



Mýty a omyly

ve cvičení pánevního dna



Ano, setkáte s nimi i dnes, dokonce i v pražských ordinacích. Nikoliv na konferencích a v odborné literatuře. Okolo pánevního dna panuje spousta mýtů a čas plyne, operací neubývá, ale přibývá ... Internet je mocný, laická veřejnost šíří omyly FB lavinou a odborná veřejnost mlčí a nemá na osvětu čas.

1. všechny ženy potřebují pánevní dno/PD/ jen posilovat /relaxovat/
2. cvičení svěračů je cvičení pánevního dna
3. cvičím ty Kegelovy cviky a to mi přeci stačí
4. vtáhněte pánevní dno, vcucněte špagetku, vcucněte pochvu
4. posilovat PD přerušováním čůrání mi pomůže
5. aktivovat PD je třeba vždy s nádechem
6. hned jak otěhotním, musím začít cvičit
7. PD musím cvičit už napořád
8. hluboký dřep mi prospívá
9. břišní dech v józe je správný
10. čerpat energii lze jedině s nádechem a stahem PD /tantra/
11. mulabandha se dělá svěrači