

Moje zdraví, 4. 5. 2017



co nás zajímá

Trénink neviditelných svalů

Nejen svaly, které jsou vidět, potřebují zpevnit! Na první pohled skryté svaly pánevního dna je nesmírně důležité zachovávat aktivní a pružné. „Tvoří podpůrný systém vnitřním orgánům a jsou neoddělitelnou součástí hlubokého stabilizačního systému páteře. Správná pohybová terapie přispívá ke komfortu v oblasti močení

a vyprazdňování, ženám pomáhá při problémech s otěhotněním, při bolestech kyčelních kloubů či bederní páteře a v neposlední řadě přináší ženám sexuální pohodu,“ vysvětluje **Mgr. Jana Filipovičová**, fyzioterapeutka Polikliniky Palackého – detašovaného pracoviště Rehabilitační kliniky Malvazinky (www.malvazinky-zamecek.cz).

Cvičte: Základem správného posilování svalů je kvalitní stah. Jelikož svaly pánevního dna tvoří společnou jednotku, zapojujeme je společně. Cvičební pozice je variabilní (nevolte však odpočinkový leh na zádech). Nejjednodušší variantou cvičení může být vtažení močové trubice, pochvy a konečníku směrem do pánve. Nezadržujte dech! Správnost provedení lze zkontrolovat přiložením vlastní ruky na oblast hráze. Mělo by dojít k jejímu zdvžení, nikoli k sevření stehů či hýždí.