



# CVIKY PRO ZPEVNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA A STŘEDNÍ ČÁSTI TĚLA PRO ŽENY

## 1 VZPŘÍMENÝ POSTOJ

V uvolněném vzpřímeném postoji rozkročíme nohy na šířku pánve. Zaměříme pozornost na oblast pánevního dna. Co nejsilněji krátce stáhneme svaly okolo močové trubice, pochvy a konečníku směrem do břišní dutiny a opět uvolníme. Břišní svaly a hýždě zůstávají po celou dobu cviku uvolněné. Opakujeme čtyřikrát.

Ve druhé fázi při stahu počkáme několik vteřin a teprve pak svaly uvolníme. Opakujeme čtyřikrát.

Ve třetí fázi zkombinujeme oba předchozí cviky – vtáhneme svaly pánevního dna do dutiny břišní, počkáme pár vteřin, poté provedeme ještě několik krátkých silných stahů a poté uvolníme. Po celou dobu nezapomínáme volně dýchat. Cvik dvakrát opakujeme.

Tato série cviků nevyžaduje zvláštní podmínky a cvičení není pro okolí viditelné – můžete jej opakovat několikrát denně.

## 2 POLOHA NA BŘÍŠE

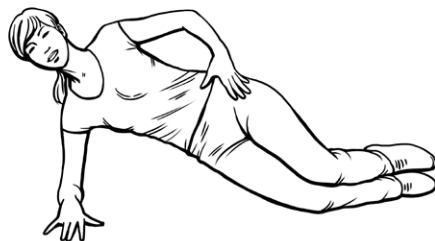
Lehneme si na břicho, čelo podepřeme hřbety spojených rukou a pokrčíme pravou nohu tak, aby se nám volně dýchalo a netlačilo nás břicho. Zaměříme pozornost na svalstvo pánevního dna a co nejsilněji jej stáhneme. Hýždě a břicho zůstávají uvolněné, dýcháme. Takto vydržíme deset vteřin, poté uvolníme. Po osmi provedeních vyměníme nohy a cvik osmkrát zopakujeme vyhodit.

**Pro pokročilé:** Po deseti vteřinách napětí přidáme ještě čtyři až pět krátkých stahů, teprve poté uvolníme.



## 3 POSTRANNÍ VÝTAH

Lehneme si na pravý bok a opřeme se o předloktí tak, aby byl ramenní kloub přímo nad loktem. Pomalu vtahujeme břišní svaly směrem k páteři a zároveň se hýžděmi zvedáme z podložky. Levá ruka se může opírat o levý bok, držíme rovná záda, dýcháme. V nejvyšším bodě zůstaneme několik sekund, poté pomalu klesáme do výchozí polohy. Krátce uvolníme břišní svaly a hýždě, záda zůstávají rovná. Šestkrát opakujeme na tomto i na druhém boku.



## 4 PALCOVÁ POZICE

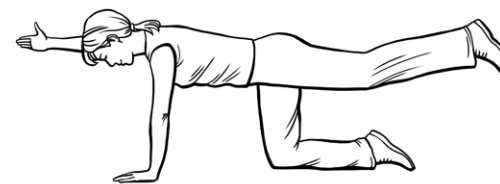
Poklekne s kolena od sebe, palce u nohou se dotýkají. Předkloníme se a čelo podepřeme hranami spojených rukou, dlaně směřují k tělu. Dbáme na to, aby záda zůstala rovná, volně dýcháme. Stáhneme svaly pánevního dna, po několika vteřinách uvolníme. Opakujeme desetkrát.

**Pro pokročilé:** Po několika vteřinách napětí přidáme několik krátkých kontrakcí, teprve poté uvolníme.



## 5 POZICE NA ČTYŘECH

Poklekne na všechny čtyři. Dlaně opřeme o zem přímo pod rameny, kolena pod kyčelními klouby. Záda jsou rovná, hlava v prodloužení páteře. Vtáhneme břicho směrem k páteři a pomalu začneme zvedat a natahovat levou nohu dozadu a pravou paži dopředu, co nejdále. Noha, záda a paže tak vytvoří rovnou linii. Poté je pomalu položíme zpět na podložku. Po celou dobu cviku volně dýcháme! V základní poloze krátce uvolníme břišní svaly. Cvik desetkrát opakujeme. Po krátké pauze pak s pravou nohou a levou rukou cvičíme totéž, opět desetkrát.



## 6 MOST

Tento cvik je zaměřen na hýžďové svalstvo. Lehneme si na záda a pokrčíme kolena. Chodidla opřeme o podložku, kolena jsou na šířku pánve. Paže položíme podél těla, dlaněmi dolů. S výdechem vtáhneme břišní svalstvo. Zvedání z podložky začíná ve spodní části hýždí, poté se obrátel po obratli zvedáme vzhůru. Lopatky zůstávají na podložce, krk je uvolněný! V nejvyšším bodě vydržíme několik vteřin a pomalu se vrátíme do výchozí polohy. Opakujeme desetkrát.



## 7 ZVEDÁNÍ BŘEMENE

Postavíme se těsně k břemeni, nohy na šířku pánve. Stáhneme svaly pánevního dna, pokrčíme kolena a za stálého napětí a s rovnými zády břemeno uchopíme, narovnáme se a poté jej postavíme zpět. Po celou dobu cviku nezapomínáme volně dýchat.



**INKO-GNITO**  
Inkontinence bez předsudků

www.inko-gnito.cz