



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 11. 12. 2014 | Mgr. Martina Karasová

Pánevní dno - posilujte střed těla

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Panevni-dno---posilujte-stred-tela__s10011x8754.html

Pánevní dno - dost možná jste tento pojem už někdy zaslechli, někteří dokonce tuší, kde přibližně se nachází, ale nejspíš trošku tápete nad jeho funkcí ve vašem těle.



Pánevní dno patří mezi svaly hlubokého stabilizačního systému a je umístěno na spodu pánve. Tvoří tři vrstvy svalů, které se uchycují na stydké sponě, kostrči a sedacích kostech. Pokud dojde k oslabení a ztrátě pružnosti pánevního dna, trpí nejen jeho podpůrná i nosná funkce, ale i jeho svírací mechanismus.

Pánevní dno má významné postavení nejen proto, že se nachází v centru našeho těla, ale má i velký vliv na všechny naše vnitřní orgány zejména močové a pohlavní ústrojí. Denně nosí velkou zátěž, je na něj vyvíjen obrovský tlak, navzdory tomu péči o něj často zanedbáváme. Trpí zejména u žen, a to nejen během těhotenství, kdy jsou na něj nároky mnohonásobně zvýšené. **Bohužel se o něj většinou začneme starat až tehdy, když vykazuje známky nějakého poškození nebo zhoršené funkce.** Správná funkce dna pánve má vliv i na naši psychiku a sebevědomí,

proto je třeba, abychom tento střed těla udržovali a vnímali jako pevný a pružný.

Kdy je nutné posilovat pánevní dno?

- při úniku moči
- při poklesu orgánů uložených v malé pánvi
- při ochabnutí nebo poranění pánevního dna po porodu
- při bolestech v bederní oblasti
- po gynekologických operacích a po operacích prostaty
- při sexuálních dysfunkcích

Než začnete pánevní dno posilovat, musíte si ho nejprve umět uvědomit, lokalizovat ho a umět ho správně aktivovat. To je pro mnoho lidí ze začátku velmi obtížné.

Posilování v sedě

Posadte se na židli, nohy dejte od sebe, plosky chodidel jsou na podložce. Nyní se snažte nadzvednout svalstvo uvnitř pánve, aniž byste přitom zapojili svaly hýždí, stehů a břicha. Pokuste se sevřít vnitřní svalstvo kolem pochvy a močového měchýře odspodu vzhůru a poté povolit. Povolujte pomalu, bez

tlačení. Pomoci vám může i představa, že vytahujete výtah nahoru a pak ho zase spouštíte zpět dolů.

Posilovat můžeme i ve stoji



*Autorka článku: Mgr. Martina
Karasová - fyzioterapeutka*

Toto cvičení není náročné na čas ani prostor, můžeme tedy cvičit například na zastávce při čekání na autobus.

Rozkročte se na šířku pánve a začněte krátkými stahy pánevního dna aktivovat svaly okolo močové trubice, pochvy a konečníku. Vtáhněte je do břišní dutiny a poté opět uvolněte. Ze začátku opakujte 5x, poté můžete postupně navýšit. V dalším kroku můžete navázat delšími stahy – stáhnout – pár vteřin vydržet – uvolnit a opět zopakovat. Nakonec můžete stahy zintenzivnit. Stáhnout –

vydržet – přidat další krátké stahy ještě výš do břišní dutiny – poté pomalu vracet zpátky.

Cvičení je vhodné provádět s vyprázdněným močovým měchýřem, pravidelně a volně dýchat.

Cvičení pánevního dne bychom měli provádět pravidelně a pokud možno před vznikem potíží s ním spojených. Ideální je zařadit jeho vědomou aktivaci do každodenního režimu. Pokud tápete a nevíte si rady s jeho správnou aktivací a posilováním, navštivte fyzioterapeuta, který vám s nácvikem tohoto cvičení pomůže.

Své hluboký stabilizační systém můžete posilovat i jídlem. [Přečtěte si o tom.](#)

Copyright © 2025

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