



**POHYB  
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ  
PŘÍLOHA**

**60**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 16. ročník | září 2012

# ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO

Autorka: Mgr. Radomíra Hloušková, lektorka Pilates a powerjógy

Redakce: PaedDr. Zdeňka Slavíková



[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**



# ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO

## Co je pánevní dno

Svaly pánevního dna patří k základním svalovým skupinám lidského těla. Napomáhají při správném držení těla a vzhledu břicha, podporují funkci vnitřních orgánů, zabraňují potížím s únikem moči. Abychom měli správně postavenou páteř, musíme mít ve správné poloze i pánev.

Pánev je uložena symetricky na podélné ose těla, tedy na spodní části naší páteře. Pánevní dno si můžeme představit jako trampolínu, která by měla být pružná, ale pevná. Pokud není, vnitřní orgány v břišní dutině klesají níže, než by měly a tlačí na močový měchýř. U žen tento posun směrem dolů vede k úniku moči, popř. i stolice.

Nejen ženy, ale i muži mají pánevní dno! Nejlepším způsobem vyhledání svalstva pánevního dna u mužů je stažení svalů kolem konečníku jako při zadržování větrů. Při této činnosti dochází pak automaticky ke kontrakci svalů pánevního dna. Pokud jsou tyto svaly ochablé, dochází k problémům s prostatou a k obdobným potížím jako u žen.

## Proč posilovat pánevní dno

- poskytuje statickou oporu pánevním a břišním orgánům (děloze u žen, močovému měchýři, střevu)
- plní funkci uzavírací (vagina u žen, svěrač konečníku, močová trubice)
- významně se podílí na stabilitě celého trupu, je součástí hlubokého stabilizačního systému páteře
- u mužů předchází problémům s prostatou
- spolupracuje s bránicí a podílí se na kvalitě dýchání
- podporuje sexuální funkce

## Tři vrstvy svalů pánevního dna

Pánevní dno je třívrstvé a jako dlaň silné s podélné i příčně probíhajícími svalovými vlákny, které se u hráze zhušťují a kříží.

### 1. vrstva - vnější

Nejnižší vrstva se jako síť ovíjí kolem svěračů - močové trubice, konečníku a vaginy u žen.

U hráze se svaly kříží. Mnoho žen má tuto vrstvu poměrně dobře trénovanou. Aktivujete ji tak, když při močení zadržíte záměrně proud moči, nejlépe několikrát za sebou.

### 2. vrstva - prostřední

Prostřední vrstva se rozprostírá jako trampolína mezi kyčelními klouby a stydkou kostí, která drží pohromadě dolní otvor malé pánve a tvoří výztuhu mezi kyčelními klouby. Vlastní svalstvo je příčně pruhované.

### 3. vrstva - vnitřní

Svalstvo zadní strany stehen napíná třetí, vnitřní vrstva. Vnitřní vrstva se rozevírá jako šestidílný vějíř. Sloupce svalů působí jako výztuhy mezi stydkou kostí a stehenními kostmi.

Třetí a největší vrstva k sobě přitahuje kyčelní klouby a sedací kosti, vytahuje stehenní svaly vzhůru a napíná hýždové svalstvo. Vnitřní vrstva má také největší vliv na držení těla, napětí páteře. Dodává pánevnímu dnu tonus a napíná svalstvo nohou. Když napnete vnitřní vrstvu pánevního dna, boky se vám viditelně zeštíhlí.

## Pánevní dno a jóga

V józe se oblast pánevního dna nazývá múla bandha - energetický zámek na spodní části trupu. Svaly pánevního dna uzavírají na spodní straně těla břišní dutinu a vytvářejí jakýsi zámek, který drží břišní orgány proti působení zemské přitažlivosti uvnitř pánve. Jóga učí, jak při práci s dechem používat múla bandhu pro cirkulaci energie v těle a její proudění směrem vzhůru podél páteře. Dolní uzávěr kontroluje ápanu, energii proudící směrem dolů, a tudíž brání práně unikat ven. Zároveň je hráz místem, kde sídlí zdroj životní energie (kundalíní).

Provádění této bandhy uvádí do rovnováhy sympatický a parasympatický nervový systém, zlepšuje stav reprodukčních orgánů a zvyšuje sexuální retenci u mužů.

Aktivaci múla bandhy provedete následujícím způsobem:

**ZP:** Vzpór sedmo, pravá přes levou (levá přes pravou), mírně pokrčmo, dlaně opřeny před kyčlemi na podložce, mírný předklon trupu. Představte si, že chcete odlepit hýždě od země, ale nezapíráte se dlaněmi. Teprve až cítíte, že se svaly pánve napínají, zatlačte dlaně směrem k podložce. Zkuste nadzvednout i hýždě. Dýchejte přirozeně.

