



rodina pro rodiny

Seminář ploché břicho II.

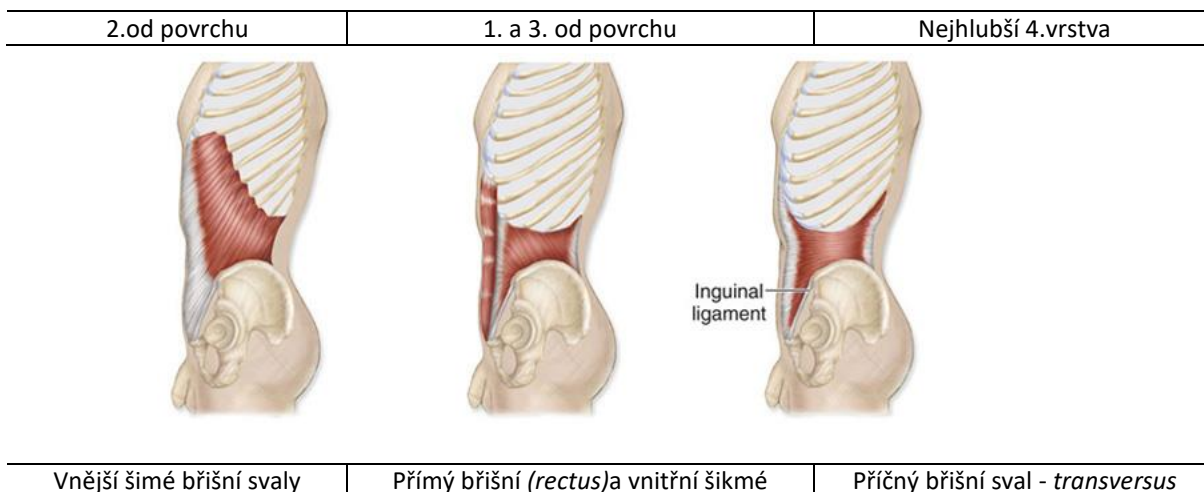
Podzim 2018

Vzhled a tvar našeho břicha závisí na 3 věcech:

- Aktivaci a souhře všech břišních svalů
- Na celkovém postavení těla
- Stravě 😊

Z toho vyplývá, že pro hezkou figuru je podstatné se kromě posílení svalů břicha soustředit i na zlepšení/ změnu celkové postury, uzpůsobení jídelníčku. Dobrou zprávou je, že tyto vlivy můžeme sami přímo ovlivnit. A naopak bez našeho přičinění a pokračujícího snažení ke změnám nedojde. Co bude odměnou za vynaložené úsilí? Například lepší podpora páteře, napříměná záda, která tolik nebolí, plošší břicho a zmenšení případné diastázy.

Na jaké svaly, se tedy budeme zaměřovat? Břišní svaly leží ve 4 vrstvách. Nejhlubší 4 vrstva – *transversus abdominis* je základním kamenem pro správné a zdravé fungování břišních svalů. Měla by být aktivní vždy.



Kromě těchto čtyř svalů se jako kámoši během práce břišních svalů zapojují bránice a svaly pánevního dna.

Kde najdu svůj *Transversus abdominis*?

- Opřu prostředník a ukazovák do boků – mezi žebra a pánev, chci si nahmatat střeva
- Zakašlu/zasměju se a pozoruji, co se děje pod prsty
- Síla/stěna, která se opře do prstů je *Transversus Abdominis*

Co pekáč buchet – výrazně aktivní přímý břišní sval (*rectus*)? Je funkční? Není, zvyšuje riziko vzniku:

- Rozestupu břišních svalů
- Větší zakulacení v hrudní páteři
- Oploštění bederního prohnutí – pánev v podsazení – pánevní dno ztrácí funkci
- Stažení bránice – ta pak ztrácí svoji sílu

Jak tedy posilovat, aby nám břišní svaly do budoucna pomáhaly v držení těla a nebyly „jen“ okrasou



- Vždy aktivovat *Transversus*, aby vznikl nitrobřišní tlak a břišní oblast se vyplnila i do stran a vzad, břišní stěna nikdy nevystupuje vpřed
- Zachovat na jednom konci svalů fixní bod bez pohybu (pánevní žebra)
- Netlačit aktivně bedra do podložky – lehké bederní prohnutí je zachováno

