



## CVIKY PRO POSÍLENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA



**MoliMed.**®

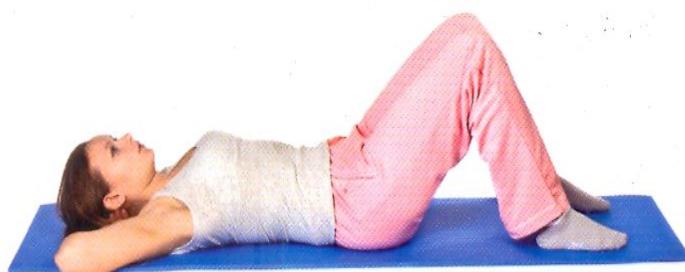
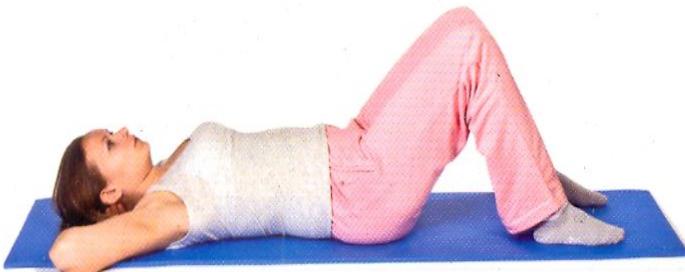
# Cvičení vleže na zádech

**Základní poloha:** leh na zádech, pokrčená kolena.

## 1. cvik – dýchaní

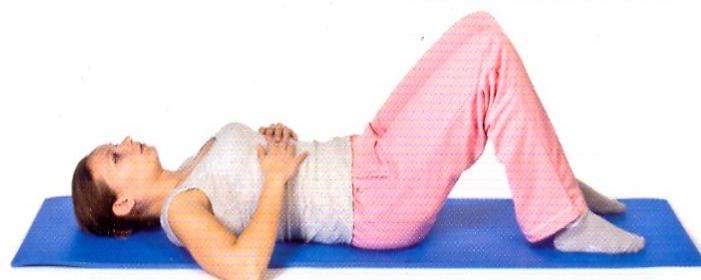
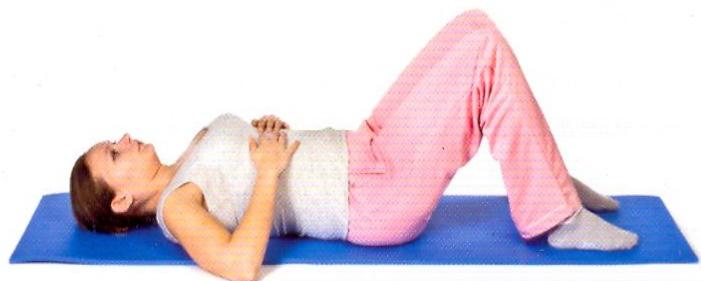
**A Poloha:** základní, ruce složené pod hlavou.

**Pohyb:** nádech nosem do celého těla až do chodidel, výdech ústy delší než nádech.



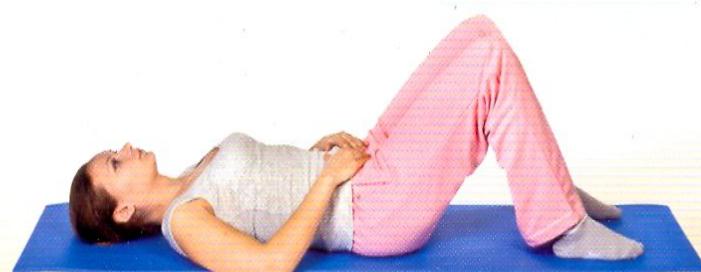
**B Poloha:** základní, ruce dáme zepředu pod prsa na žebra.

