



Postavte se na balanční podložku. Předpažte ruce, aktivujte pánevní dno a snažte se držet rovnováhu. Dívejte se dopředu a soustřed'te se na libovolný bod před vámi. Volně dýchejte. Po zvládnutí stoje se pokuste o mírný dřep.

**Opakujte 10x.**



Na balanční podložku si sedněte. Vzádu se opřete o ruce. Aktivujte pánevní dno, držte rovnováhu. Napodobujte jízdu na kole.



V polosedě si záda podepřete overballem. Nohy pokrčte v kolenou. Paže natažené dopředu, dlaněmi nahoru. Pomalými hmyty zapojte oblast spodního břicha. Při pohybu vpřed vydechněte.

**Opakujte 20x.**



**VZORKY ZDARMA**

Chcete si naše zboží před koupí vyzkoušet?

Navštivte

**www.abena.cz**



...pečujeme o Vás



**Prevence proti inkontinenci**



„Domácí program“

www.abena.cz

Dobře trénované pánevní dno může vyřešit problémy s inkontinencí, hemeroidy, zabraňuje sestupu moč. měchýře a dělohy.

Má velký význam pro záda. Při cíleném tréninku pánevního dna ve většině případů vymizí nespecifické bolesti zad. Jak na to? Nejdříve musíte své pánevní dno znovu najít.

Pánevní dno má 3 vrstvy. Objevujte vrstvu po vrstvě.

**Vnější vrstva** – lehněte si. Pokuste se zakašlat. U hráze se snaží uniknout vzduch z těla ven. Pokuste se tahem vtáhnout vzduch zpět do těla. Nezapojujte břišní svaly.



**Prostřední vrstva** – rozkročte se na šířku boků a lehce pokrčte kolena. V předklonu svírá trup pravý úhel s dolními končetinami.

Prsty najděte sedací kosti.

Sedací kosti táhněte vši silou k sobě.

Hýždě ani břišní svaly nesmíte zapojit.

Tento cvik můžete cvičit i ve vzpřímené poloze. Při správném stažení svalů pánevního dna budou boky viditelně štíhlejší.



**Vnitřní vrstva** – ve stoje položte jeden prst na na hranici „Venušina pahorku“, druhý dozadu na konec kostrče. Kostrč táhněte směrem dolů a hráz směrem dopředu a nahoru. Po zvládnutí, stáhněte zároveň sedací kosti k sobě.



Posad'te se ke stěně do tureckého sedu. Záda přitiskněte, odspodu až po temeno, ke stěně. Temeno zvedejte ke stropu, jako byste se chtěli zavěsit na pomyslný háček. Bradu nevystrkujte dopředu. Volně dýchejte. Přitáhněte sedací kosti k sobě. Stah prodlužte na 6 – 8 s. Stažení sedacích kostí provádějte. **opakovaně 10x.**

Posad'te se ke stěně do tureckého sedu. Mezi palcem a ukazováčkem pravé dolní končetiny sevřete tužku. Pravé koleno držte co nejnižší. Vnější hrana chodidla je položená na zemi. Volně dýchejte. Nyní zkuste něco namalovat. Končetiny vystřídejte.



Lehněte si na záda, rozpažte, pokrčte kolena a mezi ně vložte míč (overball). S výdechem stáhneme svaly pánevního dna a pomalu zvedejte pánev nahoru. Kolena tlačte na míč. S nádechem se vracíme na zem. Uvolněte svaly i tlak na míč. **Provádějte opakovaně 10x.**

Lehněte si na záda. Horní končetiny v pozici „svícnu“. Obě dolní končetiny zvedněte nahoru. Záda jsou volně položena na zemi. (Pokud jsou záda napjatá, vsuňte ruce, hřbetem nahoru, pod hýždě). Pravou nohou provádějte malé kroužky, zároveň ji natahujte směrem nahoru. Pohyb připomíná šroubování. Aktivujte své pánevní dno.

**Opakujte 10x.**

Nezapomeňte na dýchání. Končetiny vystřídejte.



Zůstaňte ležet na zemi. Obě dolní končetiny zvedněte nahoru. Hlavu od temene vytáhněte a obloukem předkloňte. Paže zkřížte na hrudi. Hrudní koš tlačte směrem ke stydké kosti a stydkou kost rolujte směrem k žebrům. Zapojte pánevní dno. Z této pozice hmytejte čelem ke stydké kosti (60x). Stačí 2 mm hmity. Volně dýchejte. Lehčí varianta – kolena v pokrčení, nohy jsou opřeny o podložku.

Leh na zádech. Overballem podložíme hýždě. Zvedněte dolní končetiny, mírně pokrčte v kolenou. Tahem zvedejte pánev a snažte se zvednout hýždě nahoru. Dbejte na vtažené pánevní dno. Při pohybu směrem nahoru – výdech.

