

# V kondici po porodu

Děťátko už je na světě a vy se chcete opět co nejrychleji dostat do formy? Trápí vás ochablé břišní svaly, svaly pánevního dna, nebo dokonce inkontinence? Vyzkoušejte cvičení Post Natal na přístroji Power Plate®, které je maminkám šité na míru.

text: Petra Vagaská

Cvičení Post Natal pochází z londýnské vzdělávací akademie, jejíž zakladatelkou je specialista na problematiku fyziologických změn odehrávajících se v ženském organismu během těhotenství a po porodu. Nejtypičtějšími problémy, které maminky trápí, jsou povolené břišní svalstvo, ochablé svaly pánevního dna, únik moči, ale mohou se vyskytnout i různé gynekologické problémy nebo bolesti páteře. Speciální cvičení na přístrojích Power Plate® se zaměřuje právě na tyto oblasti, zpevňuje stabilizační systém těla a výsledky jsou viditelné již za několik týdnů.

## KDY ZAČÍT?

U každé ženy je zdravotní stav po porodu jiný, rovněž i období, kdy začít s cvičením, je velmi individuální. Záleží na tom, jak se cítíte a jestli porod provázely nějaké komplikace. Na úplném počátku byste měla absolvovat úvodní konzultaci s odborně vyškoleným instruktorem, který vám doporučí ucelený návrh cvičení šitý vám přímo na míru. Na první lekci vám objasní základní pravidla cvičení, naučí vás správně dýchat a provádět speciální

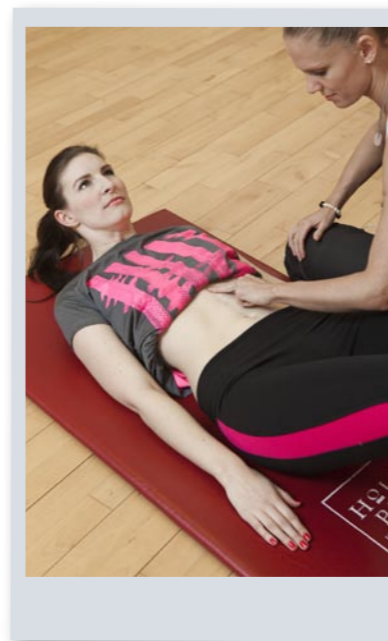


poporodní strečink, případně vám může poradit nějaké cvičení na doma, protože jenom díky každodenní aktivitě se vám podaří docílit kýžených výsledků co nejrychleji. V dalších fázích tréninku už dochází k jednotlivým cvikům na přístroji, přičemž se začíná s jednoduchými lekcemi, a když si zvyknete na vibrace, postupně se zvyšuje zátěž i náročnost. Všechny cviky jsou zaměřené na formování tělesného jádra, opětovné fungování pánevního dna a znovuzapojení jeho svalstva. Výsledky poznáte nejen na svém těle, ale i podle dobrého pocitu. Příjemné cvičení! ■

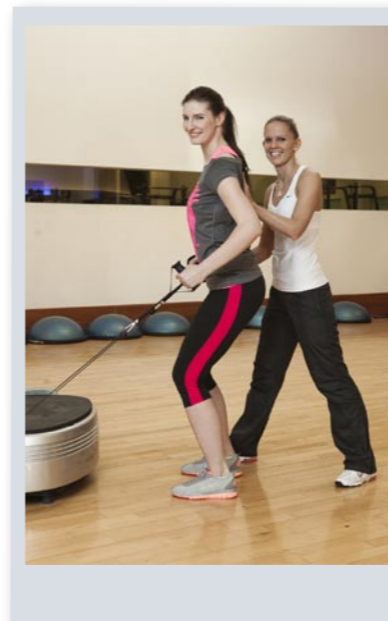
## Výhody cvičení

rychlejší zotavení a regenerace  
zvýšení neurosvalových funkcí  
zlepšení rovnováhy a koordinace  
zvětšení rozsahu pohyblivosti a flexibility  
tvarování postavy a redukce celulitidy  
kratší doba tréninku se stejnými výsledky  
redukce hmotnosti  
zvětšení svalové síly, výbušnosti a odrazových schopností  
zvýšení hustoty kostní dřevě  
zlepšení cirkulace krve a podpora kardiovaskulárního systému

FOTO: PAVEL HORÁK (WWW.PHPH.CZ), ODBORNÁ SPOUPRÁČE: MGR. ZUZANA BIČKOVÁ, STYLING: KAREL DOMINIC VÝCHOPEN. ZA ZAPŮJČENÍ OBLEČENÍ DEKUJEME FIRMĚ NIKE. ZA POSKYTNUTÍ PROSTOR DEKUJEME STUDIUM HOLMES PLACE.



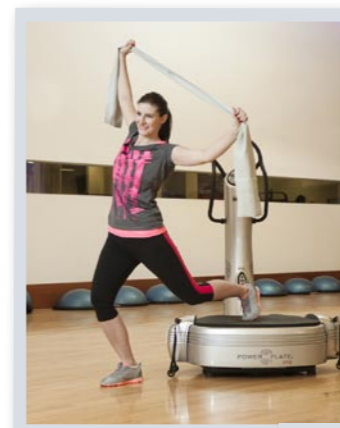
Předtím, než se pustíte do cvičení, je třeba otestovat míru břišního rozestupu, tzv. diastázy, teprve potom se určí následný cvičební plán.



Veslování vestoje, základní cvik na posílení svalstva zad. Pevná záda jsou nezbytná pro celkové držení těla.

## CO JE POWER PLATE®?

Tento přístroj je založený na trojrozměrné vibrační technologii. K největším výhodám patří mnohem kratší doba cvičení než při běžném cvičení v posilovně, při správném provádění cviků aktivujete během 30 minut až 95% svalových vláken. Při různých statických a dynamických cvičeních jsou svaly nuceny reagovat na vibrace a dochází tak přirozeně k mnohačetným svalovým kontrakcím. Navíc toto cvičení umožňuje posílení svalů s nízkým rizikem zranění úponů a menším rizikem svalových zranění. Slouží také jako pomocník při rehabilitačních cvičeních po různých zraněních a úrazech.



Cvik, kterým výborně protáhnete flexory kyčlí u nohy položené na Power Plate®. Tyto svaly jsou velmi zkrácené a přetížené, proto je potřeba věnovat jim pozornost. Therabandem, který držíte nad hlavou, můžete pohybovat různými směry. Držte však stále zpevněný střed těla.

Při tomto cviku je střed těla zcela stabilní a střídavě zvedáte pravou paži a levou nohu a vytahujete je do dálky, poté strany vystřídáte. Pozor dávejte na prohnutí v bederní oblasti zad! Tento cvik už patří mezi ty obtížnější a dopracujete se k němu postupem času.



Výstupy bokem s rotací. Opět obtížnější varianta cviku, při které zapojíte kompletně celé tělo se zaměřením na vnitřní a vnější stranu stehen. Jejich zapojením se automaticky aktivují i svaly pánevního dna. Rotace se však začínají dělat až v poslední fázi, kdy jsou už všechny svaly v optimálním zapojení a žena je absolutně fit.