**Pohyb:** nádech nosem do prsou, rozvěžeme hrudník a výdech ústy delší než nádech.



**C Poloha:** základní, ruce položíme na břicho.

**Pohyb:** nádech do břicha, břicho nafoukneme a zvětšíme a výdech delší než nádech.

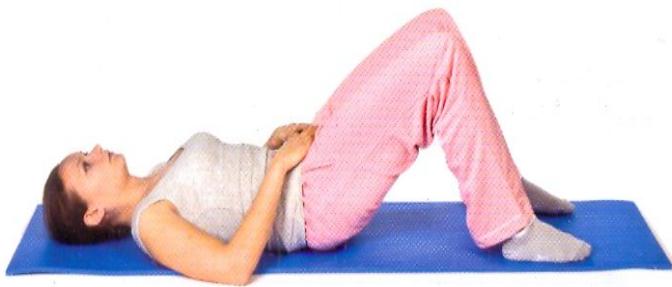
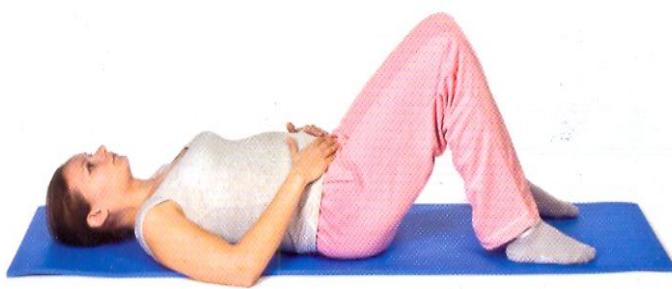


## 2. cvik

### A bez míče

**Počátek:** základní, ruce položíme na břicho, pod pasem.

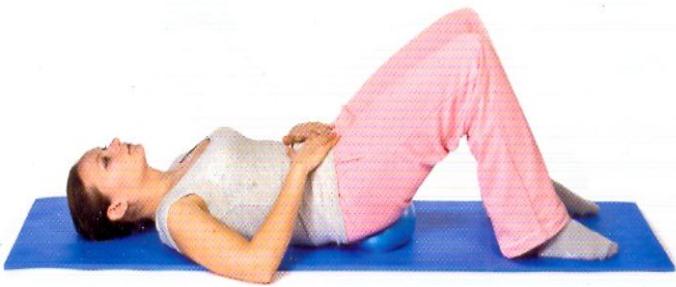
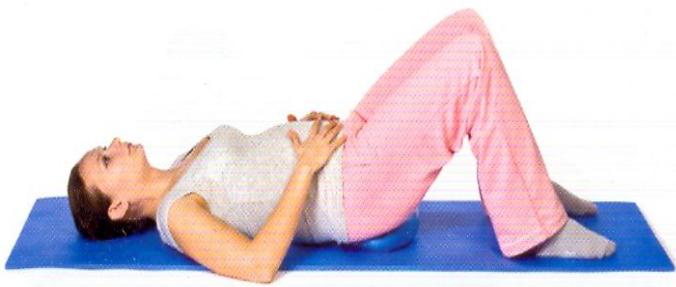
**Pohyb:** nádech do břicha, zvětšíme břicho a postupně při výdechu podsadíme pánev a vtahujeme pochvu, konečník a močovou trubici dovnitř těla, pak uvolníme a opakujeme (viz izolovaný stah na str. 17).



### B s míčem

**Počátek:** základní, ruce položíme na břicho, pod pasem, a malý míček položíme pod dolní část hýzdí (bederní páteř je přitisknutá k podložce).

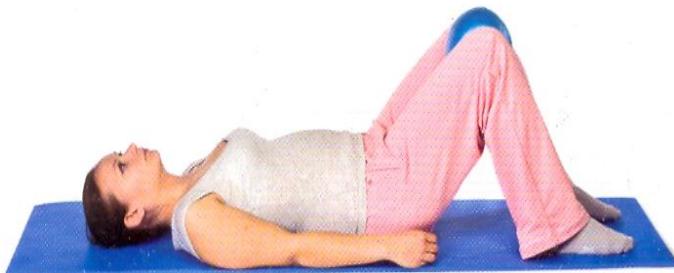
**Pohyb:** nádech do břicha, zvětšíme břicho a postupně při výdechu podsadíme pánev a vtahujeme pochvu, konečník a močovou trubici dovnitř těla, pak uvolníme a opakujeme (viz izolovaný stah na str. 17).



