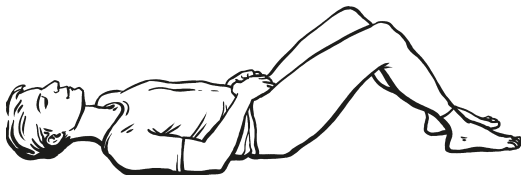




CVIKY PRO ZPEVNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA A STŘEDNÍ ČÁSTI TĚLA PRO MUŽE

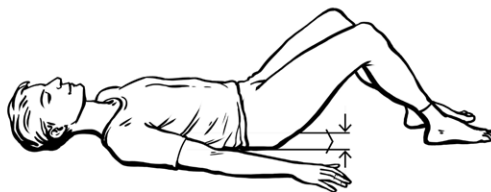
1 POLOHA NA ZÁDECH

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy, chodidla opřeme o podložku, kolena jsou na šířku pánve. Dlaně položíme na podbřišek. Zatneme svaly okolo konečnicku, podbřišek pod dlaněmi lehce vtáhneme směrem k páteři. Pak stáhneme svěřač močové trubice a podbřišek zcela zpevníme. Záda zůstávají přitisknutá k podložce, dýcháme. Fázi napětí postupně prodlužujeme. Začneme na třech vteřinách, později můžeme v napětí zůstat až sedm vteřin. Pak s výdechem svaly uvolňujeme – doba uvolňování by měla být dvakrát delší než doba napětí.



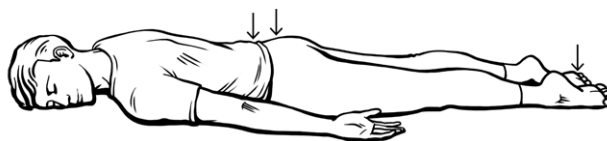
2 ZDVIH NA ZÁDECH

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy, chodidla opřeme o podložku, kolena jsou na šířku pánve. Paže položíme podél těla, dlaněmi dolů. Zatneme svaly okolo konečnicku, stáhneme svěřač močové trubice, zpevníme svaly v oblasti podbřišku a pak mírně nadzvedneme pánev. Ve zdvihu vydržíme tři až sedm vteřin (dobu postupně prodlužujeme), poté pomalu klesáme zpět na podložku a svaly uvolníme. Doba uvolňování by měla být dvakrát delší než doba napětí.



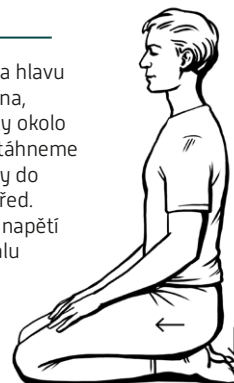
3 POLOHA NA BŘÍŠE

Lehneme si na břicho, natažené nohy mírně od sebe, paže položíme podél těla dlaněmi vzhůru. Hlavu opřeme o čelo nebo tvář. Stáhneme svěřač konečnicku a močové trubice, lehce vtáhneme a zpevníme podbřišek a hřbety rukou, boky a nártý mírně zatlačíme do podložky. Dýcháme. Napětí držíme tři až sedm vteřin (dobu postupně prodlužujeme), poté po dvakrát delší dobu svaly pomalu uvolňujeme.



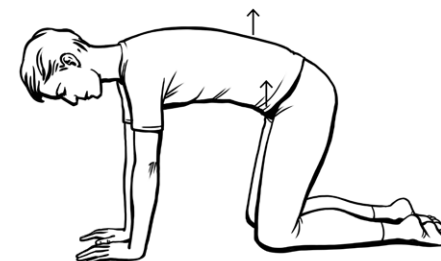
4 KOLÉBKKA VKLEČE

Poklekne. Hýždě se opírají o paty, záda a hlavu držíme vzpřímeně, dlaně položíme na stehna, ramena jsou volně svěšená. Stáhneme svaly okolo konečnicku, svěřač močové trubice, lehce vtáhneme a zpevníme podbřišek. Poté zatlačíme nártý do podložky a pánvi uděláme mírný pohyb vpřed. V této pozici vydržíme tři až sedm vteřin v napětí (dobu postupně prodlužujeme). Poté pomalu uvolňujeme stah svalů dolních končetin, svěřačů i podbřišku a vracíme se zpět do původní polohy. Doba uvolňování by měla být dvakrát delší než doba napětí.



5 KOČÍČÍ HŘBET

Poklekne na všechny čtyři. Dlaně jsou opřeny o zem přímo pod rameny, kolena v šíři boků. Neprohýbáme záda, hlava je v prodloužení trupu. S nádechem zakulatíme záda směrem vzhůru a zároveň stáhneme svaly okolo konečnicku a svěřač močové trubice, lehce vtáhneme a zpevníme podbřišek. V napětí vydržíme tři až deset vteřin (dobu postupně prodlužujeme). S výdechem pomalu povolíme napětí všech svalů a vrátíme se do výchozí pozice. Doba uvolňování by měla být dvakrát delší než doba napětí. Hlava je stále v prodloužení trupu, nezakláníme ji.



6 KOLÉBKKA VESTOJE

Rozkročíme nohy na šířku pánve a dlaněmi se opřeme nad kolena, která lehce pokrčíme. Svaly v okolí konečnicku a močové trubice zatneme, mírně vtáhneme a zpevníme podbřišek. S nádechem uděláme mírný pohyb pánvi vpřed. V napětí vydržíme tři až deset vteřin, poté se po dvojnásobně dlouhou dobu vracíme do původní pozice a stah svalů postupně uvolňujeme.




INKO-GNITO
Inkontinence bez předsudků

www.inko-gnito.cz


INKO-GNITO