S neutrální pávní – vodorovně s podlahou, kyčelní hroty+spona stydká v jedné rovině

Cvik	popis	Opakování v serii	Kolik serií?
Dýchání do pánve+ 2 .patro PD (transversus+pánevní dno)	Ležíme na zádech, nohy pokrčené, páteř v prodloužení, pánev v neutrální pozici. Hlavu můžeme vypodložit složeným ručníkem. Prsty opřené v bocích. S nádechem se opřeme břišní stěnou proti prstům a vzad k podložce, setrváme a pokračujeme v dýchání Rozšíření: s nádechem aktivuju PD do 2. patra a s výdechem uvolním, sílu v břiše držím stále	10 nádechů	2x
Bagr (pánevní dno)	Ležíme na zádech, nohy pokrčené, páteř v prodloužení, pánev v neutrální pozici. Hlavu můžeme vypodložit složeným ručníkem. S nádechem se spona stydká a kost křížová se“ vysouvá“ do dálky z těla a pak se spojí jako lopatky bagru, které chtějí něco sebrat	4 nádechy	1x
Naběračka (pánevní dno)	Ležíme na zádech, nohy pokrčené, páteř v prodloužení, pánev v neutrální pozici. Hlavu můžeme vypodložit složeným ručníkem. S nádechem vytahujeme sponu stydkou do dálky, pak směrem ke kosti křížové, pak do těla – pochvou vzhůru	4 nádechy	1x
Kostka ledu + 2 patro	Ležíme na břiše, nohy uvolněné – paty ven, páteř v prodloužení. Ruce složíme pod čelo, uvolníme ramena. Podtočíme pánev, spiny se odlepí od země, kost stydká se přiblíží k podložce. Hýždě zůstanou volné! Pod pupíkem máme kostičku ledu, s nádechem „odlepíme“ břícho ze země. Pokračujeme v dýchání aniž bychom vrátili pupík na zem. Rozšíření: s nádechem přidáme aktivitu PD do 2.patra	10 nádechů	2x
Knih (core)	Ležíme na zádech, nohy pokrčené, páteř v prodloužení, pánev v neutrální pozici. Hlavu můžeme vypodložit složeným ručníkem. Břícho si představíme jako rozevřenou knihu, která leží hřbetem na spojenci hrudní a stydká kost. S nádechem zavřeme stránky o 1/3, výdech drž, s nádechem přivřu o další 1/3, výdech drž, na třetí nádech zavřu úplně.	3 nádechy	1x
Kufr (core – šikmé břišní)	Ležíme na zádech, nohy pokrčené, páteř v prodloužení, pánev v neutrální pozici. Hlavu můžeme vypodložit složeným ručníkem. Pravá pata se sune s nádechem do dálky, chce se dostat na stěnu před námi. S výdechem se po podložce vrací zpět vedle levé. Cvičí levá noha. Bedra se nepohnou, pánev se nenakloní do strany, ramena leží do šířky.	Každá strana 5x	2x
Kočka I.	Opora o všechny 4 končetiny (nártý leží), osa kolena kyčle, dlaně-ramena. Dlaně nejsou placaté, mají pod sebou „kuličku“. Vytáhneme se za temenem hlavy, opřeme spodní žebra odtrčka směrem do těla, sponu stydkou k pupíku, sedací kosti do dálky.	10 nádechů	1x
Kočka II.	Nastavení je stejné viz předchozí cvik, celá Kočka I. Opřeme všechny prsty nohy o podložku a táhneme patu vzad, aniž by se noha pohla. Tahem skrz patu do dálky se nám možná zvednou kolena.	10 nádechů	1x
Zkracovačka na overbalu (pro ty co nemají diastazu)	Overbal pod hrudním košem, nohy pokrčené, ruce zahlavou, lokty sklopené ke stropu. Hlava vytažená do dálky, pánev v neutrální pozici – sedací kosti směřují do podložky, NE k patám. S nádechem velkým obloukem lokty dozadu, opírám spodní žebra do overballu, horní okraj hrudní kosti vytahuju k bradě. S výdechem opírám žebra do overbalu a lokty velkým obloukem vracím zpět.	10 nádechů	1x

