

Inkontinence a diastáza - cviky pro zlepšení stavu břišních svalů a svalů pánevního dna

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 22. 06. 2021

Příští konzultace: 18.06.2021 14:10

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Static Back Reverse Presses
2	2	10	-	Hooklying Block Squeezes
3	2	10	-	Hooklying Strap Presses
4	1	-	1min	Hand-Leg Opposite Blocked + Active
5	2	10	-	Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts
6	1	-	1min	Static Wall

1. Static Back Reverse Presses

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy dejte na podložku, která je vysoká tak, že máte stehna kolmo k zemi.
2. V kolenou i kyčlích je úhel 90°.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Upažte, ohněte paže v loktech na 90° (svícen), předloktí směřuje ke stropu (neleží na zemi).
5. Lokty a ramena jsou v jedné přímce.
6. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
7. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zatlačte lokty do země.
2. Stáhněte lopatky k sobě a ramena dolů.
3. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
4. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

2. Hooklying Block Squeezes

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda.
2. Pokrčte nohy, chodidla jsou na zemi.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Mezi kolena si dejte blok.
5. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
6. Ramena a lopatky stáhněte dolů směrem k pasu.
7. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zatlačte do bloku na 2-3 sekundy a povolte.
2. Dýchejte do břicha.
3. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
4. Horní část těla relaxuje.
5. Časem se pokuste dýchat do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

3. Hooklying Strap Presses

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda.
2. Pokrčte nohy, chodidla jsou na zemi.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Nad kolena si dejte pásek.
5. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
6. Ramena a lopatky stáhněte dolů směrem k pasu.
7. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zatlačte do pásku na 2-3 sekundy a povolte.
2. Dýchejte do břicha.
3. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
4. Horní část těla relaxuje.
5. Časem se pokuste dýchat do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. Hand-Leg Opposite Blocked + Active

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho. Vzpažte.
2. Pod pravou nohu si dejte blok na šířku tak, že koleno leží na bloku a blok jde směrem ke kyčli.
3. Druhý blok dejte nad hlavu tak, že levá je vzpažená. Loket a předloktí levé ruky položte na blok.
4. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
5. Čelo leží na zemi.

Provedení cviku:

1. Pravý bok nechte padat dolů. *** Relaxujte. *** Dýchejte zhluboka do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval. *** Vydržte v pozici 1 minutu.
2. Stáhněte hýžďový sval na pravé straně, pravý bok zatlačte dolů a srovnejte pánev do roviny. Relaxujte.
3. Dýchejte zhluboka do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
4. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
5. Vyměňte strany.

5. Hooklying Isolated Hip Flexor Lifts

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Paže na zemi mírně od těla, dlaně vzhůru.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.

Provedení cviku:

1. Pomalu zvedněte pravou nohu cca 10 cm nad zem, pomalu položte zpět.
2. Držte kyčle, kolena a chodidla v jedné linii.
3. Dbejte na to, aby pracovaly pouze flexory kyčle.
4. Pánev se nehýbe. Horní část těla relaxuje.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.
6. Vyměňte strany.

6. Static Wall

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy opřete o stěnu. Čím blíže budou hýždě na stěně, tím lépe. Pánev musí ležet na zemi i za cenu toho, že nebudete mít zpočátku hýždě úplně u zdi.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
4. Hlava je v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Dopněte obě nohy.
2. Dorzální flexe v kotnících tj. „fajfky“.
3. Vnitřní kotníky tlačte směrem od kolen ven.
4. Dýchejte do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
5. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
6. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.