**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

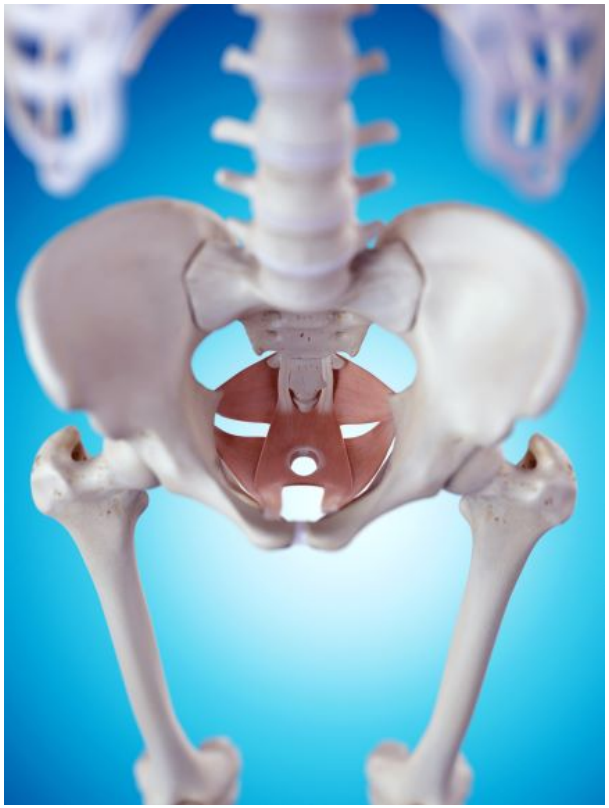
- Cviků na posílení pánevního dna naleznete všude spousty. Málokde se ale dozvíte, že pánevní dno je třeba nejen **posilovat, ale také relaxovat.**

**Začátky mohou být náročnější**, 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.

## 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 nitrobřišní 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 nohami, 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