

Odborný posudek na systém cvičení matek v období pěti měsíců po porodu – „Fyziomáma“

Mgr. Vojtěch Šenkýř správně zaregistroval nedostatečné rozšíření vhodných cvičení matek v prvních měsících po porodu, zejména jejich obtížnou dostupnost (a to zejména pro časovou náročnost péče o dítě a pro omezené možnosti opuštění domova na delší dobu). Zvolil proto moderní a široce dostupný způsob, jakým je online vedená série cíleně zvolených cvičení na dobu pěti měsíců. Celý projekt je tvořen esteticky velmi dobře zpracovanými videosekvencemi, které trvají kolem 15 minut, kdy jednotlivé cvičební jednotky jsou vhodně komponovány z hlediska postupného zvyšování zátěže a vyváženého zatěžování a posilování jednotlivých svalových skupin.

Projektu přispívá skutečnost, že cvičenkou je maminka chlapce (Veronika), která provádí jednotlivé sestavy skutečně v průběhu prvních měsíců života jejího dítěte (syna Kubíka). Motivačně příznivě působí komentář autora, který využívá i povzbuzování, které zřejmě bude v některých pasážích pro část cvičenek potřebné. Velmi racionálně použita je časomíra, která ukazuje odpočítávání času do konce některých cviků, tj. o době, která zbývá do jejich konce.

Cviky jsou zvoleny pro různé svalové skupiny, zejména na ty, které vyžadují cílené zaměření po šestinedělí, resp. v měsících následujících po porodu. Úspěšné zvládnutí zvolených cviků pomáhá odstraňovat svalové dysbalance. Zcela správně jsou zařazena aerobní cvičení, která napomáhají zlepšení celkové kondice maminek v tomto období.

Profesní zkušenost autora vedla rovněž správně k použití běžně dostupných pomůcek, které přispívají ke správnému provedení zařazených cviků a současně tato cvičení oživují. Jednoznačným kladem a přínosem je zařazení rytmické hudby, která napomáhá k udržování správného tempa v jednotlivých pasážích sestav (a přispívá i k potlačení únavy).

Povely jsou vedeny ve velmi přátelském duchu, přitom zcela profesionálně. (Pouze na několika místech celého programu cvičení bylo upozorněno na hovorové výrazy, které by bylo vhodnější v některých případech nahradit správným odborným výrazem.)

Vedle kvalifikovaných rad autora, které se objevují v některých místech videosekvencí a upozorňují na správný způsob provádění cviků, by bylo možná vhodné na některých místech programu doplnit upozornění, že pokud se cvičení jeví jako příliš náročná, že je možno zpomalit, nebo skončit dříve, než předcvičující maminka. Obdobně napomáhají zvládnutí prováděných pohybů nabízené pauzy, zejména tam, kde by se cvičenka mohla cítit unavena, nebo by cvičení již uspokojivě nezvládala. Celkově je zátěž zvyšována postupně a je respektován fyzický stav maminek v tomto období. Zde autor volil intenzitu velmi citlivě.

Program „Fyziomáma“ , po shlédnutí větší části připravených dílů, může přispět k primární nebo sekundární prevenci bolestí páteře a ke zlepšení stavu pohybového systému žen po porodu. Nezanedbatelným přínosem je pozitivní působení na jejich psychiku a na motivaci k pravidelné (přiměřené) pohybové aktivitě.

Po stránce zdravotní, motivační i estetické považuji připravený program za velmi zdařilý a lze mu jen popřát co nejširší přijetí a zvládnutí ženami, kterým je určen. Tím by bylo dosažení jeho hlavního cíle, tj. zlepšení fyzického i psychického stavu žen po porodu, v době, která je pro ně tak náročná.

Program Mgr. V. Šenkýře má ambici se stát příjemným a užitečným průvodcem ženám v poporodním období a inspirací i pro pokračování ve vhodně zvolených pohybových aktivitách pro další léta jejich života. Proto je možno tento program plně doporučit „pro zdraví a krásu“ žen, kterým je určen.

V Olomouci 6.4.2016

prof. MUDr. Jaroslav Opavský, CSc.