



**Dr. Marcel Caufriez**  
 lékařský vědecký obor  
 Metoda Hypopresivní  
 je 800 letů 20. století  
 je metoda založená na dýchání - vnitřnímu dýchání  
 je metoda a je základem pro všechny

**Ivana Chalupecká**  
 instruktorka Hypopresivní techniky  
 studentka angličtiny



Co nejvíce trápí ženy na svém těle po porodu?

# Pohybové aktivity a dechové techniky u žen po porodu

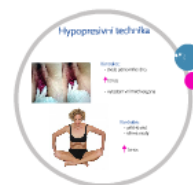




Ivana Chalupěcká  
instruktorka hypopresivní techniky  
studentka ergonomie



Dr. Marcel Caufriez  
Fysikální lékař  
Metoda Hypopresiva  
- v 80 letech 20. století  
- postupně odložena díky - vlivu zpoždění  
- aplikací v praxi v rehabilitaci

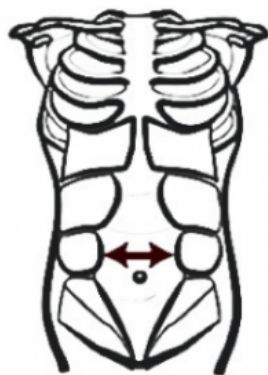


# Pohybové aktivity a dechové techniky u žen po porodu



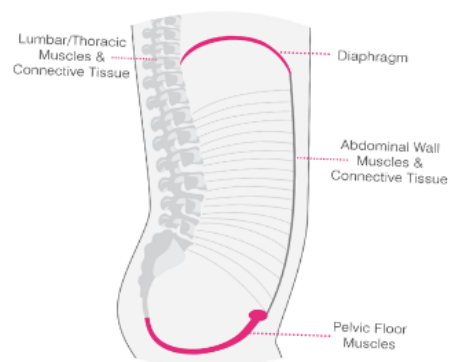
Co nejvíce trápí ženy na svém těle po porodu?

Co nejvíce trápí ženy na svém těle po porodu?



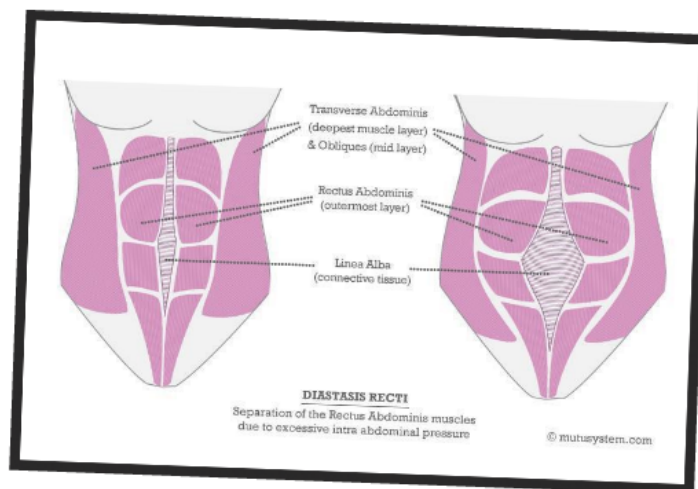
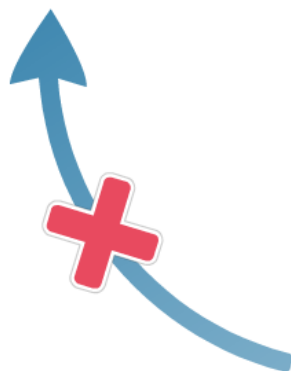
Močová inkontinence





## HSSp

- bránice
- pánevní dno
- vnitřní svaly břišní
- m. multifidus





## Ivana Chalupecká

*instruktorka hypopresivní techniky  
studentka ergoterapie*



### Dr. Marcel Caufriez

*belgický kinantropolog*

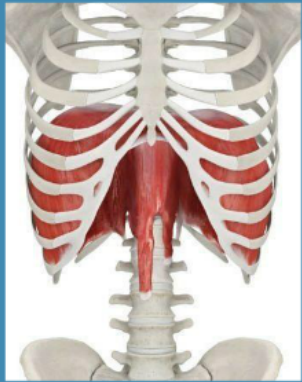
#### Método Hipopresivo

- v 80. letech 20. století
- nárůst nitrobřišního tlaku - oslabuje pánevní dno
- aplikoval v poporodní rehabilitaci



