

Zásady cvičení, vedlejší účinky



Cvičení pánevního dna je běh na delší trať a výsledky nečekejme hned. Ostatně jako u žádného jiného cvičení. Občas se stane, že ženy pocítí zlepšení během jednoho, dvou týdnů, ale běžněji 3 - 4 týdny.

To zlepšení je velmi subjektivní. Bylo by dobré na začátku cvičení u klientek zjistit a zaznamenat například množství vložek, kdy u ní k úniku dochází /skákání? běh?/, aby měla možnost výsledek porovnat. Pokud má jiné téma, než únik moči, můžete použít pomocný diagnostický dotazník.

- **cvičit často, ale krátce /například 1-2minuty, každé 1-2 hodiny/**
- necvičit unavená! pánevní dno je ve snížení výkonu první na řadě
- cvičit v teple, v uvolnění emočním a i svalové pohodě /chuť na sex/
- relaxovat pánevní dno musí i ženy, které jej mají povolené
- cvičit jemně, pomalu a to na 10% intenzity, nezávazně ...
- nereaguje? relaxuj! ne se snaž ještě víc :-)
- **NETLAČIT PŘI ČŮRÁNÍ**
- cvič sestavu Metody 3x3 každý den, můžeš, ale nemusíš celou, někdy jen tělo, pak bioenergetická cvičení na uvolnění emocí, jindy jen čerpání /čištění energie
- udělej si návyk, svůj rytmus

Jak se pozná přetrénované pánevní dno :-), dočasné! negativní účinky



- máš premenstruační bolest podbřišku :-)
- bolí Tě vaječníky
- chodíš častěji na malou stranu
- máš průjem
- první dva cykly dostaneš menstruaci možná dřív
- bolest v kříži, Slček
- emoční rozlady
- energetické poryvy /husí kůže, horkosti, zimomřivost/
- nadměrné sexuální předráždění
- nutno používat lebeční čerpadlo a správně dýchat!

Radosti :-)) a kýžené účinky cvičení pánevního dna

- u většiny žen zvýšená chuť na sex 😊
- zlepšení pocitu stažení, pokud bylo
- zvednutí pánevního dna, což se pozná zmírnění obtíží s únikem moči /méně časté příhody, méně mokro v kalhotkách/
- menší prolaps /žena pozná obvykle pohmatem/
- menší celková únava