

Cvik můžete provádět s využitím overballu, který umístíte mezi kolena a při podsazení pánve zároveň stisknete míček a po návratu pánve do výchozí pozice tlak do míčku také povolíte



## Pánevní hodiny

**Poloha:** Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami v kolenou, chodidly opřenými o podložku a pažemi položenými podél těla.

**Provedení:** Představte si v oblasti svého spodního břicha hodiny a jemně pohybujte pánví od 6. hodiny ke 12. a poté po směru hodinových ručiček a zase zpět proti směru.

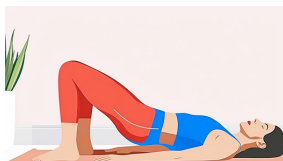


Můžete využít také podložení pánve overballem pro snazší provádění.

## Zdvih pánve do mostu

**Poloha:** Stejná výchozí poloha jako u předchozího cviku

**Provedení:** Zaktivujte břišní svaly a pánevní dno a s výdechem pomalu zvedněte pánev nad podložku v rozsahu, který je Vám příjemný a chvíli vydržte. Poté povolte a pomalu se vraťte zpět na podložku.



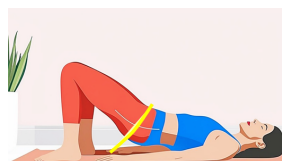
### varianta s overballem

mezi kolena umístíte overball, zaktivujte břišní svaly a pánevní dno, stiskněte overball mezi kolena a s výdechem zvedněte pánev nad podložku, v pozici vydržte a poté se pomalu vraťte na podložku a kontrakci uvolněte.



### varianta s therabandem

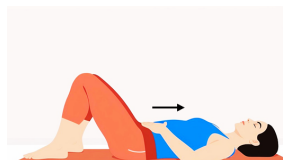
přes pánev si natáhněte theraband a přidržte si jej oběma dlaněmi na podložce tak, aby byl pro Vás odpor zvládnutelný. S výdechem zvedejte pánev, v krajní pozici chvíli vydržte a poté se vraťte do výchozí pozice.



## Statická aktivace a relaxace pánevního dna

**Poloha:** Výchozí pozice shodná s předchozími dvěma cviky

**Provedení:** Představte si, že odlepujete stydkou krajinou od kalhotek. Jemně stáhněte svaly pánevního dna (močovou trubici, pochvu, konečník stiskněte a vtáhněte nahoru a dovnitř do pánve), v kontrakci krátce vydržte a poté úplně uvolněte. Ve stahu z počátku vydržte 3-5 sekund, postupně můžete zadrž navýšit až na 10 sekund.



# Cvičení u žen s diastázou břišních svalů po porodu

## Zásady a doporučení při cvičení

- ✓ Vnímejte své tělo, cvičení provádějte pouze v rozsahu, který je Vám příjemný a nebolestivý.
- ✓ Vyhněte se zvedání a nošení těžších břemen
- ✓ Sedejte si přes bok a vyvarujte se nepřiměřenému přetěžování břišní stěny.
- ✓ Pokud by se při cvičení objevila bolest nebo jiné obtíže, kontaktujte prosím porodní asistentku, fyzioterapeuta nebo lékaře ve svém okolí.

## Opakování a frekvence cvičení

Cvičení provádějte denně. Najděte si konkrétních 15-20 minut v průběhu dne a pravidelně se v tomto čase věnujte následujícímu cvičení. Každý cvik opakujte alespoň 8 -10x po 1-2 sériích.

## Dechová cvičení

### Brániční dýchání

**Poloha:** Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami v kolenou nebo vzpřímený sed. Ramena jsou uvolněná.

**Provedení:** Pro lepší vnímání bráničního dýchání přiložte svoje ruce do oblasti spodních žebér. Pomalu zhluboka nadechujte, pokud možno nosem. Zadržte dech po dobu 3 sekund a poté pomalu vydechujte ústy.



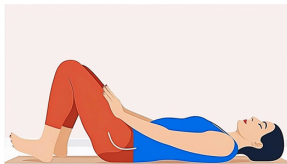
V případě, že se Vám při provádění dechových cvičení zatočí hlava, chvíli si odpočnete a klidně dýchejte

## Cvičení pro hluboké břišní svaly

### Vzpěr v leže na zádech

**Poloha:** Leh na zádech, dolní končetiny jsou mírně pokrčeny v kolenou a opřeny o paty. Dlaně jsou v kopulovitém klenutí opřeny o spodní část stehen.