### 3. cvík

**Poloha:** základní, ruce položíme volně podél těla, malý míček dáme mezi kolena.

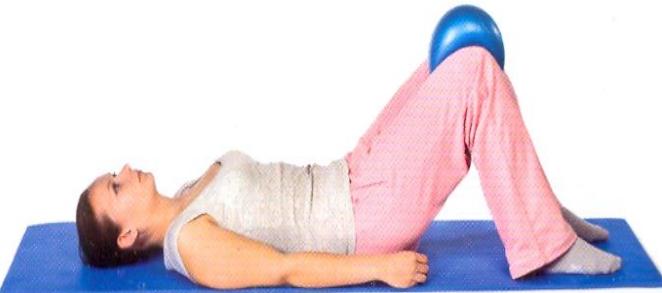
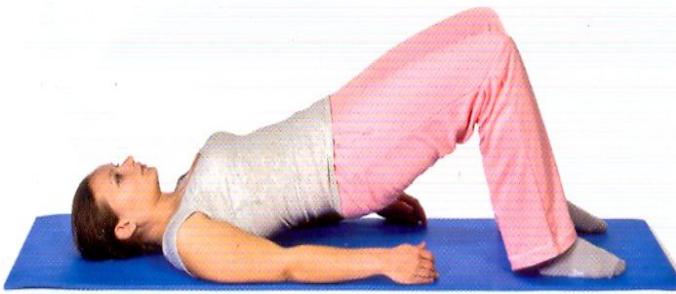
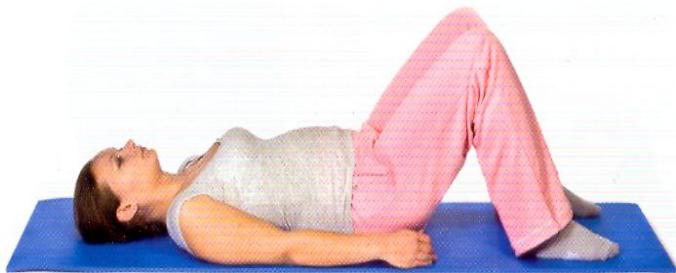
**Pohyb:** s nádechem vtahujeme pochvu, močovou trubici a kolena tláčíme k sobě, vydržíme 3–5 vteřin a s výdechem uvolníme.



### 4. cvík – most bez míče

**Poloha:** základní, ruce položíme na břicho, pod pasem.

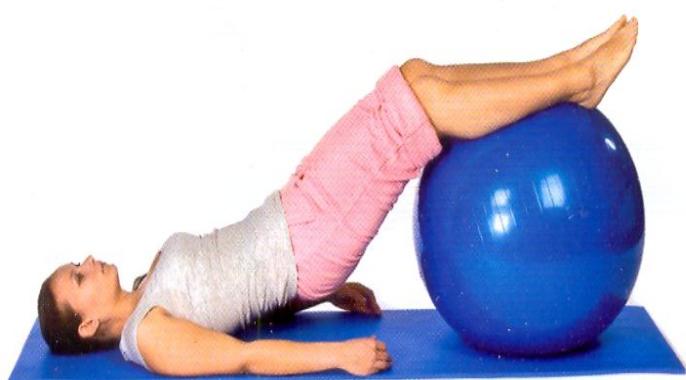
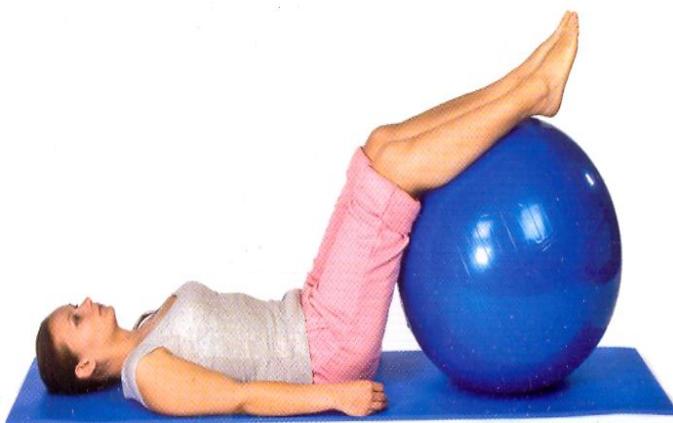
**Pohyb:** nádech do břicha, zvětšíme břicho a postupně při výdechu podsadíme pánev a vtahujeme pochvu, konečník a močovou trubici dovnitř těla, pak uvolníme a opakujeme (viz izolovaný stah na str. 17).



## 5. cvik – most s velkým míčem

**Poloha:** základní, ruce podél těla, nohy opřené o velký míč (židli, gauč).

**Pohyb:** podsadíme pánev, vtáhneme pochvu a konečník a postupně obratel po obratli zvedáme pánev. Vydržíme 3–5 vteřin a postupně se pomalu stejným způsobem vracíme do původní polohy, uvolnění.



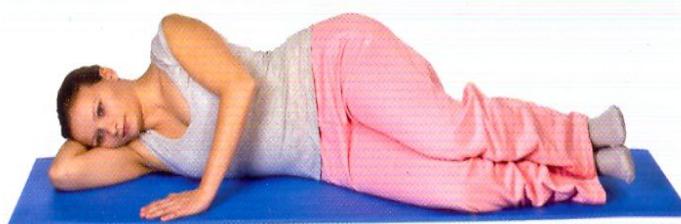
## Cvičení vleže na boku

**Základní poloha:** leh na boku, trup rovně, hlava v prodloužení trupu, nohy mírně pokrčíme, spodní rukou pod hlavou a druhou rukou se volně opíráme o podložku (nebo si můžeme hlavu podepřít malým míčkem – viz obrázek cvik 7).