## Zásady při cvičení

- cvičíme pravidelně, denně, několik minut; postupně přidáváme větší počet opakování
- cvičíme v klidném prostředí, bez rušivých momentů
- cvičíme za plné koncentrace na sebe sama
- některé cviky můžeme provádět i při každodenních činnostech (sezení v kanceláři, stání ve frontě, čekání na autobus apod.)
- vycházíme z vlastního pocitu a uvědomění si oblasti pánve a pánevního dna
- aktivaci svalů pánevního dna pak používáme v tzv. krizových situacích (kýchnutí, kašel, skákání, zvedání břemene apod.)
- začínáme s nádechem do břicha, s výdechem vtáhneme všechno to, co máme „dole“
- pro maximálně účinné cvičení je třeba aktivovat svaly izolovaně bez současné aktivity svalů hýždí a stehen
- cvičíme s vyprázdněným močovým měchýřem; pokud zvládneme cvičit s plným močovým měchýřem cvičení je intenzivnější
- aktivujeme a relaxujeme svaly jako celek, nebo po jednotlivých vrstvách
- cviky opakuje zpočátku 4-6 x, později 10-12 x
- cvičíme 5 x týdně, ideálně denně
- vhodným cvičením, které zapojuje svaly pánevního dna, jsou Pilates, jóga, powerjóga

## Cviky pro pánevní dno

### Cviky vleže na zádech

#### 1. Maximální kontrakce

**Příprava:** Leh pokrčmo, chodidla na šířku pánve. Paže podél těla, uvolněný hrudník, lopatky jsou celou plochou na podložce. Páteř lehce vytáhneme kostrčí k patám a stejně v opačném směru, od kostrče za temenem hlavy. Bederní oblast je nadlehče-

ná, je zachováno přirozené zakřivení páteře. Stydká kost, hrboly pánevních kostí a pupek představují 4 body, které jsou ve stejné výšce a tvoří rovinu. Pánev i páteř jsou v tzv. neutrální poloze (dále zkratka NP).



#### Provedení:

**a)** Nadechněte se, stáhněte svaly pánevního dna, jako byste chtěli zadržet moč a střevní plyny, zatáhněte pupek k páteři a současně vydechněte. Udržte stažení 5 vteřin a pak proveďte 3 rychlá uvolnění a stažení za sebou. Uvolněte s nádechem. Proveďte 3 série po 10 staženích, mezi jednotlivými sériemi 1 minutu odpočívejte. Snažte se co nejvíce uvolnit svaly, které by mohly činnost svalů pánevního dna nahrazovat (hýžděové svaly a svaly vnitřní strany stehen).



**b)** Zpočátku bude pro vás náročné tento cvik provádět bez aktivace hýžděových svalů a vnitřní strany stehen. Pokud je zapojíte, posilujete i tyto svaly a stejně tak oblast pánevního dna (intenzita a uvědomění si této oblasti je menší). Vycházejte z NP.



c) NP, chodidla i kolena jsou u sebe. S výdechem přitiskněte chodidla do podložky, stiskněte kolena, vnitřní stehna a hýždě. Vtáhněte oblast pod pupkem směrem dolů a vzhůru (pocit, že vám tam jede „výtah“), vtáhněte konečnick a močovou trubici. V kontrakci vydržte nádech - výdech - nádech, s výdechem uvolněte.



b) S výdechem rolujte páteř obratel po obratli, proveďte 2x N+V. Lopatky nezvedejte, ponechtejte je celou dobu na podložce. Váha vašeho těla spočívá na lopatkách, krční páteř je protažená, hrudník uvolněný. Setrvejte v horní poloze N+V, pak vračejte zpět 2x N+V.



## 2. Rolování páteře

**Příprava:** NP.

**Provedení:**

a) S výdechem vtáhněte oblast pod pupkem dovnitř a vzhůru, stáhněte močovou trubici a konečnick. Pomalu zvedejte páteř - obratel po obratli - až po oblast pupku na 1 nádech a 1 výdech (dále zkratka N+V). Nahoře cítíte maximální stažení všech zmíněných oblastí. Setrvejte v N+V. Pomalu s N+V vračejte zpět páteř na podložku. Na začátku pohybu nestahujte hýždě a vnitřní stehna, to proveďte až po nadzvednutí páteře.

c) Stejná základní poloha jako u předchozích cviků, jen chodidla a kolena se dotýkají. Rolujete buď

do polohy v oblasti pupku, nebo až po lopatky. Pro pocit větší intenzity zapojení svalů pánevního dna můžete dát mezi kolena svinutý ručník či overball. Více se zapojí svaly vnitřní strany stehen a hýžděové svaly.



