

PÁNEVNÍ DNO

Cvik 1:

Sedíte na židli, chodidla na šířku boků, pevně se opírají do podložky, vytáhnete se za hlavou, srovnáte záda (neopíráte se o opěradlo).

Vezmete si jakýkoliv malý balónek a umístíte ho vedle svého pravého sedacího hrbolu (to je ta kostička, na které sedíte). Aniž byste zvedli druhou polovinu hýždě (druhý sedací hrbol), snažíte se po tom balónku kroužit a váš pravý sedací hrbol plynule obkrouží balónek, abyste uvolnili všechny úpony okolo. Je to malinkatý pohyb. Snažíte se neujet kolena moc do stran. Důležité je, abyste volně dýchali, protože dno pánevní souvisí s bránicí a s vaším dechem. Několikrát obkroužíte oběma směry a nakonec přendáte pod levý sedací hrbol.

Cvik 2:

Sedíte na židli, chodidla na šířku boků, pevně se opírají do podložky, vytáhnete se za hlavou, srovnáte záda (neopíráte se o opěradlo).

Pokusíte se hýbat jen pánví, nebudete se hrbit mezi lopatkami. Na pánvi vepředu je vaše stydká kost, vzadu je kostrč a vy se budete snažit podsadit pánev - přitáhnout kostrč k sedadlu židle, a naopak vysadit pánev dozadu - vepředu přiblížit kost stydkou k sedátku. Plynule podsazujete a vysazujete pánev, nehrbíte se mezi lopatkami, zůstáváte vytaženi za hlavou a nezadržujete dech.

Cvik 3:

Sedíte na židli, chodidla na šířku boků, pevně se opírají do podložky, vytáhnete se za hlavou, srovnáte záda (neopíráte se o opěradlo).

Poskládáte si připravený ručník a podložíte ho pod jednu polovinu hýždě (pod jednu polovinu zadku). Váš sedací hrbol je najednou výš, sedíte malinko křivě. Budete se snažit tohle postavení vyrovnávat tím, že zatlačíte sedacím hrbolem do ručníku. Druhý sedací hrbol zůstává v klidu na židli, neodlepjuje se. Snažíte se volně dýchat a zůstáváte vytaženi za hlavou (kdybyste se hrbili, nebude bránice proti dnu pánevnímu a dno pánevní by nemohlo správně pracovat). Plynule se snažíte zatlačit do ručníku a povolit, párkrát zopakujete, přendáte pod druhou půlku a celé znovu odcvičíte.

Cvik 4:

Sedíte na židli, chodidla na šířku boků, pevně se opírají do podložky, vytáhnete se za hlavou, srovnáte záda (neopíráte se o opěradlo).

Snažíte se dostat ruce pod hýždě dlaněmi ke stropu, abyste si nahmátli vaše sedací hrboly. Konečky prstů zůstanou na vrcholu sedacích hrbolů a vy cítíte, že vaše hýždě zůstávají naprosto volné. Zůstáváte vytaženi za hlavou, nehnou se kolena a snažíte se nechat v klidu i svaly na vnitřní straně steh. Ty dva sedací hrboly, které máte pod konečky prstů, se snažíte nepatrně přiblížit k sobě, jako kdybyste je stahovali gumičkou. Nevtažujete pupík dovnitř, volně dýcháte, nádech se snažíte cílit do břicha. Jde o velmi malý pohyb, ani ne milimetr, je to spíš o myšlence. Gumičkou lehounce přitáhnete sedací hrboly k sobě (ostatní svaly zůstávají volné) a plynule povolujete. Několikrát zopakujete.

Cvik 5:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Snažíte se vytáhnout za pravým stehnem do dálky. Pravý bok se vytáhne, kousíček se odlehčí od země a tím se lehce naklopí pánev; levý bok zůstane stát. Vráťte zpátky, provedete totéž na levou stranu, několikrát zopakujete.

Cvik 6:

Ležíte na zádech s nataženýma nohama. Budete se snažit ovlivnit nejhlubší vrstvu vašeho pánevního dna. Vepředu na pánvi máte stydkou kost - její vrcholek je přibližně nad vaším pubickým ochlupením, a když půjdete kousek níž, najdete její spodek. Tam začíná vaše dno pánevní. Vaše kostrč, na které si teď ležíte, je pokračováním kosti křížové a je těsně nad vaším řitním otvorem.

Pokrčíte si nohy, opřete chodidla, nebudete stahovat hýždě nebo zatínat svaly na stehnech (jak na vnitřní, tak na zadní straně stehen). Volně dýcháte a představujete si, že mezi vaší kostrčí a kostí stydkou je natažená gumička a vy se je snažíte přibližovat k sobě a plynule povolovat. A znovu přibližujete k sobě tak, abyste nestáhli všechny svěrače a nezatáhli pupík dovnitř. Volně dýcháte, ještě několikrát zopakujete.

Cvik 7:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Hýždě necháte volné a představujete si, že skrz vaši vaginu vyjíždí lokomotiva, která plynule cestuje kolem bederní páteře, k hrudní páteři, až ke krku. Držíte ji v sobě, nepouštíte ji ven. A pomalu, plynule cestuje přes hrudní a bederní páteř zpět ke kostrči. Otevřou se vrata a lokomotiva může ven. A znovu zajede lokomotiva skrz vaši vaginu a cestuje plynule podél vaší páteře nahoru ke krku a pomalu putuje zpět k pupíku, ale rozmyslí si to a zase jede k hrudní páteři. Zajíždí hlouběji do vašeho těla a plynule přes hrudní a bederní páteř ke kostrči a vyjede ven. Zůstáváte volně ležet.

Cvik 8:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Pánev se snažíte udržet volnou. Budeme pracovat na dynamičnosti pánevního dna, aby pánevní dno bylo pružné jako trampolína. Představte si, že nasajete vaginou míček a hned ho chcete vypudit ven, a znovu nasát a vypudit. V tomto tempu pokračujete a snažíte se nechat volný řitní otvor, volné hýždě a svaly na vnitřní straně stehen a snažíte se nezatahovat pupík dovnitř.

Cvik 9:

Srovnáte se na podložce do opory o lokty, kolena dáte na šířku podložky (jsou daleko od sebe), chodidla směřují k sobě, jste vytaženi za hlavou.



Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

Senioři na hřišti, ne do nemocnice

Snažíte se stáhnout přední řetězec pánevního dna, což znamená pro dámy: první dva otvůrky zatahujete dovnitř, současně se snažíte udržet volné svěrače kolem řitě. Nezatahujete břicho, snažíte se nezatáhnout pupík k páteři, volně dýcháte a plynule povolujete. Několikrát zopakujete.