## 6. cvik – fajfky

**Poloha:** základní.

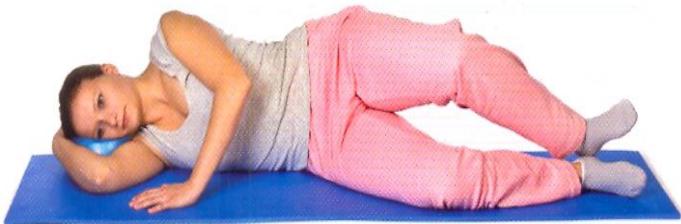
**Pohyb:** nádech, chodidla jdou nahoru, současně vtahujeme pochvu, močovou trubici, půlky stáhneme, kolena zatlačíme k sobě a vydržíme 3–5 vteřin, pak vše povolíme a vydechneme.



## 7. cvík – okénko

**Poloha:** základní.

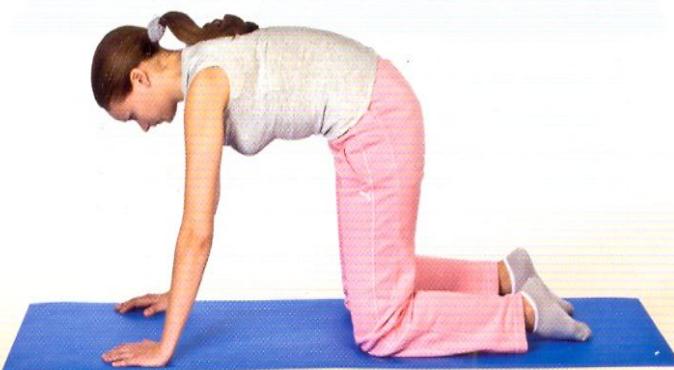
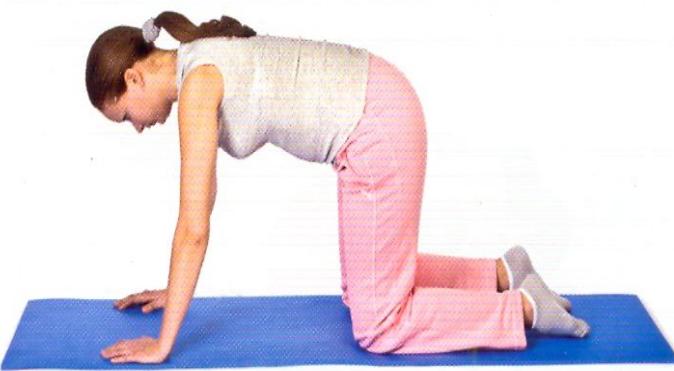
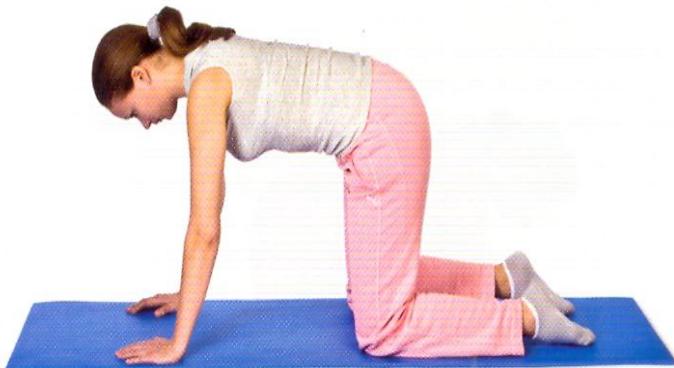
**Pohyb:** provedeme hluboký nádech a s výdechem oddálíme horní koleno, rozevřeme špičky nohou (chodidla jsou do fajfky), paty současně tlačíme k sobě, podsadíme pánev, stáhneme pochvu a močovou trubici. Uvolníme a vrátíme do původní polohy.



