



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 27. 3. 2020 | Mgr. Martina Karasová

Dnes se naučte procvičovat svaly pánevního dna

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dnes-se-naucte-procvicovat-svaly-panevniho-dna__s10011x19641.html

Dysfunkce v oblasti pánve může vedle inkontinence, nebo menstruačních bolestí, způsobovat bolesti hlavy a zad. Hlavní funkcí pánevního dna je podpora orgánů malé pánve, ale kromě toho je také součástí struktur, které spolupracují na stabilizaci trupu. Naše tělo funguje jako celek, a tak bychom s ním měli také pracovat. Naučte se dnes cviky na posílení pánevního dna.



Pravidelnost a trpělivost se vyplácí

- Cviků na posílení pánevního dna naleznete všude spousty. Málokde se ale dozvíte, že pánevní dno je třeba nejen **posilovat, ale také relaxovat.**



Začátky mohou být náročnější, obzvláště pro někoho, kdo nemá svoje tělo tolik „přečtené“. Nečekejte, že hned při prvním cvičení budete cítit vše tak máte a bude vám vše jasné. Dejte tomu čas a cvičte i v představě.

Nejnáročnější fází cvičení je totiž svalstvo objevit, [svaly jsou hluboko uložené](#), nemůžeme si na ně tak **snadno sáhnout a zkontrolovat**, zda se stahují. Ale neklesejte na mysli, svaly dna pánevního tvoří svalovina příčně pruhovaná, tedy naší vůlí ovladatelná, na rozdíl od vnitřních orgánů, které tvoří svalovina hladká, kterou ovlivnit nemůžeme.

Jak fungují svaly v oblasti pánve

- Představte si trup jako válec, zepředu ohraničený příčným svalem břišním, který se rozprostírá se v celé délce pasu a má podobu širokého opasku. Vzadu se tento sval upíná k bederním obratlům, a tak zároveň **podepírá bederní páteř**. Zezadu je válec tvořen krátkými svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, ze shora bránicí a zespodu právě pánevním dnem.



Hlavním stabilizátorem páteře je nitrobršíšní tlak, který je tvořen vyváženou aktivitou svalů trupu a páteře – bránicí, břišními svaly, zádovými svaly a pánevním dnem. Jejich správná aktivace je nezbytná během všech každodenních aktivit. Správná a koordinovaná **práce těchto svalů středu těla** je základním předpokladem pro jakýkoliv pohyb. Pokud není trupová stabilizace zapojována optimálně, není vytvořena kvalitní opora pro provedení pohybů a dochází tak k přetěžování páteře a kloubů a v konečném důsledku i ke vzniku nejrůznějších degenerativních

změn.

Správné nastavení je základ

Svalovinu dna pánevního tvoří tři vrstvy svalů **uchycené na kostrči, stydké sponě a sedacích kostech**. Najdeme v ní otvory pro konečník, močovou trubici a u žen i pro pochvu. Představme si tedy, že pánev je nálevka, na níž se

z přední části upínají břišní svaly a z druhé strany svaly zádové.

- Pokud je nálevka v neutrálním postavení, můžou břišní i zádové svaly pracovat v optimální rovnováze a naše páteř je napřímená.

Pokud ale dojde k překlopení pánve směrem dopředu, páteř se začne v bederním úseku prohýbat, dojde k vypojení břišní stěny, čímž se vypojí i trupová stabilizace. Naopak dojde-li k překlopení naší pánve dozadu, záda se začnou kulatit a ani v tomto případě nebude stabilizace trupu funkční. Proto je nezbytné **zachovat pánev v neutrálním postavení**.

Pravidelnost a trpělivost se vyplácí

- Cviků na posílení pánevního dna naleznete všude spousty. Málokde se ale dozvíte, že pánevní dno je třeba nejen posilovat, ale také relaxovat.

Začátky mohou být náročnější, obzvlášť pro někoho, kdo nemá svoje tělo tolik „přečtené“. Nečekejte, že hned při prvním cvičení budete cítit vše tak máte a bude vám vše jasné. Dejte tomu čas a cvičte i v představě. Nejnáročnější fází cvičení je totiž svalstvo objevit, [svaly jsou hluboko uložené](#), nemůžeme si na ně tak **snadno sáhnout a zkontrolovat**, zda se stahují. Ale neklesejte na mysli, svaly dna pánevního tvoří svalovina příčně pruhovaná, tedy naší vůlí ovladatelná, na rozdíl od vnitřních orgánů, které tvoří svalovina

hladká, kterou ovlivnit nemůžeme.

Nejprve v leže, později i v sedě a ve stoje

- Cviky zpočátku praktikujte vleže na zádech s pokrčenými nohama, později můžete cvičit i v sedě nebo vestoje, třeba **při čekání na autobus**.

Vleže dbejte na neutrální postavení pánve, měla by ležet na křížové kosti a bedra by neměla být ani příliš prohnutá, ani příliš přitisknutá k podložce. V neutrálním postavení by měl být i hrudník, jen tak může fungovat trupová stabilizace, čehož je právě pánevní dno součástí.

- Najděte si klidné místo, kde vás nic a nikdo nebude rušit.
- Položte se na záda, nohy pokrčte v kyčlích a kolenou, chodidla mějte na šířku pánve.
- Zavřete oči, dlaně volně položte na podbřišek a **zkuste vnímat nádech a výdech**.
- Představte si, že vaše pánevní dno je květina, která se s nádechem rozvíjí směrem dolů k vašim patám a s výdechem se zavírá a mírně vytahuje vzhůru, směrem ke středu vašeho těla.
- Prodýchejte tímto způsobem své pánevní dno alespoň 3 minuty, zpočátku budete potřebovat času více.

- Cvičení praktikujte zpočátku několikrát během dne a pokud můžete, tak i večer před spaním.
- Při cvičení byste **neměli zatínat svaly hýždí, stehen a břicha.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz