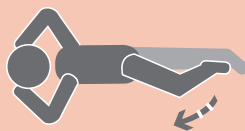


PELVICORE TECHNIKA JE SOUBOR CVIKŮ, KTERÝ SE ZAMĚŘUJE NA POSÍLENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA. JE VHODNÁ PRO MUŽE I ŽENY A ČASTO SE POUŽÍVÁ PŘI PREVENCI I LÉČBĚ INKONTINENCE. PELVICORE TECHNIKA JE OBVYKLE KOMBINOVÁNA S DALŠÍMI CVIČENÍMI A ZMĚNAMI ŽIVOTNÍHO STYLU, JAKO JE NAPŘÍKLAD ZMĚNA STRAVY A ÚPRAVA POHYBOVÝCH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

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

## PELVICORE technika

1.



### **Pozice na břiše**

Připravte si zem podložku tak, aby vás podlaha příliš netlačila a neprochladli jste. Lehněte 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.