

CVIKY NA POSILNENIE PANVOVÉHO DNA

(prevencia pomočovania a zdravého sexuálneho života)

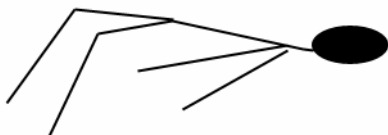
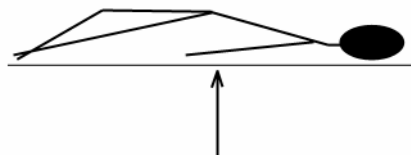


Obr. 1

Ľah na chrbte, horné končatiny pri tele, dolné končatiny vystreté. Za súčasného nadychovania sťahujeme sedacie svaly, konečník, pošvu, svalstvo močovej rúry a za výdychu svalstvo uvoľňujeme.

Obr. 2

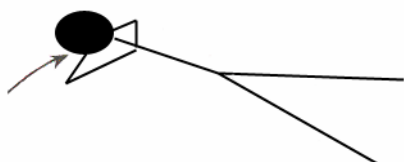
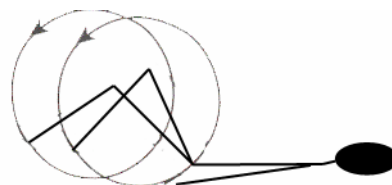
Cvičí sa ako cvik č.1, ale pri nádychu sa aj zdvíha panva.



Obr. 3

V ľahu na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami, chodidlá mierne od seba. S nádychom sťahujeme sedacie svaly, svaly konečníka, pošvy a močovej rúry a zdvíhame panvu. S výdychom panvu spustíme na podložku a svaly uvoľníme.

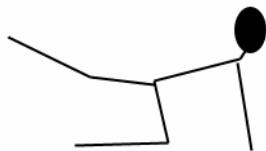
Obr. 4
Ľah na chrbte, bicyklujeme
a plynule dýchame.



Obr. 5
V ľahu na bruchu máme čelo
opreté o chrbty rúk.
Nadýchneme sa, stiahneme
sedacie svaly a svaly konečníka,
pošvy a močovej rúry
a vytáčame trup na stranu,
s výdychom sa vraciame do
pôvodnej polohy. Cvik
opakujeme na opačnú stranu.

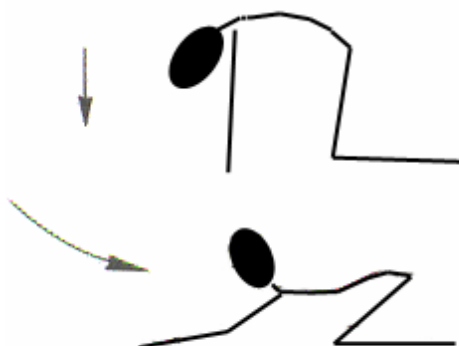
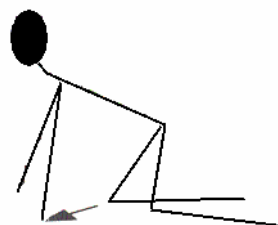
Obr. 6
Kľáčime, paže sú vystreté,
striedavo zanožujeme.





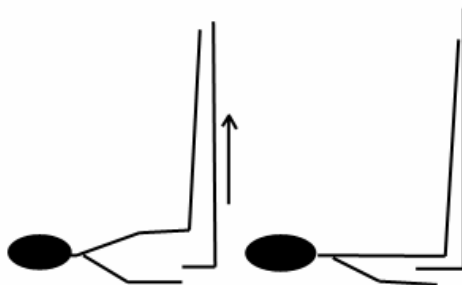
Obr. 7
Kľáčiak na zemi zanožujeme
striedavo pravú a ľavú nohu.

Obr. 8
V kľaku striedavo pritáhujeme
pravé koleno k ľavej ruke
a naopak. Pri cvičení sťahujeme
svalstvo zvieráčov, nadychujeme
sa, pri návrate do pôvodnej
polohy svalstvo uvoľňujeme
a vydychujeme.



Obr. 9
V kľaku robíme mačacie chrbty,
nadychujeme sa pri prehýbaní
chrbta.

Obr. 10
V ľahu na chrbte si opierame
nohy o stenu a dvíhame panvu.



Obr. 11
Sadneme si na zem, pokrčíme
nohy, rukami sa držíme
v podkolení. Húpeme sa na
chrbte ako na kolíske.

