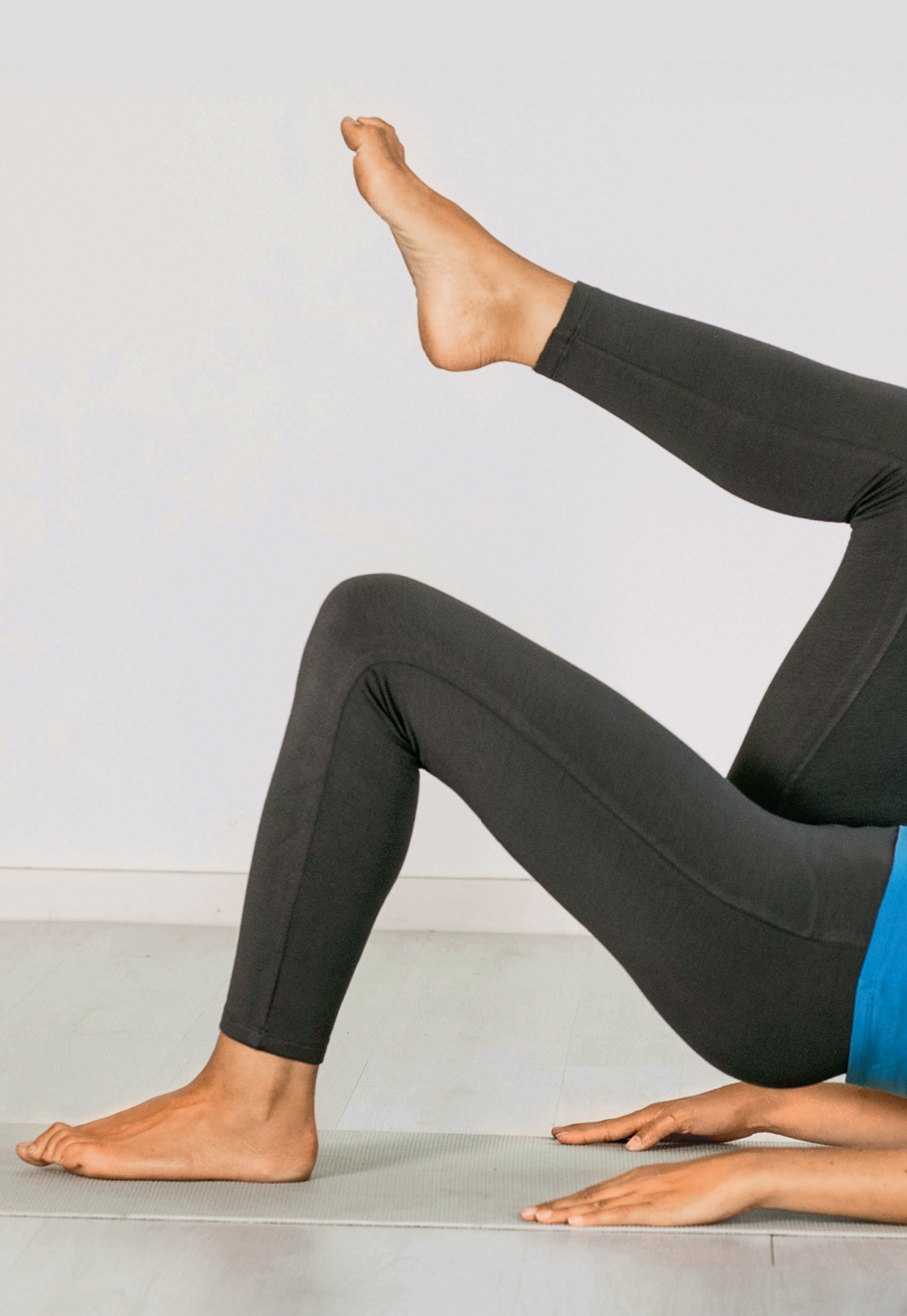


Dvanáctitýdenní cvičební program

Uveďte do svého středu sílu, stabilitu a cit. Probuďte své svaly a dostaňte je spolu s pánevním dnem do dobré formy! Již za několik týdnů díky tomu pocítíte velkou změnu.

Jak správně trénovat pánevní dno

Znáte různorodé funkce i svalová vlákna pánevního dna. Nyní již chápete, proč je nemůžete posilovat pouze jediným cvičením. Dříve se lidé přesně o to snažili, ale dnes již máme lepší znalosti.

To, co mělo všechno držet pohromadě, bývalo zmíněným cvičením přiškrceno a následkem ženy cítily v pochvě jakousi trubku, často docházelo k velmi bolestivým křečím a problémům, například při zavádění penisu. Cvičení tedy vždy obměňujme! V praxi kromě toho zjišťujeme, že je důležité všechny tyto různorodé svaly nejen podněcovat, ale velmi velký význam má i dospět k vnímání měkkosti a pružnosti svalstva v klidovém stavu.