### 3. Most

**Příprava:** NP.

**Provedení:**

a) S výdechem vtáhněte oblast pod pupkem, stáhněte močovou trubici a konečník a odrolujte do polohy na lopatkách. S výdechem vytlačte pravé koleno vpřed, levý bok se sníží, pánev poklesne mírně dolů. S nádechem koleno uvolněte a srovnejte pánev. S dalším výdechem vytlačte levé koleno, pánev na pravé straně lehce poklesne dolů. S nádechem opět pánev srovnejte. Při cvičení bychom měli udržet stále stejnou polohu, pánev by na konci cvičení měla být stejně vzdálena od podložky jako na začátku.



b) Stejná výchozí poloha. Vytlačujte pravé koleno na nádech a levé na výdech, tedy pravidelně střídáte obě kolena.

c) V poloze na lopatkách stahujte kolena k sobě a od sebe za maximální kontrakce svěřáčů (nádech, s výdechem k sobě, s nádechem od sebe). Pánev přitom nebude klesat dolů. Kolena vracíte zpět do výchozí polohy, tzn. že kolena se vrací do polohy nad kotníky a chodidla zůstávají celou plochou na podložce.



d) V poloze na lopatkách dejte mezi kolena svinutý ručník či plně nafouknutý overball, stiskněte kolena k sobě a provádějte s výdechem několikrát opakovaný stisk (4-6 x). Proveďte více sérií, mezi nimi chvíli odpočívajte.



Nadechněte se a uvědomte si oblast pod pupkem. S výdechem stáhněte svěrače a vytočte špičky chodidel od sebe, paty se dotýkají. S nádechem spojte chodidla zpět do původní polohy. V kontrakci, tedy s vytočenými špičkami, setrvejte v N+V nebo i 2x N+V a teprve potom vraťte chodidla zpět k sobě. Tento cvik je náročnější na udržení správné polohy krční páteře a hrudníku. Pro snadnější provedení můžete podložit oblast beder složeným ručníkem.



e) V poloze na lopatkách dávejte kolena k sobě, stáhněte svěrače a snižujte s nádechem pánev dolů, s výdechem ji zvedejte zpět do původní polohy. Váha těla přitom zůstává stále na lopatkách. Nevytlačujte v horní poloze zbytečně hrudník.



#### 4. Poloha: leh - přednožit

**Příprava:** NP.

**Provedení:** S výdechem vtáhněte oblast pod pupkem k páteři a směrem vzhůru. Bedra jsou zatlačena k podložce. Zvedněte postupně pokrčené dolní končetiny k hrudníku a teprve pak je protáhněte do kolmé polohy k trupu. Jsou spojené a kotníky se dotýkají. Přitáhněte špičky (flexe). Paty tlačte ke stropu. Krční i hrudní páteř jsou protaženy, hrudník uvolněný a lopatky celou plochou na zemi.

#### Cviky vleže na břiše

##### 1. Leh na břiše roznožný

**Příprava:** ZP - Leh na břiše, roznožit, dolní končetiny ve tvaru písmene „V“. Skrčit vzpažmo, dlaně pod čelem. Špičky jsou vytočené mírně do stran, paty k sobě. Páteř je protažená, stydká kost tlačí k podložce.



### Provedení:

a) S nádechem stáhněte vnitřní stehna i hýždě, vtáhněte pupek proti páteři. Břicho se odlehčí a zároveň stále tlačte stydkou kost k zemi. Srovná se tím bederní oblast. Hlava a krk jsou v protažení. S výdechem cítíte, jako by vám v oblasti od stydké kosti po pupek jel nahoru výtah. Zůstaňte v kontrakci N+V+N a pak s výdechem uvolněte. Netlačte paty k sobě.



Pro intenzivnější aktivaci svalů oblasti pánve můžete dát mezi kolena ručník či plně nafouknutý overball.



b) Stejná základní poloha jako u a), jen přidáme vtáčení pat k sobě (zintenzivní se stažení svěřačů i vnitřních stehna a hýždí). S výdechem stáhněte paty k sobě a stejně celou oblast pánve, v nádechu setrvejte, ve výdechu opět všechno uvolněte.

c) Stejná základní poloha, chodidla u sebe a zapřená o prsty. S výdechem stáhněte vnitřní stehna, hýždě, přitiskněte dolní končetiny k sobě. Vtáhněte konečník, močovou trubici a oblast pod pupkem. Kolena se nám lehce odlepi od podložky. Nadechněte se a s výdechem setrvejte. Znovu nadechněte a s výdechem všechny svaly uvolněte. Při bolesti v oblasti beder je podložte složeným ručníkem.

d) Stejná základní poloha, roznožit. Pokrčte nohy v kolenou a chodidla spojte k sobě. Kolena jsou nad podložkou a svírají s chodidly trojúhelník. Nadech-

něte se a s výdechem stáhněte svěrače, stáhněte oblast pod pupkem vzhůru k páteři. Stydkou kost tlačte k podložce. Zatlačte oběma kolena současně do dálky. Kolena se mírně nadzvednou od podložky. Vydržte s nádechem v kontrakci a s výdechem položte kolena na podložku. Uvolněte všechny svaly.