**Provedení:** Přitáhněte špičky a zároveň zatlačte kořeny dlaní do svých stehen. V kontrakci krátce vydržte a poté uvolněte.



### Aktivace hlubokých břišních svalů v poloze třetího měsíce na zádech

**Poloha:** Leh na zádech, horní končetiny jsou vzpažené nad trupem, dlaněmi otočené k sobě. Dolní končetiny jsou pokrčeny v kyčlích v úhlu menším, než je 90° a v mírné zevní rotaci. V kolenou je úhel o něco větším než pravý úhel.

Ramena jsou volně položena na podložce, pánev v neutrálním postavení. Výchozí poloha platí i pro následující cviky.

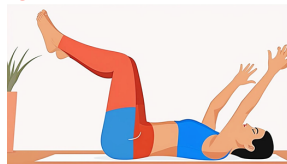
**Provedení:** Aktivujte hluboké břišní svalstvo a v pozici vydržte. Snažte se v pozici využít brániční dýchání. Výdrž v pozici postupně prodlužujte.



### Poloha třetího měsíce s pohyby horních končetin do vzpažení

**Provedení:** S nádechem pohybujeme horními končetinami do vzpažení za hlavu a pomalu zase vracíme do výchozí pozice.

Snažíme se o udržení aktivovaného středu těla.



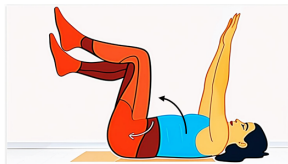
### Poloha třetího měsíce s pohybem jedné paty k podložce

**Provedení:** S nádechem pohybujeme dolní končetinou pokrčenou v kyčli a koleni tak, aby se dotkla podložky a s výdechem vracíme zpět do výchozí pozice, poté dolní končetiny vystřídáme.



### Natáčení celého těla na stranu

**Provedení:** Podívejte se doprava a postupně natočte tělo jako jeden celek mírně k pravé straně, aniž byste se přetočila na bok a pomalu se vrátíte do výchozí pozice. Náročnost cviku určujeme mírou naklonění těla ke straně.

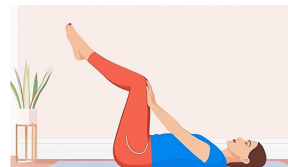


## Cvičení pro šikmé břišní řetězce

### Poloha třetího měsíce na zádech

#### Diagonální tlaky do stehen

**Provedení:** S výdechem zatlačte pravou dlaní diagonálně do horní části levého stehna a poté opakujte s levou dlaní a pravým stehnem.



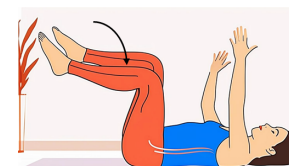
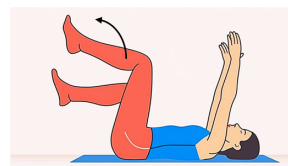
#### Diagonální natahování HK a DK

**Provedení:** S nádechem pohybujeme pravou horní končetinou do vzpažení směrem za hlavu a protilehlou levou dolní končetinu natahujeme nad podložku. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice, vyměníme strany a opakujeme. Náročnost cviku si určujeme rozsahem pohybu.



#### Natáčení DKK a pánve na strany

**Provedení:** Z výchozí pozice s nádechem pomalu vytáčejte dolní končetiny s pánví mírně doprava, s výdechem se vraťte do středu a s dalším nádechem vytáčejte v malém rozsahu také doleva. Ramena a celý trup stále leží na podložce.



## Cvičení pro pánevní dno

### Klopení pánve

**Poloha:** Leh na zádech s pokrčenými nohama v kolenou a chodidly opřenými o podložku. Ruce jsou položeny volně podél těla.

**Provedení:** Zaktivujte břišní svaly a podsadte pánev tak, aby se oblast bederní páteře opřela o podložku a vydržte po dobu 3 sekund a poté uvolněte.

