



TAJEMSTVÍ PLOCHÉHO BŘICHA

Co kdybych Ti řekla, že břicho můžeš mít ploché i po dětech?
Existují 3 věci, které jsou zásadní, aby ses k němu dopracovala.

POKUD DOČTEŠ TENTO KRÁTKÝ E-BOOK, UŽ TÍM JSI VYKROČILA SPRÁVNÝM SMĚREM.

TENTO 7 STRÁNKOVÝ E-BOOK JE ZAKÁZÁNO JAKKOLIV
ŠÍŘÍT VČETNĚ POŘIZOVÁNÍ KOPIÍ A SNÍMKŮ STRÁNEK!

FIT POHYB.cz





Jsem Tereza, FITcoach pro ženy. Zaměřuji se především na střed těla (břicho, pánevní dno, záda), ze kterého pak vychází síla do celého těla. Být FIT i 30+ vidím jako prioritu života!

Předávám cvičení, které opravdu funguje a výsledky jsou vidět nejen na vizuální stránce těla, ale především také cítit a to je to nejdůležitější. Jakmile v těle začneme správně v jedné oblasti, pozitivní účinek začneme pociťovat i v jiných. "Přesah" pro celé tělo je myslím to správné slovo 😊

Díky neustálému vzdělání se a zkušenostmi jak **na sobě, tak** i klientek, můžu říct, že **VŽDYCKY** je šance zlepšit své tělo bez invazivních zákroků a to v každém věku.

A to se týká jak vypouklého břicha a případné diastázy, bolesti zad, slabého pánevního těla, přes snahu otěhotnět, bolesti kloubů, problémů s karpálními tunely až po špatně fungující orgány, slabou imunitu aj.

Tereza Fox

PRO PLOCHÉ BŘICHO SE MŮŽEŠ ROZHODNOUT JAKKOLIV DLOUHO PO PORODU, KLIDNĚ I 30 LET.

Tělo má danou anatomii a v ideálním světě by všechno fungovalo samo jak má. **Břicho** bychom měly krásně **ploché**, **pánevní dno** by 100% fungovalo a nikdy by nás **nebolela záda**.

Bohužel za život ale nasbíráme tolik dysbalancí, počínaje špatnou (nevědomou) manipulací od rodičů, přes usednutí na x hodin denně do školních lavic, přes dennodenní opakování stejných vzorců v zaměstnání (a je jedno, jestli pořád sedíme nebo vykonáváme fyzickou činnost), v naprosté většině případů prostě potřebujeme tyto opakující se pohybové návyky kompenzovat.

Nakonec všechny naše dysbalance prohloubíme v těhotenství díky velkým změnám kvůli prostoru pro miminko. A tak se často ozvou i části těla, které jsme nikdy nevnímaly jako problémové.

Pokud tedy po porodu nevěnujeme čas pro posílení hlubokých svalů a práci na správném držení těla, všechno to dobré, co jsme braly jako samozřejmost před těhotenstvím, začíná mizet. A po dalším těhotenství je na tom naše tělo bohužel ještě daleko hůř než před prvním.

ALE všechno lze řešit a nejlepší řešení je takové, kdy půjdeme naproti anatomii těla. **NE** proti - a to se bohužel často stává nevhodným cvičením, kdy si svůj stav fixujeme nebo zhoršujeme. 🙄

Pokud implementujete informace z tohoto mini e-booku, začnete vidět i cítit rychlejší výsledky u cvičení a také můžete odstranit případné bolesti zad nebo si zařídit spolehlivější pánevní dno a lepší zažívání.