## 8. cvík – kočka

**Poloha:** klek, ruce opřeny dlaněmi o podložku, dlaně v úrovni ramen a kolena v úrovni kyčlí (= vzpor klečmo).

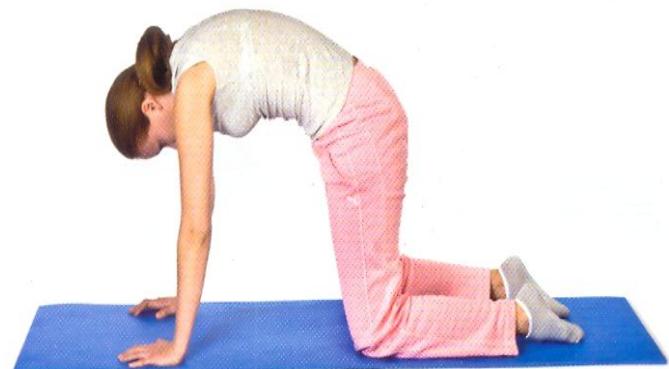
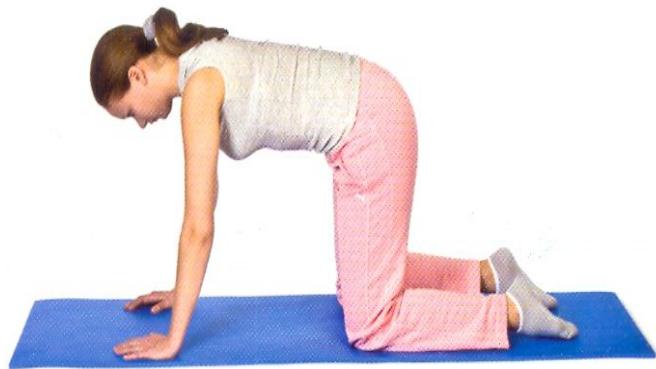
**Pohyb:** hluboký nádech do břicha, zvětšujeme břicho a při výdechu podsazujeme pánev, stahujeme břicho a vtahujeme pochvu a močovou trubici.



## 9. cvík – dynamická kočka

**Poloha:** vzpor klečmo.

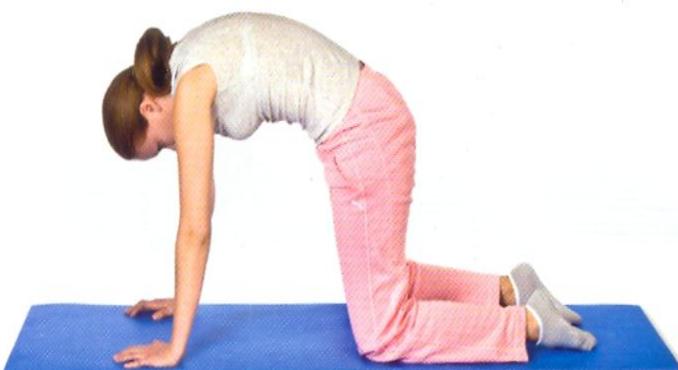
**Pohyb:** vyhrbíme záda a podsadíme pánev, pomalu přecházíme do sedu na paty a protažení, nosem po podložce jedeme k rukám a přecházíme zpět do základní polohy.



## 9. cvik – dynamická kočka

**Poloha:** vzpor klečmo.

**Pohyb:** vyhrbíme záda a podsadíme pánev, pomalu přecházíme do sedu na paty a protažení, nosem po podložce jedeme k rukám a přecházíme zpět do základní polohy.



# Cvičení na židli nebo na gymnastickém míči

**Základní poloha:** sed vzpřímený na židli nebo na velkém míči, kolena volně, chodidla opřená o zem a pánev lehce nakloněná dopředu, ruce položeny na stehnech.

## 10. cvik – špagetka

**Poloha:** základní.

**Pohyb:** vyšpulíme rty a vtahujeme vzduch (jako když vtahujeme špagetku), současně cítíme, jak vtahujeme pochvu, vydržíme 3–5 vteřin a krátce vydechneme ústy.



## 11. cvik – prstíky nahoru

**Poloha:** základní.

**Pohyb:** zvedneme palec a prsty u nohou nahoru, současně vtáhneme pochvu, močovou trubici, držíme 3–5 vteřin a povolíme.



## 12. cvík

**A** **Poloha:** základní – sed na okraji židle.

**Pohyb:** vyhrbíme záda, ztižíme konečník, ruce volně položíme na stehna. Opakovaně vtahujeme konečník dovnitř těla.



**B** **Poloha:** základní – sed na okraji židle.

**Pohyb:** lehce se předkloníme a prohneme, tím zatižíme močovou trubici. Opakovaně vtahujeme močovou trubici dovnitř těla.



## 13. cvík

**Poloha:** základní.

**Pohyb:** tlačíme dlaněmi proti kolenům, špičky nohou se zvedají nahoru a stáhneme pochvu a močovou trubici, následně uvolníme.



## 14. cvik

**Poloha:** základní na židli, mezi kolena vložíme malý míček.

**Pohyb:** nadechujeme, vtahujeme pochvu a močovou trubici, zatlačíme kolena k sobě, pak výdech a povolíme.



## 15. cvik s jednou nohou

**Poloha:** stoj u židle, rukama se držíme okraje, jedna noha pokrčená a na špičce.

**Pohyb:** špičku tlačíme do podložky, současně podsadíme pánev, stáhneme pochvu a močovou trubici, pak uvolníme a následně nohy vyměníme.



