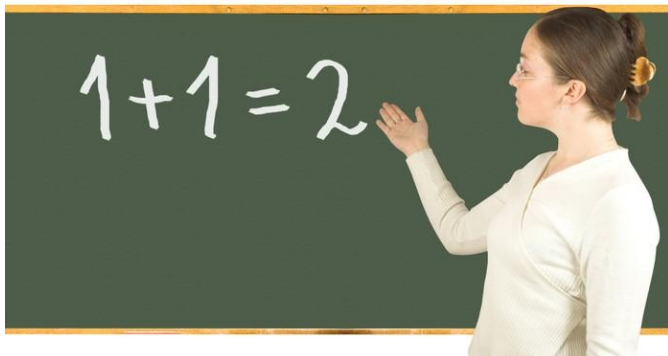




Podklady pro opakování 1. a 2. víkendu

Praxe – započítej si 6h hodin! Pokud jsi byla s námi naživo, ale i na Zoomu



1. Pohovoř o podstatě Metody 3x3.
2. Vysvětli smysl propojení 3 rovin v pohledu na pánevní dno.
3. Vysvětli skupině propojení 3 pater těla v pohledu na pánevní dno.
4. Nauč skupinu 3 přípravná cvičení /například hodiny .../.
5. Pohovoř o významu relaxace pánevního dna, nauč několik technik
6. Naveď skupinu na telefonování do pánevního dna /vysvětli smysl/.
7. Jaké znáš mýty a omyly cvičení pánevního dna? Klidně papír k ruce
8. Vysvětli 7 pilířů Metody3x3. Klidně papír k ruce
9. Jak souvisí s pánevním dnem patro krku?
10. Jak souvisí s pánevním dnem patro chodidel
11. Nauč skupinu najít nejhlubší vrstvu svalů pánevního dna
12. Nauč skupinu najít prostřední vrstvu svalů pánevního dna
13. Nauč skupinu aktivaci všech 3 vrstev dohromady /intimní symfonii/



14. Nauč skupinu podbřiškový / kalhotkový dech
15. Nauč skupinu používání pánevního dna ve všedním dni /vysvětli smysl, nadchni/
16. Vysvětli skupině typy močové inkontinence a syndrom hyperaktivního měchýře.
17. Jaké jsou zásady cvičení pánevního dna?
18. Jaké jsou vedlejší účinky cvičení pánevního dna?
19. Jaké sporty /činnosti jsou a nejsou pro pánevní dno vhodné?
20. Jak je se cvičením pánevního dna v těhotenství, po porodu
21. Jak je to se cvičením pánevního dna u mužů?
22. Jaký vztah má cvičení pánevního dna k menstruaci?
23. Co to je prolaps? Sestup? Typy a jejich řešení?
24. Co je to operace páskou?
25. Nauč skupinu tzv. „pojistku“, k čemu slouží a proč?
26. Nauč skupinu pokročilé varianty cvičení přes 3 vrstvy? Vysvětli smysl?
27. Co je lebeční čerpadlo a proč jej používat?
28. Pohovoř o historii Školy pánevního dna a jejích projektech
29. Pohovoř o anatomii pánevního dna z hlediska urogynekologa
30. Pohovoř o poporodních poraněních hráze
31. Pohovoř o zdravotních a jiných pomůckách na cvičení pánevního dna