

Používání pánevního dna ve všedním dni, vhodné - nevhodné sporty



Nemusím cvičit napořád, celý život ... Stačí pánevní dno používat.
Záleží na denních stereotypch každé ženy.

Mamince od 3 dětí s chalupou, zahradou a domácími zvířaty doporučíme jiné aktivity, než ženě z kanceláře /ta bude muset svou fyzickou neaktivitu kompenzovat více a častěji/.

- výborné je 6000 kroků denně s pánevním dnem /m.obturatorius! a piriformis/
- chůze v dobré obuvi a se souhybem rukou, nejlépe nordic walking
- rychlá chůze, chůze do kopce s pánevním dnem
- chůze do schodů a taky ze schodů s pánevním dnem
- prospívá čilý sexuální život, ženy vdovy 😞
- domácí práce a práce na zahradě s pánevním dnem
- péče o dítě s pánevním dnem
- váš oblíbený rekreační sport s pánevním dnem

Co je pojistka?

Ochrana pánevního dna při zvýšení nitroabdominálního tlaku.

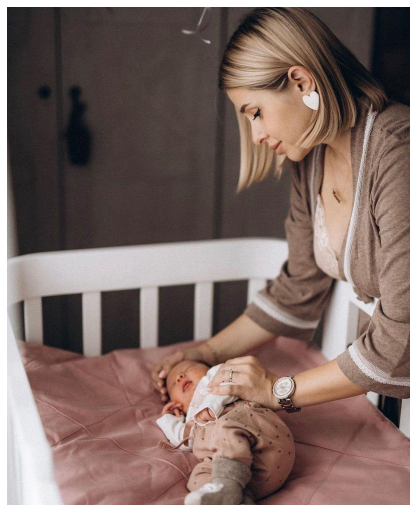
- zvedání těžkých věcí s tzv “**pojistkou**” /krátkodobé úkony/
- zvedám tašku, bednu se zeleninou s pojistkou, ale také pokládám, přemísťuju ...
- ukládám dítě do postýlky s pojistkou
- dávám nákup do kufru auta s pojistkou

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. s výdechem nahodím pojistku = všechny 3 vrstvy2. zvednu tašku /dítě/ - tu chvilku nedýchám3. až už nic nehrozí, pánevní dno povolím |
|--|

- žena by neměla zvedat víc , než 15kg, zejména ne šestinedělka
- žena po operaci pánevního dna už vůbec ne!
- s pojistkou vstávám z hlubokého křesla a také si sedám
- s pojistkou měním polohy na posteli, nebo na zemi, když si hraji s dítětem
- s pojistkou nasedám do tramvaje, vystupuji z tramvaje
- s pojistkou přeskakuju obrubník ...

ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO DĚLÁ POJISTKU
SAMO!

NEFUNKČNÍ TO MUSÍME
ZNOVU NAUČIT ...





Děláme rukama

Ruce zakořenit v pánevním dnu ...

- otevírám kečup
- ždímám prádlo
- žehlím
- věším prádlo
- vařím, hnětu těsto
- hrabu listí na zahradě, zametám, ryju záhon
- zavírám vrata

Kýchání, kašláním, smích

zejména při chřipce! také smrkání ... toto vždy vše jen a jen s pojistkou

Děláme nohama

Nohy zakořenit v pánevním dnu

*nejde celou dobu držet pojistku, mám tam **pozornost***

- jízda na kole /koloběžce/
- chůze s pánevním dnem
- chůze do schodů
- běh
- vytírám podlahu hadrem
- dobré boty /bosoboty/
- balanční boty



Jak správně sedět?

Žádný sed není zdravý, pokud trvá dlouho! Sedy je nutné střídat. Chvíli židle, chvíli klekačka, velký míč. Využívat pomůcky /čočka, overball/. Stupínek pod nohy pod stolem a šlapat si.

STEPR ANO - KOLOBĚŽKA 3x ANO - KOLO? - JÍZDA NA KONI BEZ SEDLA ANO - PLAVÁNÍ ANO

Vhodné sporty

Pánevní dno jsou balanční svaly, které se podvědomě zapojují vždy, když musí tělo držet rovnováhu.

- inline brusle
- běžky, brusle na led
- jízda na koni
- jízda v pražské MHD :-), nebo šalině
- slaidy /bruslení na suchu/
- tanec, břišní tanec
- **trampolína? co myslíte?**
- vstyk/sed/vstyk/sed - tiskárna na druhé straně místnosti 😊

Není vhodné

- jakýkoliv vrcholový sport zneužívá tělo
- NE silové sporty /kid box .../
- sporty pro muže nejsou pro ženy :-)
- otřesy, vibrace, extrémní skoky, poskoky, drncání /boby/