## 16. cvik s oběma nohami

**Poloha:** stoj u židle, rukama se držíme okraje, obě nohy pokrčené a na špičkách.

**Pohyb:** špičky tlačíme do podložky, současně podsadíme pánev, stáhneme pochvu a močovou trubici, pak uvolníme a opakujeme.



## 17. cvik

**Poloha:** stoj u židle, rukama se držíme okraje, stoj na plných chodidlech.

**Pohyb:** ve stoji stoupáme na paty, současně se lehce předkláníme, špičky směřují ke kolenům, stáhneme pochvu, výdrž 3–4 vteřiny, pak uvolníme, dýcháme pravidelně.



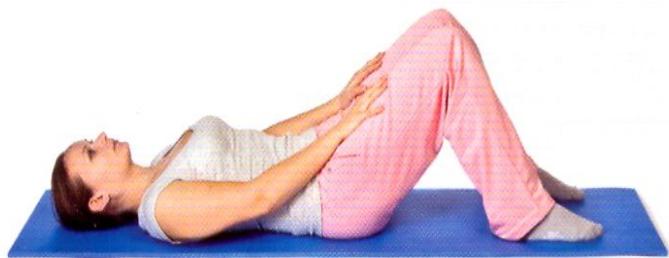
# Cviky s vlivem na celkové držení těla

Vybrané skupiny cviků mají za cíl pracovat na postuře – držení těla. Důraz je kladen na práci svalových skupin s vlivem na sklon pánve – svaly hýžďové, stehenní, břišní, svaly v oblasti bederní páteře. Při posilování břišních svalů se nejčastěji chybuje při provedení a volbě cviků, proto jsme je zařadili do doporučené sestavy.

## 18. cvik

**Poloha:** vleže na zádech, nohy mírně od sebe a pokrčené. Ruce položíme na stehna.

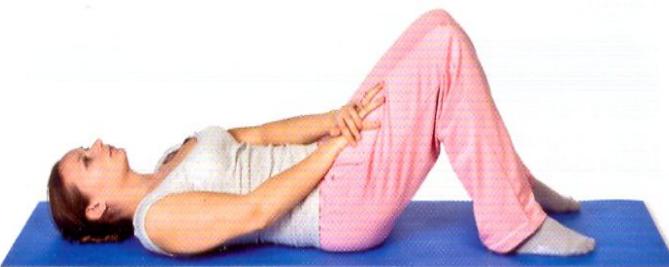
**Pohyb:** ruce zatlačíme do stehen, vydržíme 5–7 vteřin, pak uvolníme. Při cviku volně dýcháme a nezdviháme ramena k uším.



## 19. cvik

**Poloha:** vleže na zádech, nohy mírně od sebe a pokrčené. Jednu ruku položíme na stehno a druhou položíme na ni.

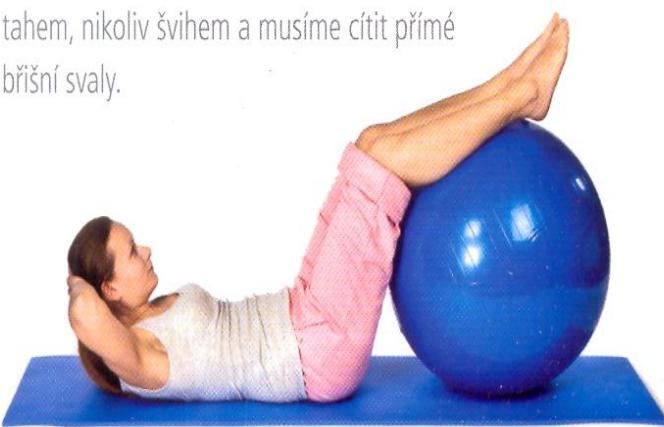
**Pohyb:** ruce zatlačíme do stehna (zvýrazníme tlak vrchní ruky), vydržíme 5–7 vteřin a pak uvolníme. Při cviku volně dýcháme a nezdviháme ramena k uším.



## 20. cvik

**Poloha:** vleže na zádech, nohy mírně od sebe a podložené míčem, židlí nebo gaučem. Hlavu si můžete podložit malým míčkem. Ruce složené pod hlavou.