# Hypopresivní technika *hypo - pressio*

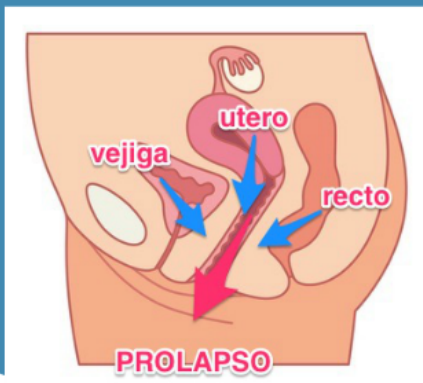
- snižuje nitrobrššní tlak
- kontrakce vnitřních svalů břišních - reflexně



## Bránice

- dýchací funkce
- posturální funkce

břišní svaly pracují jako antagonisté a synergisté



## Pánevní dno

- 70% pojivová tkáň
- 30% svalstvo
  - 80% tipu I.
  - 20% tipu II.

hypotonus

↓  
pokles orgánů - II. etáž  
močová inkontinence  
- stresová



# Hypopresivní technika

## Dolní hrudní dýchání



↓ Nádech  
2s

↑ Výdech  
4s

## Apnoe



Brániční aspirace  
10-20s

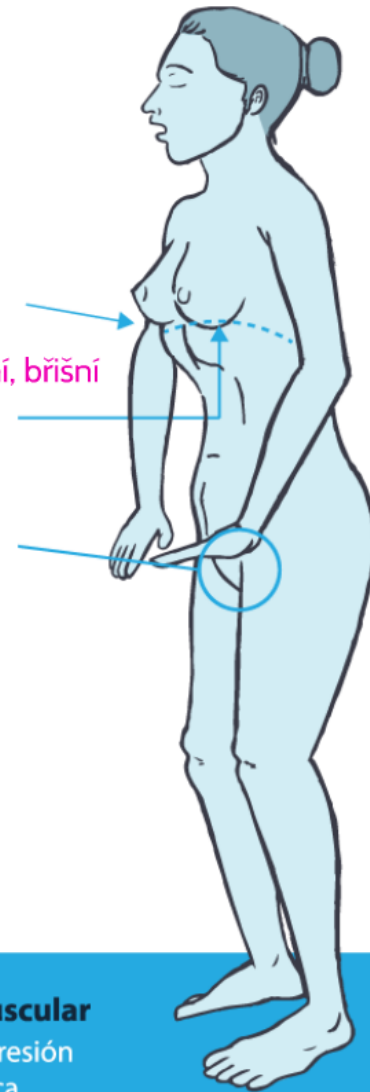
## ABDOMINAL HIPOPRESIVO

Vtažení vnitřních orgánů

Pokles tlaku v hrudní, břišní  
a pánevní dutině

Svalová kontrakce  
(reflexní)

- Pánevní dno
- Periné
- Břišní svaly
  - transversus
  - obliquos



### Trabajo en cadena muscular

Resultado: Ausencia de presión  
abdominal y diafragmática.  
Descarga del periné



# Hypopresivní technika



## Kontrakce:

- svalů pánevního dna

↑ tonus

- vytažení vnitřních orgánů



## Kontrakce:

- příčný sval
- šikmé svaly

↑ tonus





# Výsledky pravidelného cvičení



Viditelné výsledky:

20 - 30 minut  
2x týdně



## Pozitivní účinky:

- Zužuje obvod pasu
- Rehabilitace po porodu
  - zvedá a zpevňuje pánevní dno
  - diastáza břišních svalů
  - močová inkontinence
- Korekce držení těla
  - hyperkyfóza
  - hyperlordóza
  - skolióza
- Zkvalitňuje sexuální prožitek
- Optimalizuje dýchání
- Zvyšuje sportovní výkony



ženy těhotné  
vysoký tlak - nemo



[www.fitbelly.cz](http://www.fitbelly.cz), +420 734 702 964

Pravidelné cvičení 1x týdně po dobu 9-ti měsíců





# Výsledky pravidelného cvičení



Děkuji Vám za pozornost..