Potřebujeme pružné pánevní dno

Hodně žen má základní tonus pánevního svalstva (například ze všem pochopitelného strachu, aby nebylo „povolené“) trvale natolik vysoký, že toto nadměrné klidové napětí už není možno dále zvyšovat. Energicky je aktivovat a uzavřít, například při kýchání nebo smíchu, jim pak připadá velmi těžké. Podobný efekt prožívá i spousta žen, které hodně trénují ve fitness studiu anebo v kurzech gymnastiky, kde se jim

Čína jako vzor: Naučme se svaly trénovat mentálně

V čínské medicíně se pánevní dno odedávna posiluje představivostí. Lidé však, poté co si řeknou „Nyní zvedni hráz“, tento pohyb necvičí, pouze si představí, například během meditace, že jej provádějí. Využijte tedy možnost trénovat svaly jenom čistě v duchu. Novější studie přesvědčivě ukazují, že to funguje dobře. Tyto postupy využívají také vrcholoví sportovci, tak proč bychom to nemohly zkusit i my?

věčně říká: „Vtáhněte břicho, držte je pevné!“ Zvýšené problémy s pánevním dnem mívají obvykle právě dobře vytrénované ženy.

Trvalé napětí v oblasti pánevního dna vede dlouhodobě nejenom k problémům s těmito svaly, nýbrž také k pocitům ztuhlosti a nepohyblivosti či bolestem bederní páteře a kyčelních kloubů. Cílem je mít silné a zároveň pružné pánevní dno – vyplatí se to!

Alfou a omegou je schopnost tyto svaly uvolňovat, respektive získat cit pro aktivitu a uvolnění. K tomu jsou dobrá všechna cvičení, která se kombinují s dýcháním, a všechna cvičení vnímání. Praxe přesvědčivě ukazuje, že nám zde nepomůže pouze „tvrdě“ posilovat, protože k tomu můžeme použít jiné svaly.

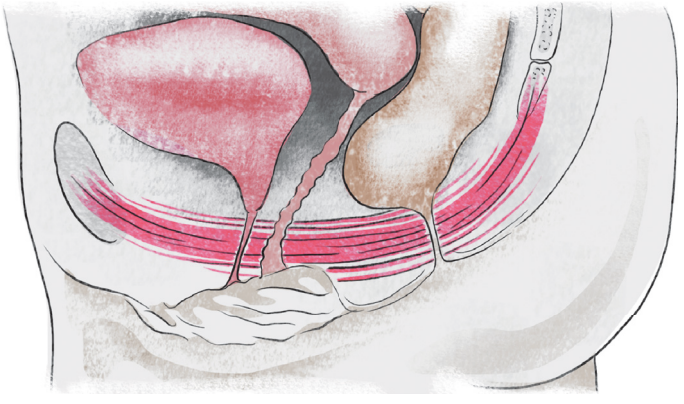
Možná pro nás bude užitečný následující obrázek: Představte si zemi pod sebou jako trampolínu. Je-li trampolína příliš silně napnutá, nedá se na ní skákat. S pánevním dnem je tomu podobně: je-li napětí již předem příliš vysoké, nelze pánevní dno zvedat a ono tak nemůže plnit své úkoly.

Pánevní dno lze účinně prokrvovat i v běžném životě. Na koncertě, v autobuse, o přestávkách v práci, večer před usnutím a vůbec vždycky, když se na to můžeme krátce soustředit. Tu a tam se dají trénovat i malé jemné svalové aktivity, při nichž se pánev viditelně nehýbe.

Svým pacientkám ráda říkávám: Nenechte pánevní dno jen tak sedět! Tedy učte se opět žít s aktivním pánevním dnem. Bezpodmínečně mu však dovolte, aby občas odpočívalo, šimrejte ho těmi nejmenšími pohyby nebo pouze představami o nich, pečujte o dobré prokrvení, užívejte si (možná nového) pocitu, že máte možnost získat svou sílu zpátky – je to krásná představa!

Zadek zůstává uvolněný

Pomocí různých příkladů jste přesně zjistily, čím pánevní dno není – totiž hýžďovými svaly. Ty jsou mnohem větší a nacházejí se zvenčí, lze je dobře vnímat i vidět. Neustále se nám říká, že stačí napínat právě je. „S nimi už pracuje i pánevní dno!“ Není to pravda. Pánevní dno se v tomto případě akorát stlačuje.



Světem kolují ještě další dva běžné názory:

- Stahování půlek dělá zadeček krásnějším! – Nikoli, k tomu, abychom měly vnadnější pozadí, jsou užitečná jiná cvičení (s. 86).
- Vhodným řešením jsou cvičení k zadržování moči. – Nikoli, to platilo možná kdysi, ale dnes na základě výzkumů víme, že častým zadržováním proudu moči se poškozují svalová vlákna svěračů. Proto by tato cvičení měla patřit minulosti. Přirozeně si zastavení toku moči můžeme někdy vyzkoušet, abychom byly schopny vnímat svěrač močové trubice.