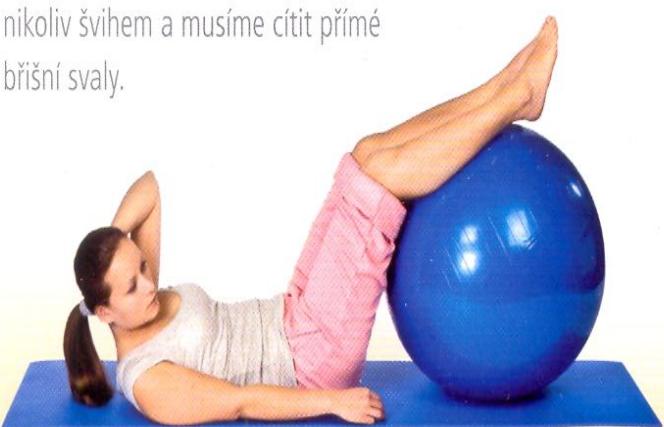
**Pohyb:** v klidu se nadechneme, s výdechem zvedáme hlavu, ruce a ramena až po lopatky (obratel po obratli) a s výdechem pomalu vracíme zpět. Cvik provádíme tahem, nikoliv švihem a musíme cítit přímé břišní svaly.



## 21. cvik

**Poloha:** vleže na zádech, nohy mírně od sebe a podložené míčem, židlí nebo gaučem. Jedna ruka je volně podél těla a druhá je pokrčená pod hlavou.

**Pohyb:** v klidu se nadechneme a s výdechem zvedáme pokrčenou ruku k opačnému kolenu. Cvik provádíme tahem, nikoliv švihem a musíme cítit přímé břišní svaly.

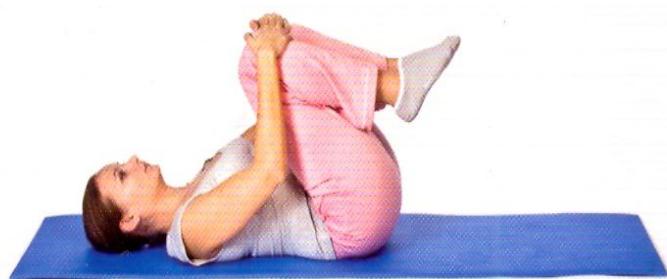


# Cviky na protažení

## 22. cvik

**Poloha:** vleže na zádech, přitáhneme obě kolena k břichu a obejmeme rukama.

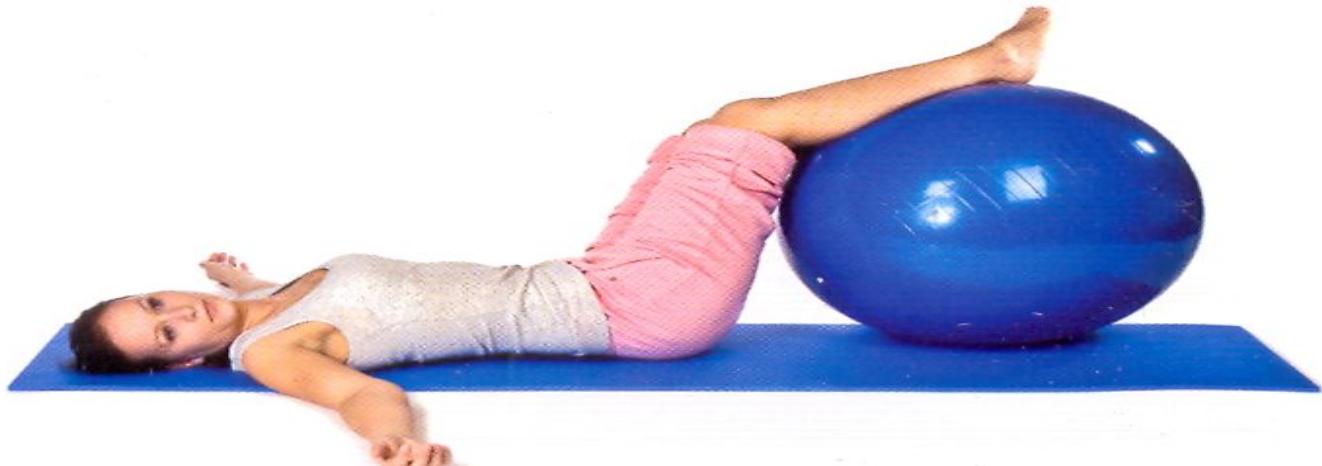
**Pohyb:** při nádechu lehce tlačíme kolena proti rukám nahoru, vydržíme 3–5 vteřin a pomalu s výdechem povolíme napětí. Přitáhneme kolena k hrudníku tak, že odlehčíme pánev z podložky. Nezvedáme ramena ani hlavu.



