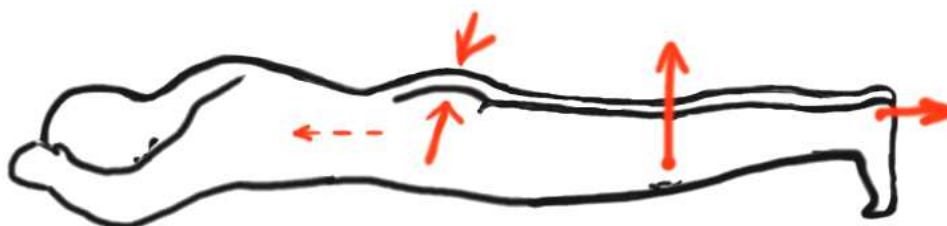


## CVIČENÍ SVALSTVA PÁNEVNÍHO DNA

Ochabnutí svalů pánevního dna je časté u těhotných, s přibývajícím věkem k němu dochází u necvičících. Svaly brání poklesu dělohy i obtížím s udržením moči, umožňují také intenzivnější prožití pohlavního styku. Potíže napravuje cvičení a odstranění dalších nepříznivých faktorů jako je dlouhé sezení, nečinnost, statická námaha, nadváha.

- cvičíme na podložce v klidu a tichu, cvičíme **pomalou, zvolnou, nezadržujeme dech**
- mezi jednotlivé cviky vkládáme malou přestávku - cvik opakujeme **3 - 5x, později až 10x**
- **při každém cviku je nutné vtažení konečníku, pochvy a močové trubice** - navod'te si pocit zadržetí stolice a močení

1. Leh na břicho, ruce složené pod čelem, nohy natažené, palce nohou zapřené o zem.



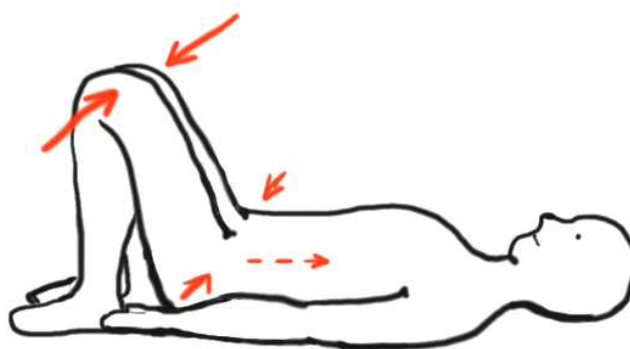
Odlepte kolena od země, napněte celé nohy, stáhněte k sobě hýždě, vtáhněte konečník, pochvu, močovou trubici. Výdrž. Povolte kolena na zem a uvolněte všechny svaly.

2. Leh na zádech, paže podél těla, nohy jsou natažené.

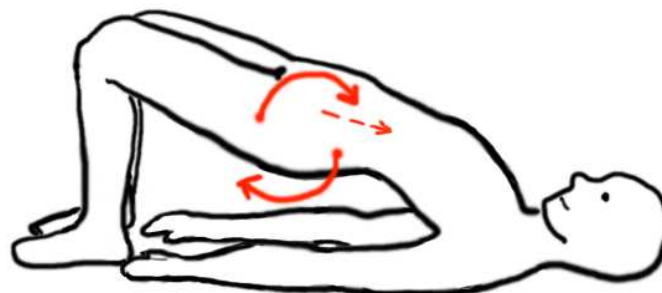


Stiskněte kolena, stehna a hýždě k sobě, vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici. Výdrž. Uvolněte se.

3. Leh na zádech, nohy skrčeny, chodidla na zemi. Stiskněte kolena, stehna a hýždě, vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici. Výdrž. Povolte.



4. Leh na zádech, nohy skrčeny, chodidla na zemi. Zvedněte pánev od země, stiskněte hýždě, vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici. Dochází k podsazení pánve. Výdrž. Uvolněte se.



---

5. Leh na zádech, paže podél těla, nohy nataženy. Vtahování konečníku na tři doby:

- 1.doba - mírně vtáhněte
- 2.doba - více vtáhněte
- 3.doba - co nejvíce vtáhněte, pak povolte.



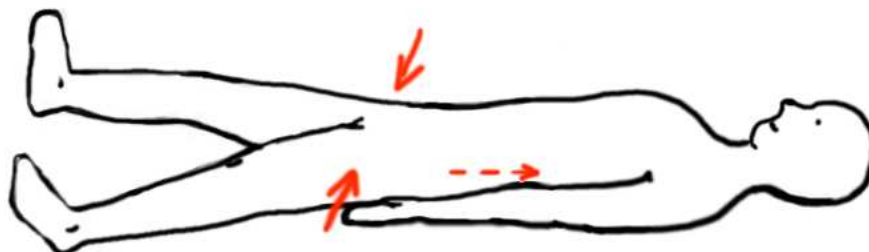
---

6. Leh na zádech, paže podél těla, nohy skrčeny, chodidla na zemi, zdvihněte pánev, stiskněte hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici. Provádíme pohyb pánví dolů a nahoru (3x). Položíme pánev a povolíme a uvolníme se.



---

7. Leh na zádech, paže podél těla, nohy jsou natažené, mírně od sebe. Stiskněte hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici. Výdrž a povolte.



---

8. Klek čtyřech končetinách, vyhrbte záda, bradu na prsa. Vtáhněte břicho, stiskněte hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici. Výdrž. Prohněte záda, hlavu vzhůru a uvolněte se.