## 2. Přetáčení kolen

**Příprava:** ZP jako u předchozího cviku.

**Provedení:** Stáhněte nejprve svěrače a zpevněte oblast pod pupkem. S nádechem otevřete horní koleno směrem k druhému kolenu. Pata směřuje vzhůru ke stropu. Kyčle i kolena jsou nad sebou, pánev se nepřetáčí vzad. Plynule střídejte obě polohy a zaměřujte se stále na oblast pánevního dna.



## Cviky vleže na boku

### 1. Škeble

**Příprava:** Leh na pravém (levém) boku, hlava je položena na pokrčené pravé (levé) paži. Levá (pravá) paže je v poloze skrčit předpažmo a dlaň se opírá před tělem. Horní rameno a lopatka jsou staženy k pánvi. Krční i hrudní páteř je protažená. Dolní končetiny jsou pokrčené a svírají pravý úhel (lýtka a stehna, stehna a trup). Kotníky, kolena a kyčle jsou nad sebou, chodidla v přitažení (flexe)

**Provedení:** Vtáhněte svěrače a oblast pod pupkem. S nádechem otevřete mírně horní koleno, paty zůstávají u sebe, špičky se oddálí, kyčle zůstanou nad sebou. Pánev se nepřetáčí vzad. S výdechem vraťte zpět a lehce kladte odpor hornímu kolenu při návratu ke spodnímu (jako byste tlačili do míče). Oblast pod pupkem je stále aktivní.



### 3. Stlačování kolen

**Příprava:** ZP jako u předchozího cviku.

**Provedení:** Mezi kolena dáme složený ručník či overball. S výdechem vždy zatlačte kolena k sobě a provedte kontrakci svěřačů a oblasti pánevního dna. Výdech můžete prodloužit, s nádechem opět uvolněte stah.



**Provedení:** S výdechem vtáhněte oblast pod pupkem a pupek k páteři. Stáhněte hýždě a vnitřní stehna. Krční páteř zůstává protažená. Setrváme v nádechu a ve výdechu uvolníme.



### 2. Kočka (vzpor klečmo)

**Příprava:** stejná jako u předchozího cviku.

**Provedení:** S výdechem stáhněte svěřače, zpevněte oblast pod pupkem a vytlačte celou páteř do oblouku. Současně přitáhněte hlavu lehce k hrudníku. Setrvejte v nádechu, a ve výdechu provedte uvolnění až do lehkého prohnutí páteře směrem dolů. Pro intenzivnější procítění můžeme dát mezi kolena plně nafouknutý overball.



## Cviky vkleče

### 1. Podsazení pánve

**Příprava:** Vzpor klečmo (lidově „kočka“). Kolena a kyčle jsou nad sebou a na šířku pánve. Páteř je protažená, lopatky jsou stažené k sobě a dolů ke kostrči. Pohled očí směřuje mezi dlaně.





Seznámili jsme se se základními cviky pro oblast pánevního dna z pohledu cvičení Pilates a powerjógy, které nám pomohou udržet naše pánevní dno v kondici a zdravé. Pokud si ale nejste jisti provedením cviků, je vždy lepší navštívit základní kurz Pilates nebo speciální cvičení, zaměřené na oblast pánevního dna, které vede zkušený odborník.

Legenda:

■ **Cviky vleže na zádech**

■ **Cviky vleže na břiše**

■ **Cviky vleže na boku**

■ **Cviky vkleče**





**CHCETE OSLOVIT  
250 000  
SPORTOVNÍCH  
NADŠENCŮ**

**A JEJICH  
LEKTORY  
INSTRUKTORY  
CVIČITELE  
A TRENÉRY?**

**INZERUJTE V ČASOPISE**

 **POHYB  
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce  
aktivního způsobu života

| Formát                   | Cena        |
|--------------------------|-------------|
| Čtvrt strany v textu     | 1.000,- Kč  |
| Půl strany v textu       | 2.500,- Kč  |
| Stránka v textu          | 5.000,- Kč  |
| 2. nebo 3. strana obálky | 10.000,- Kč |
| 4. strana obálky         | 15.000,- Kč |
| Vložení volných listů*   | 5.000,- Kč  |

\*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu - na náklady inzerenta



Kontakt: Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, Tel.: 242 480 303, 736 754 286.  
Fax: 242 480 304, E-mail: sekretariat@caspv.cz nebo panenka@principdc.cz.