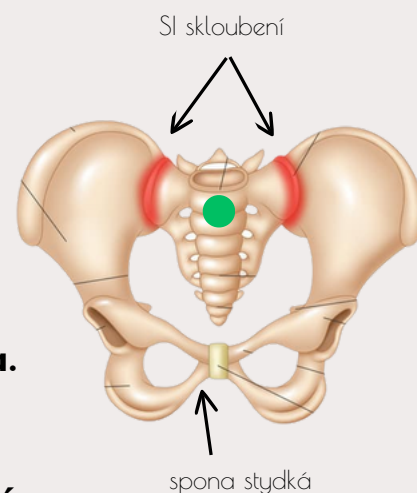




ZAMĚŘ SE NA TYTO 3 ZÁSADNÍ VĚCI PRO PLOCHÉ BŘICHO

1. ROZHÝBANÁ PÁNEV

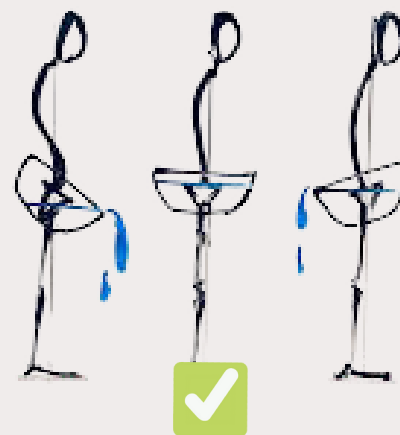
Pánev je spojnice mezi horní a dolní polovinou těla a jakákoliv asymetrie v ní (překlopení nebo natočení), má velký vliv právě na postavení celého těla, kor když chceme trénovat nejhlubší svaly břicha.



Další důležitý fakt je, že **pánev není jedna nepohyblivá kost**. V předu je pohyblivě spojena symfýzou (spona stydká) a vzadu je vsazena kost křížová, kdy je z obou stran pohyblivě spojena SI skloubením (tzn. esíčka).

Prakticky: pro správnou funkčnost těla **potřebujeme, aby se pravá a levá strana pánve hýbala zvlášť**, aby se svaly mohly dobře zapojovat.

Představte si, že pánev je jako nádoba s vodou. A abychom tuto vodu nevyhlili, musíme udržovat hladinu vody vodorovně s podlahou.

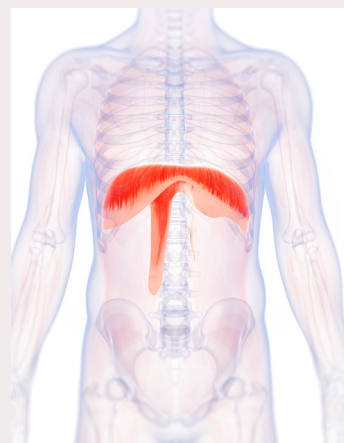


tzv. neutrální
postavení pánve

2. DECH

Alfa omega našeho života, ale právě i **plochého břicha**, zad bez bolesti a spolehlivého pánevního dna.

Bránice jakožto náš hlavní nádechový sval má také posturální funkci = přímo se podílí na našem vzpřímeném postoji - opět tendence těla hledat délku, **aby se mohly lépe zapojit hluboké svaly!**



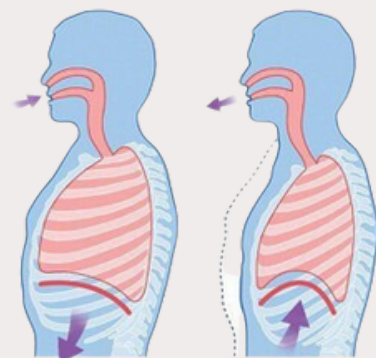
Z různých důvodů, ať už svalových nebo i stresových, nám správný dech chybí. Dýcháme často povrchově a nebo na špatné místo - dýcháním do břicha (**směrem k pupíku**) nikdy břicho neoploštíme! Naopak se bude více vyvalovat ven, zvětšovat se případná diastáza.

DECH - bránice má správně s každým nádechem klesat a rozvíjet se směrem dolů do pánevního dna a směrem k páteři. S výdechem jde zase zpět pod spodní žebra (pánevní dno je s bránicí v tandemu!).

!! Bránice svalově zasahuje i do nejhlubšího břišního svalu - správným dechem tedy posilujeme břicho!

