

O KEGELOVÝCH CVICÍCH UŽ JSTE MOŽNÁ SLYŠELI V SOUVISLOSTI SE ZLEPŠENÍM SEXUÁLNÍHO PROŽITKU NEBO PREVENČÍ INKONTINENCE. V ZÁSADĚ SE ALE JEDNÁ SÉRII JEDNODUCHÝCH CVIKŮ, KTERÉ POMÁHAJÍ ŽENÁM I MUŽŮM S POSÍLENÍM SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA. TEDY SVALY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ POCHVU, MOČOVOU TRUBICI I KONEČNÍK. CVIKY JSOU DŮLEŽITÉ PŘI PREVENCI I LÉČBĚ INKONTINENCE A ZVLÁDAT JE MOHOU PACIENTI JAKÉHOKOLIV VĚKU. FYZICKY ANI ČASOVĚ NENÍ CVIČENÍ NÁROČNÉ, ALE PODSTATNÉ JE DODRŽOVAT PRAVIDELNOST.

PŘED CVIČENÍM

Než začnete se samotnými cviky, ujistěte se v následujících bodech.

- 1) Zjistěte, jak zatahovat svaly pánevního dna. Stáhněte svaly svěračů a opět uvolněte. Stahy můžete vyvolat například pocitem, jak byste se snažili zadržet močení. Během stahování nezadržujte dech, naopak pravidelně dýchejte.
- 2) Cviky provádějte s vyprázdněným močovým měchýřem.
- 3) Najděte si čas na cvičení alespoň 3x denně a rutinu dodržujte.

ZÁKLADNÍ KEGELOVY CVIKY

Pro dosažení nejlepších výsledků cvičte Kegelovy cviky denně, ideálně opakujte 2-3x za den. Lze je provádět kdekoli. Svaly stahujte a uvolňujte nejprve po 3 vteřinách. Po několika dnech cvičení se pokuste dostat na interval 10 vteřin. Nezapomeňte uvolněně dýchat.

1. NAJDĚTE SPRÁVNÉ SVALY

Abyste mohli správně cvičit Kegelovy cviky, musíte nejprve najít svaly, které chcete posilovat. Jednoduchý způsob, jak najít správné svaly, je si představit, že se snažíte zastavit tok moči. Ucítíte, že se lehce napínají svaly, které jsou právě svaly pánevního dna.

2. NAJDĚTE SPRÁVNOU POLOHU

Abyste mohli cvičit Kegelovy cviky, musíte se uvolnit a sedět nebo stát ve správné poloze. Držte se rovně, uvolněte ramena a zatlačte svaly pánevního dna směrem vzhůru.

3. STÁHNĚTE SVALY PÁNEVNÍHO DNA

Jakmile najdete správné svaly a polohu, napněte svaly pánevního dna a držte je po dobu 3-5 sekund. Dýchání by mělo být během cvičení pravidelné a ne zadržované.

4. UVOLNĚTE SVALY

Uvolněte svaly po dobu 5 sekund a opakujte jejich stažení. Pokuste se alespoň o 10 opakování.

5. POSTUPNĚ PRODLUŽUJTE

DOBU CVIČENÍ

Jakmile zvládnete udržet napnuté svaly po dobu 5 sekund, postupně zvyšujte dobu, po kterou svaly držíte stažení. Zkuste se dostat alespoň 10 vteřinový interval.

6. CVIČTE PRAVIDELNĚ

Abyste získali nejlepší výsledky, cvičte Kegelovy cviky minimálně 2x denně. Cvičte v klidu a soukromí, abyste se mohli soustředit na počítání a pravidelné dýchání. A nezapomeňte, že úspěchu dosáhnete pravidelným cvičením a opakováním.

PELVICORE TECHNIKA JE SOUBOR CVIKŮ, KTERÝ SE ZAMĚŘUJE NA POSÍLENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA. JE VHODNÁ PRO MUŽE I ŽENY A ČASTO SE POUŽÍVÁ PŘI PREVENCI I LÉČBĚ INKONTINENCE. PELVICORE TECHNIKA JE OBVYKLE KOMBINOVÁNA S DALŠÍMI CVIČENÍMI A ZMĚNAMI ŽIVOTNÍHO STYLU, JAKO JE NAPŘÍKLAD ZMĚNA STRAVY A ÚPRAVA POHYBOVÝCH NÁVYKŮ.

Důležité je si uvědomit, že jako každý cvičební program, i Pelvicore technika vyžaduje pravidelnost a trpělivost při jejím provádění. Jak na to:

1. POZICE NA BŘIŠE



Připravte si zem podložku tak, aby vás podlaha příliš netlačila a neprochladli jste. Lehnete si na podložku na břicho a dejte hřbety rukou pod čelo, aby se vám dobře dýchalo. Natáhněte nohy a jednu nohu vybočte do strany. Zhruba tak, aby se špička vybočené nohy dotýkala kotníku natažené nohy.

Stáhněte svaly pánevního dna (například jako byste chtěli zastavit močení), zvolna dýchejte a počítejte do 10. Dejte si pár nádechů a výdechů pauzu opakujte 6-10 krát.

Poté nohy vyměňte a vybočte nohu, která byla v první polovině cvičení natažená a celé cvičení opakujte.

2. POZICE NA BOKU

- postranní výtah



Položte se na podložku na bok, nohy složte na sebe, lehce pokrčte kolena. Opřete se o loket spodní ruky tak, aby byl loket ve stejném úhlu s ramenem. Měli byste tak trochu vypadat jako mořská panna na útesu. Stáhněte břišní svaly a zvedněte pánev a hýždě nahoru do boku. Počítejte do 5 a vraťte se zpět do polohy mořské panny. Opakujte alespoň 5krát, pak se na podložce otočte a cviky opakujte na druhé straně.

3. POZICE NA ČTYŘECH



Klekněte si na podložce na čtyři. Dlaně srovnejte na šířku ramen, kolena v pravém úhlu pod hýžděmi, dívejte se dolů na podložku a krk srovnejte s páteří. Stáhněte břicho, zpevněte se a pomalu předpažte levou ruku a pravou nohu. Obě končetiny by měly být narovnané. Pravidelně dýchejte, počítejte do 3, vraťte se zpět na čtyři a uvolněte svaly. Cvik opakujte 8 - 10krát a poté prohodte končetiny za pravou ruku a levou nohu.

! Pamatujte si, že svaly pánevního dna jsou jako jakýkoliv jiný sval v těle a aby se posílily, musíte je pravidelně cvičit. S trpělivostí a pravidelným tréninkem vás Pelvicore technika může naučit zlepšit kontrolu nad močením a zlepšit kvalitu vašeho života. !