

Hypopresivní technika Fitbelly® 11

Co to je FitBelly® 11

Vývoj hypopresivní techniky 11

Hypopresivní technika 12

Vliv zvýšení intraabdominálního tlaku 20

Nutné změny v tréninku 25

Anatomie potřebná ke cvičení 29

Svalová vlákna a svalové napětí 29

Páteř 32

Hluboký stabilizační systém páteře 33

Bránice 35

Břišní svaly 42

Svaly pánevního dna 53

Hluboké extenzory páteře 62

Sval pilovitý (m. serratus anterior) 64

Svalové dysbalance 69

Horní zkřížený syndrom 71

Dolní zkřížený syndrom 72

Hodnocení postoje 74

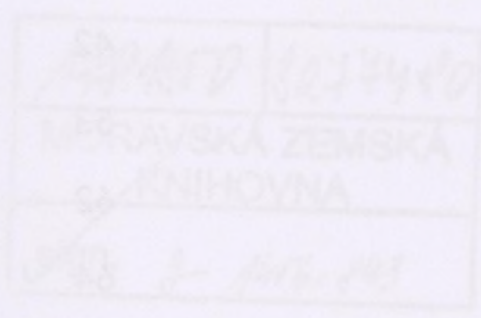
Cvičíme hypopresivní techniku 83

Dýchání během hypopresivní techniky 84

Znaky a požadavky metody 86

Držení těla během hypopresivní techniky 90

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Začínáme s hypopresivní technikou | 94 |
| Posilovací a protahovací cviky | 114 |
| Stretching | 124 |
| Ukázky lekcí | 128 |
| Výsledky cvičení | 131 |
| Použitá literatura | 135 |
| Příloha | 140 |



© Jana Chalupská, 2020

ISBN 978-80-7548-224-6