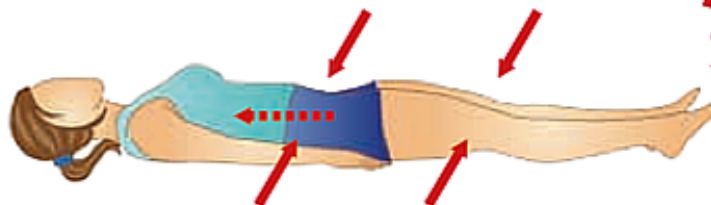
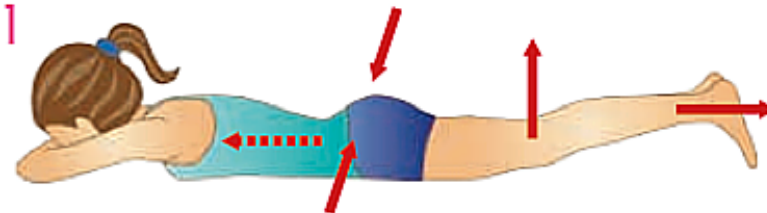


DOPORUČENÉ CVIKY

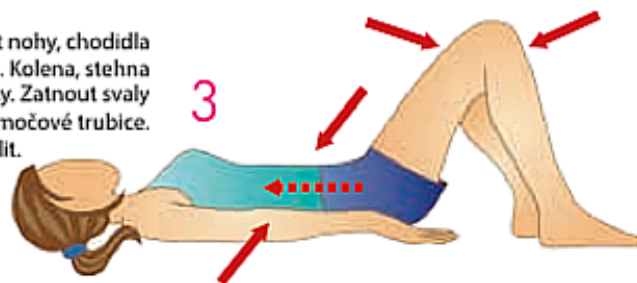
NA POSÍLENÍ PÁNEVNÍHO DNA

1
Leh na břiše. Ruce pokrčené v lokti a opřené o čelo. Palce opřené o podložku. Mírně zvednout nohy nad podložku. Zatnout hýžďové svaly společně se svaly konečnicku a pochvy. Chvilu vydržet. Povolit svaly a kolena se opřít o podložku.

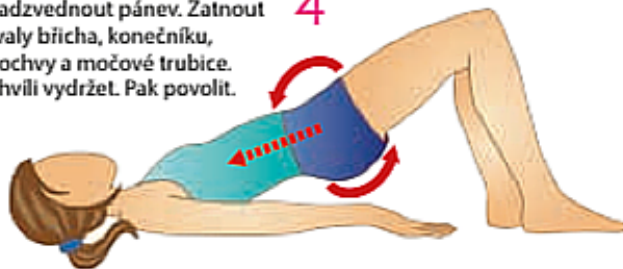


2
Leh na zádech, ruce podél těla, nohy natažené. Kolena, stehna a hýždě společně tlačit do podložky. Zatnout svaly břicha, konečnicku, pochvy a močové trubice. Chvilu držet zatnuté. Poté povolit.

3
Leh na zádech, pokrčít nohy, chodidla zůstávají opřená o podložku. Kolena, stehna a hýždě tlačit do podložky. Zatnout svaly břicha, konečnicku, pochvy a močové trubice. Chvilu držet zatnuté. Poté povolit.



4
Leh na zádech, pokrčít kolena. Chodidla zůstávají na podložce. Tahem nadzvednout pánev. Zatnout svaly břicha, konečnicku, pochvy a močové trubice. Chvilu vydržet. Pak povolit.



5
Leh na zádech. Ruce podél těla, nohy natažené. Stáhnout svaly konečnicku ve třech fázích:

1. fáze – mírné zatažení svalů,
 2. fáze – intenzivnější zatažení,
 3. fáze – nejintenzivnější zatažení svalů.
- Pak uvolnit.

