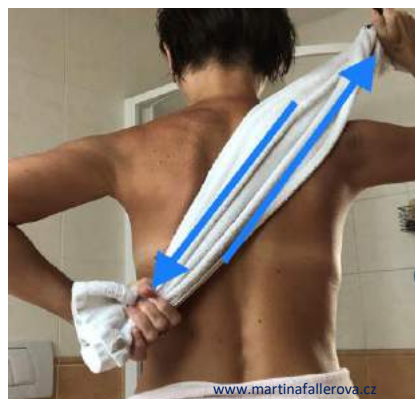
Cílem je rozpohybovat mezi sebou jednotlivé vrstvy v těle – konkrétně na zádech. Častou příčinou bolesti zad je právě slepení kůže – fascie – svaly. Proto jejich odlepení, hydratace a kluzkost je stěžejní pro řešení bolesti zad. Právě v těhotenství dochází k tomu, že břicho ve předu se vydouvá a záda se stahují. Zvětší se bederní lordóza, otevře se hrudník do nádechového postavení, hrudník přestane rotovat a vzadu vše tuhne.

Je skvělé využít ručník a po každém sprchování si pomocí ručníku uvolnit tuto tkáň.

AUTOMASÁŽ HORNÍ ČÁSTI ZAD

Ručníkem pohybujeme **diagonálně v horní části zad i mezi lopatkami**.

Volíme takový tlak ručníku na kůži, aby to pro nás bylo **komfortní** a zároveň jsme cítili jak se **kůže pohybuje vůči svalové struktuře pod ní**.



Obr. 1

AUTOMASÁŽ DOLNÍ ČÁSTI ZAD

Ručníkem pohybujeme **diagonálně v dolní oblasti zad**. Zaměříme se i na oblast kolem **dolní části žeberních oblouků**.

Volíme takový tlak ručníku na kůži, aby to pro nás bylo **komfortní** a zároveň jsme cítili jak se **kůže pohybuje vůči svalové struktuře pod ní**.

P.S. Když jsem viděla tuto fotku, chtěla jsem ji udělat znovu. Je zde vidět, jak je oblast mezi lopatkami stažená. Tak to zkuste udělat lépe než JÁ a více se tzv. vyhrbit jak mezi lopatkami, tak v bederní oblasti.



Obr. 2

Integrace NAPŘÍMENÍ, aktivity PD a ROTACE do denních činností

Po zaučení a poznání svého těla díky tomuto materiálu, budete schopni i během dne pracovat na svých hendikepech. Není vůbec nutné si pak plánovat čas a přemýšlet, kde vezmu čas na cvičení v mém nabitém denním programu. Fígl spočívá v integraci do denních činností. Je to velice jednoduché a bude nás to i víc bavit.

To ale neznamená, že budeme celý den chodit toporně napřímení – to by se našemu tělu také nelíbilo.

Nechte se tedy inspirovat ☺:

- Kdykoliv mám chvilku při čekání, sedu – vzpomenu si na napřímení a dech.
- Kdykoliv mám po ruce zeď či rám dveří – rovnám se, dýchám, rotuji hrudníkem, pánví a trénuji sešroubování při chůzi.
- Sem na procházce s kočárkem – uvědomím si napřímení, rotaci hrudníku a pánve při chůzi a tzv. tlačím kočár břichem.
- Při stoji či sedě si vzpomenu na příčnou klenbu nohy a kdykoli přes její aktivitu i v botě se dostanu do aktivity i v PD. Mohu trénovat kdykoli. Viz cvik vsedě s ručníkem
- Vždy než vstanu ze židle, si uvědomím PD a při pohybu do stoje jej vezmu s sebou . Viz cvik – trénink vstávání ze sedu na míči do stoje str. 35.
- Když si dám k jídlu špagety či v baru koktejl, propojím sací reflex s pánevním dnem.
- Když si budu chtít v kuchyni uvařit čaj, při zdvihu horní končetiny si uvědomím lehké napnutí svalů PD, když vezmu do ruky varnou konvici či hrnec.
- Vždy než zvednu těžší břemeno, zaktivuji PD.
- Vždy když se mi bude chtít kýchnout či zakašlat, je důležité zaktivovat PD PŘED a tím se při kýchnutí PD ještě více nasaje dovnitř pánve. Pokud ale PD nestihnu zaktivovat – tlak působí opačně a může dojít k nehodě ☺.
- Kdo dosud nebyl zvyklý pracovat s PD, nelekněte se, pokud se zkrátí menstruační perioda. Postupně se vše vyladí.

Přeji hodně úspěchů v objevování svého těla, napřímení, pánevního dna a rotace. Buďte ke svému tělu vždy jemní a nezapomeňte na to, že je důležitá i relaxace. Síla ano, ale pozor na urputnost.

**Funkční TĚLO a PD je
PRUŽNÉ A ELASTICKÉ,
NE STAŽENÉ.**

Doporučení do denních činností, chůze a běhu

- Stojíme vždy na dvou dolních končetinách, přešlapujeme nebo máme jednu dolní končetinu na stupínku a pravidelně střídáme. Trénink stojná, kročná fáze kroku.
- VYVARUJEME SE STÁNÍ NA JEDNÉ KYČLI, DO KTERÉ SE ČASTO SVEZEME .
- Sedíme na dvou sedacích kostech a dolní končetiny jsou v paralelním nastavení na šířku kyčelních kloubů, nebo můžeme protáhnout nárt – viz tento e-book
- VYVARUJEME SE SEZENÍ S PŘEKŘÍŽENÝMI DOLNÍMI KONČETINAMI.
- Při chůzi do schodů se na stojné noze vytáhneme a spojíme to s tréninkem stojné a kročné fáze kroku.
- Využíváme plný rádius pohybu kyčelního kloubu, lezecká stěna či vis hlavou dolů na dětských hřištích jsou TOP ☺.
- Často se protahujeme, uvolňujeme.
- Pokud chodím běhat – nezapomenu na všechny informace z tohoto e-booku a postupně je všechny zařadím do svého pohybu.
- Nechtějte po svém těle vše hned. Postupně. Chvilí si vzpomenu na své prstce, pak zase na rotaci hrudníku, atd. Nechtějme ideál. Ten neexistuje. Každé tělo je originál a máme každý jiné limity. Automasáže Vám pomohou uvolnit jak stres v těle, tak i volnost v pohybu.



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

Text copyright 2020© Martina Fallerová

Fotky – vlastní

Anatomické ilustrace – Tereza Samiecová, Lucie Zet