## 23. cvík

**Poloha:** leh na zádech, nohy podložené velkým míčem, ruce lehce upažené s dlaněmi vzhůru.

**Pohyb:** obě nohy vytočíme společně s balónem doleva a hlava jde doprava. Totéž na druhou stranu.



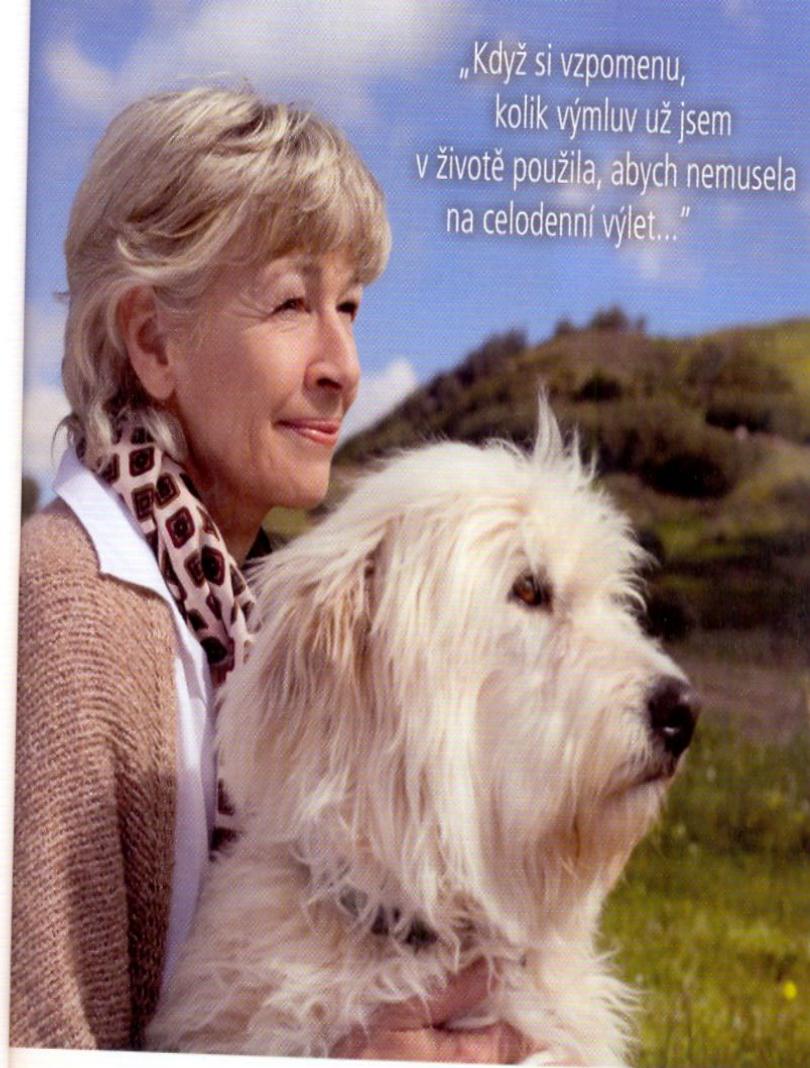


špatné zvedání břemene

### Doporučení při vstávání a zvedání ze židle

Při vstávání ze židle vždy vykročíme jednou nohou vpřed, přeneseme těžiště těla dopředu a s rovnými zády se narovnáme. Stejným způsobem jdeme do sedu.

Při všech každodenních činnostech dodržujeme správné držení těla a napětí pánevního dna.



SVÉ POTÍŽE S ÚNIKEM MOČI UŽ NEMUSÍTE  
SCHOVÁVAT ZA VÝMLUVY ANI VY.

### Doporučené pohybové aktivity

- turistika
- plavání
- jízda na kole
- pohybové aktivity – sporty bez poskoků

### Nevhodné pohybové aktivity – omezení pohybových aktivit

- sporty a pohybové aktivity spojené se skákáním

Řešení lehké inkontinence



Speciální vložky MoliMed od Hartmannu Vám poskytnou jistotu, kterou potřebujete. Jsou diskrétní, mají mnohonásobně vyšší savost než běžné vložky, dokonale pohlcují západ a jejich vyvážené pH je šetrné k pokožce. Obratě se na svého lékaře a získejte tyto pomůcky v lékárně nebo v prodejně zdravotnických potřeb. Nyní pro Vás máme i nové DVD se sestavou účinných cviků pro posílení svalů pánevního dna a spoustou užitečných rad.

Vzorky a cvičební DVD zdarma na bezplatné infoline  
800 100 150 nebo na [www.moliklub.cz](http://www.moliklub.cz)

HARTMANN  
**MoliMed.**