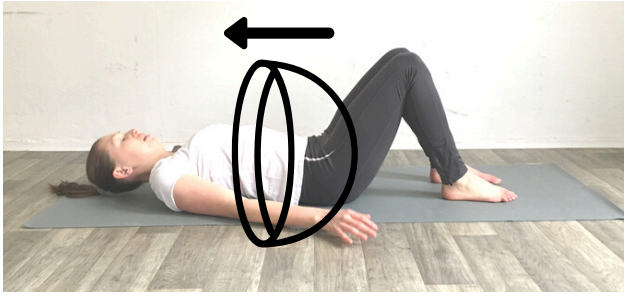
CVIČENÍ PO PORODU

V prvním týdnu po porodu je vhodné věnovat se dechovým cvičením a vizualizačním technikám spolu s doplňkovou péči pro podporu hojení a hormonální rovnováhu pro celé šestinedělí. Dle ajurvédy je 42 dní (6 týdnů) po porodu velmi důležitých a udává zdraví ženy na dalších 42 let.

NÁCVIK DÝCHÁNÍ DO BŘICHA

Nejlepší začátek každého cvičení je vleže na zádech, kdy jsou kolena pokrčená a chodidla opřená o zem. Dlaně jsou položené na břiše, kam směřuje nádech. Klidný, plynulý, pomalý dech oživuje oblast bříška. Vhodné provádět 2-3 minuty.



AKTIVACE A RELAXACE PÁNEVNÍHO DNA

Nejprve si představte své pánevní dno, jeho rozložení (lze připodobnit dnu mísy). S nádechem se pokuste tuto oblast uvolnit, zrelaxovat a spolu s výdechem se pokuste svaly pánevního dna lehce zvedat směrem k hlavě. Nejedná se jen o stažení otvorů, ale jakési nadzvednutí pánevního dna směrem vzhůru.

AKTIVACE BŘIŠNÍCH SVALŮ

Dlaně si přiložte po stranách bříška, s nádechem nechte bříško rozpínat do všech směrů a s výdech ruce veďte směrem k sobě a aktivujte tak jemně i svaly břicha, které by se měly ze stran přiblížit ke středu. Cvičení je jemné, bez velkého násilí či zadržování dechu. Jakmile obě aktivace nacvičíte, můžete cvičit současně aktivaci pánevního dna i břišních svalů.

Důležité: Předešlé dva cviky je důležité nejprve natrénovat v poloze vleže na zádech s pokrčenými koleny. Tato poloha je vhodná pro nácvik a vždy bychom v ní měli začít, než pokročíme k náročnějším variantám. I ty jsou však velmi důležité, protože právě v nich se nacházíme během dne a je důležité, aby svaly trupu při nich správně pracovaly. Cvičení by tak nikdy nemělo končit u cvičení vleže, ale stejný postup je třeba trénovat v následujících polohách:

Vsedě

Na všech 4 (poloha kočky s napřímením páteře)

Podpor klečmo (poloha na všech 4 se koleny 2 cm nad zemí) – poměrně náročná poloha, cvičit 2-3 měsíce po porodu v případě, že nevznikla distáza břišní stěny či nejsou přítomny další komplikace poporodní stavu ženy

Stoj

Mírný podřep

AUTORKA: BC. VERONIKA CHAUVET

Cvičení 2 body

Cvičení 2 body pomáhá jemně aktivovat břišní stěnu a uvádí bránici a hrudní koš do optimálního postavení. Palce obou rukou si položte na spodní žebra a ukazováky na výběžky pánevních kostí. Nádech veďte volně do břicha, s výdechem aktivujte svaly břicha tak, aby se dva body, které držíte sobě přiblížily. Jedná se o malý pohyb, celá záda zůstávají na podložce stejně jako hlava. Při správném zapojení dochází k posunu žeber směrem do břicha. Nedostatečné zapojení bránice a břišních svalů vede k odstávajícím spodním žebrům.

Cvičení se zapřením

Zapojení trupového svalstva lze jednoduše nacvičit v poloze vleže na zádech (později lze také trénovat vsedě), kdy se zapřete chodidly o paty, kořeny dlaní o stehna, na které lehce přitlačíte. Ramena udržujte dolu od uší a pravidelně dýchejte. Pro zvýšení náročnosti přidejte při tlaku dlaní nadzvednutí jednoho chodidla nad zem. Pravidelně dýchejte a tlak udržujte na 2-3 dechy.

Cvičení je vždy vhodné přizpůsobit Vašim pocitům a při komplikacích zdravotního stavu konzultovat vhodnou pohybovou aktivitu po porodu s Vaším lékařem.

Pohyb je součástí procesu hojení po porodu a napomáhá k optimální funkci břišních svalů, pánevního dna a také fungování vnitřních orgánů. Jemné cvičení po porodu je vhodné kombinovat s dalšími techniky pro péči o zdraví.

Zařaďte několik minut cvičení do každého dne. Není třeba sportovní oblečení, cvičit můžete na podložce na zemi nebo i na posteli (ačkoliv je lepší spíše tužší podpora ke cvičení). Buďte kreativní a cvičení postupně zařaďte do činností a času, který tráví s Vaším miminkem.