Na co bychom při cvičení měly dávat pozor

V podstatě nesmí nic bolet! Cvičte jenom tak, jak se to vám samotným jeví příjemné a správné. Jste-li v důsledku onemocnění v ošetření, promluvte si o tom nejprve s lékařem, fyzioterapeutkou nebo v případě těhotenství s porodní asistentkou. Délka normální tréninkové jednotky pro pánevní dno by měla být (podle výsledků testu) 10–30 minut obden. Pokud jste testy nedělaly, vyberte si z každé barvy jedno cvičení.

barva	skupina cvičení
modrá	cvičení k vnímání pánevního dna
oranžová	cvičení k posilování pomalých svalových vláken
zelená	cvičení k posilování rychlých svalových vláken

K tomu si třikrát týdně přidejte 15 minut cvičení pro okolní svaly z bodystylingového programu (s. 74) a jednou denně cvičení „Kontrolující ruka“ (s. 77). To provádějte nejprve vleže na boku, poté v poloze na čtyřech a nakonec, když vám přejde do krve, v jakékoli pozici. Tedy také ráno při čištění zubů vestoje atd.

Pozor! Ženy se silným poklesem dělohy, močového měchýře nebo střevního traktu ať cvičení vnímání neprovádějí v normálním lehu na zádech, nýbrž v takzvané snížené poloze vleže. Pod pánev si dejte tlustý polštář a nohy položte lýtky na židli tak, aby byly pokrčené v 90° úhlu.

Dvanáct týdnů, které je třeba dobře naplánovat

Než začnete s tréninkem, měly byste si udělat přesný plán:

- Kdy během dne budu trénovat? Je to vhodné ráno po probuzení? Anebo si vyhradím hned pro sebe každý druhý večer čtvrt hodiny?
- V které tři pevně stanovené dny v týdnu si mohu přidat 15 minut cvičení pro okolní svaly?
- Kam mám zakreslit nebo nalepit značky, které mi pomohou vzpomenout si i mimo stanovenou dobu na pánevní dno?

Nedivte se množství obrázků, s nimiž pracuji. Jelikož je pánevní dno těžko přístupné, představivost cvičení usnadňuje. Některé obrázky vám mohou připadat legrační nebo divné. Máte jich však vždy na výběr víc, takže si určitě

najdete, který se vám hodí. Myslete prosím na to, že tento intenzivní trénink vám zabere pouze určitou dobu z dvanácti týdnů života, přičemž takto strávený čas není ztracený, ale získáte za něj cosi úžasného – sílu ve svém středu.

Rada: Než to rozjedete – cvičte vždy s trochu menší silou, než si představujete! Prosím, vezměte si tuto radu k srdci. Při mnoha kontrolách pomocí ultrazvuku jsme zjistili, že příliš intenzivní napínání svalů tlačí orgány spíše směrem dolů. Je to frustrující zjištění: Domníváme se, že cvičíme pořádně a hodně, ale pak vidíme, že pánevní dno ve skutečnosti cvičením pokleslo, místo aby se zvedlo. Tedy spíše tříčtvrtinovou silou: Nedělejme pánevnímu dnu *body-building*, ale vždy pouze příjemný *body-training*!

Trénink pro těhotné

Soustřeďte se na modře vyznačené cvičení vnímání. Můžete vyzkoušet i všechna ostatní cvičení, ale velmi šetrně. Pro jistotu si před cvičením přečtěte kapitolu o těhotenství (s. 121).

Některá cvičení, která jsou původně určena pro leh na zádech, můžete provádět i na boku, anebo je vynechat, cítíte-li, že máte břicho již příliš těžké. Dostaví-li se závratě nebo bušení srdce (syndrom horní duté žíly), ihned přestaňte cvičit.

Vypusťte tato cvičení:

- „Cvičení s balonkem“ (s. 64);
- „Malá meditace“ (s. 50);
- „Nohy u zdi“ (s. 56);
- všechna cvičení vleže na zádech a vsedě na patách v předklonu;
- cvičení břišních svalů; pro břišní svaly dělejte pouze cvičení „Kontrolující ruka“ (s. 77) a velmi pěkné cvičení „Držím své orgány, respektive své děťátko“ (s. 66); po těhotenství se pak můžete pustit do dalších cvičení – za předpokladu, že vaše pánevní dno dokáže působit protitlakem!

Jako uvolňovací polohu používejte pouze „Pozici na kolenou a loktech“ (s. 99) v základním provedení. V těhotenství jsou výborná protahující cvičení „Uvolňování kyčlí“ (s. 89) a všechna posilovací cvičení kyčelních svalů (s. 86), jelikož tyto svaly za devět měsíců mnohdy zcela ochabnou.

Po porodu Začněte s cvičeními pro vnímání a dopřejte při tom svému pánevnímu dnu dost času na to, aby se naučilo znovu cítit. Nyní je v popředí jeho rehabilitace! Tedy odlehčování, kdykoli a kdekoli to jde. A pak se pomalu přibližujte k ostatním cvičením.