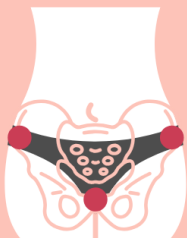


PRVNÍ KROK KE ZDRAVĚJŠÍMU PÁNEVNÍMU DNU



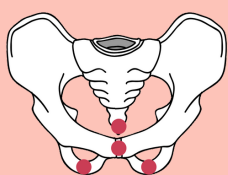
1) POLOHA TĚLA

Lehněte si na záda, pokrčte dolní končetiny. Lehce se zanořte do podložky v oblasti hlavy, pod zapínáním podprsenky a v oblasti křížové kosti.



2) NEUTRÁLNÍ POLOHA PÁNVE

Nahmatejte si na přední straně pánve kostěný výčnělek (tzv. trn), položte na něj kořen dlaně a na stydkou kost prsty (dle obrázku). Trn a stydká kost pod rukou by měly být v jedné rovině (pokud je stydká kost výš, máte podsazenou pánev - srovnajte ji do roviny!).



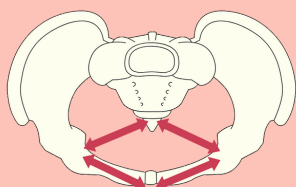
3) ORIENTACE NA PÁNVI PRO CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Nahmatejte si 4 důležité body: stydkou kost, sedací hrboly a kostrč. Pozor, sedací hrboly hledejte spíše zevnitř (mezi nohama), ne ze strany, tam je snadno zaměníte za kyčel.



4) RELAXACE PÁNEVNÍHO DNA

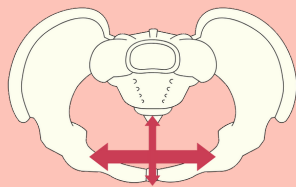
Vedte dech dolů do pánve a uvolňujte pánevní dno (mezi 4 nahmatanými body). Představujte si, že svaly pánevního dna se s nádechem rozvíjí jako květina, (s výdechem lehce zavínají), že tají jako máslo na pánvi... :-)



5) OBJEVOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA

Snažte se o přibližování jednotlivých kostí pánve k sobě či jejich oddalování od sebe. Tyto pohyby ve většině případů možné nejsou, ale náš mozek chce tuto představu vyplnit, na základě čehož aktivuje svaly, které chceme.

- 🌸 stydká kost šikmo dolů k pravému/ levému sedacímu hrbolu
- 🌸 pravý/ levý sedací hrbol šikmo nahoru ke stydké kosti
- 🌸 kostrč šikmo nahoru k pravému/ levému sedacímu hrbolu
- 🌸 pravý/ levý sedací hrbol šikmo dolů ke stydké kosti
- 🌸 sedací hrboly k sobě či od sebe
- 🌸 stydká kost a kostrč k sobě či od sebe



6) OBECNÉ ZÁSADY PŘI CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA

- Cvičte krátce (5 minut), častěji během dne.
- Nezadržujte dech, při cvičení volně dýchejte.
- Nezapojte hýžďové svaly ani svaly na stehnech.
- Po každém cvičení opět svaly pánevního dna zrelaxujte.
- Pokud se pánevní dno hned nezapojí, nic se neděje, někdy to trvá, každá pozornost mu věnovaná se počítá.