Bránice se upíná také na poslední bederní obratle - pokud se správně nadechneme, stabilizujeme bederní oblast zad a můžeme ihned uvolnit případnou bolest.

Snažte se dech vést NE do středu k pupíku, ale do oblasti celého trupu (až k bedrům), bez zvedání ramen. Při trénování doporučuji soustředit se především na oblast zad a do šířky.



3. DRŽENÍ TĚLA

vědomě podpoř zapojení hlubokých svalů

Zásadní roli ve správném držení těla je **NAPŘÍMENÍ**.

Prakticky:

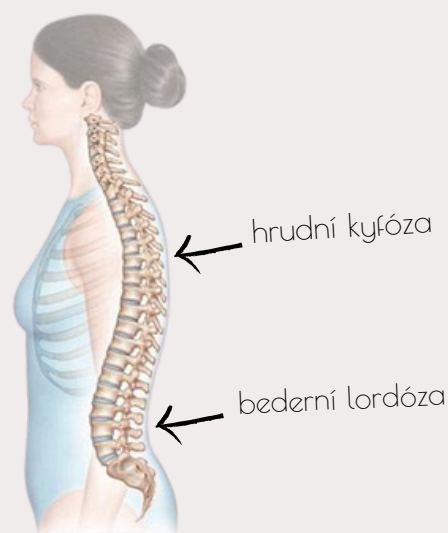
“Chytíme” temeno hlavy a vytahujeme jej ke stropu a na druhé straně kost křížovou táhneme dolů mezi paty. Takto doslova natahujeme páteř, přední i zadní stranu těla.

Na obrázku 1. vidíte jak by mělo vypadat správně držení těla.

Bohužel takto napřímeně (obr.1) se lusknutím prstu postavit často ani nejde, protože naše držení těla už je ovlivněno našimi svalovými dysbalancemi včetně třeba i překlopené pánve.

Tohle všechno jde ale změnit vhodným cvičením!

Při správném nastavení, se správným dechem, kde je i pánev rozhybaná, se pak mohou hluboké svaly, které nám velmi ovlivňují stav našeho břicha, konečně zapojit a můžeme je efektivně posilovat a ušetřit si čas a zbavit se i bolestí zad.



Křivky páteře **CHCEME** zachovávat!

**PROTO TLAČIT PŘI CVIČENÍ
BEDRA DO PODLOŽKY
JE NAPROSTÝ NESMYSL!**

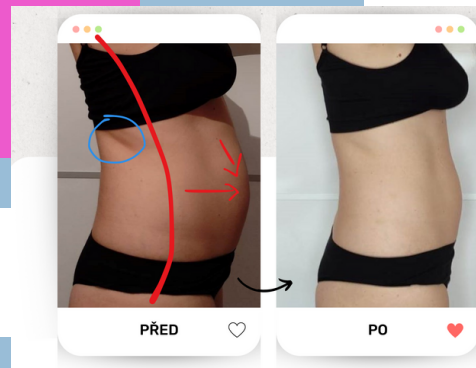
**Dočetla jsi až sem a dává Ti to smysl?
Paráda!**

**Tak to rozhodně mrkni na
poslední stránku!**



Všechny principy výše zahrnuty do praktického cvičení, v mém nejpropracovanějším kurzu na obnovu CORE - středu těla.

PROGRAM deepCORE



Obnovit CORE potřebuješ když

- máš vypouklé břicho, i když jsi štíhlá
- připadáš si odpoledne často jako v 5.měsíci
- bolí Tě často bedra
- chodíš častěji na toaletu než před těhotenstvím
- neexistuje ani představa, že bys skákala na trampolíně
- při běhu cítíš potřebu čůrat, i když jsi byla těsně před
- v noci se většinou budíš a chodíš čůrat
- pravidelně cvičíš, svaly na břichu možná dokonce vidíš, ale břicho stále není ploché

KLIKNI a získej
deepCORE pro sebe



FOLLOW



TEREZA_FITPOHYB