

Cviky: Cvičení je možné provádět v různých polohách, zprvu však doporučujeme cvičit vleže, abyste co nejlépe cítila zapínání jednotlivých částí svalů pánevního dna. Žádné jiné svaly (např. hýžděové) během cvičení nezapojujte. Při opakování jednotlivých cviků je vhodné zařadit 2 – 3 klidové provdechy pro řádné uvolnění svalů.

1.



Základní poloha: lež na zádech s pokrčenými dolními končetinami, v oporu o plošky nohou. S nádechem sepněte svěrač močové trubice, vtáhněte pochvu a zadržte postupně na **3, 5 až 7 sekund**. S výdechem uvolněte. Kontrola správnosti provedení cviku: jedna dlaň spočívá na stěně břišní, druhá na hýždě – tyto svaly se během cviku neaktivují, nezapínají – nejsou svaly pánevního dna).

2.



Základní poloha: lež na boku, dolní končetiny mírně nakrčené v kolenu, jedna ruka složená pod hlavou a druhá je v oporu o dlaně před prsy. S nádechem přitáhněte špičky nohou, sepněte vnitřní kotníky a kolena, zadržte postupně na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem postupně uvolněte špičky, kotníky a kolena od sebe.

3.



Základní poloha: lež na zádech, dolní končetiny překřížené v kotnících, paže volně podél těla. S nádechem přitáhněte špičky nohou, propněte kolena a protlačte paže včetně dlaní do podložky, zadržte postupně na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem postupně uvolněte špičky, kolena, paže.

4.



Základní poloha: vzpor klečmo s oporem o předloktí, kolena a kotníky volně vedle sebe. S nádechem sepněte vnitřní kotníky a kolena, zadržte postupně na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem rozepněte část dolních končetin od sebe do stran.

5.



Základní poloha: vzpor klečmo s oporem o dlaně, kolena asi 20 cm od sebe – „pravouhlá kočka“. S výdechem suňte pravé koleno k levému lokti s dopnutím hlavy. S nádechem vraťte koleno zpět do oporu, cvik opakujte druhým kolennem.

6.



Základní poloha: stoj v mírném předklonu, nakrčené dolní končetiny v kolenu, v rukou držíme krabici nebo velký míč. S nádechem paže předpažte do úrovně očí (současně automaticky zapněte svaly pánevního dna), postupně zadržte na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem se vraťte zpět do mírně předkloněného stoje.

7.



Základní poloha: vzpřímený stoj, chodidla asi 5 cm od sebe, paže složené v loktech. S nádechem sepněte paty, lýtka, hýžděové a břišní svaly a zároveň zatlačte lopatky dozadu k sobě – zadržte postupně na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem postupně uvolněte lopatky, hýžděové svaly, lýtka a paty do rozponu (od sebe).