

5 KAŽDODENNÍCH AKTIVIT, KTERÉ NIČÍ VAŠE PÁNEVNÍ DNO

... A jak je dělat správně

Filip Kuňák



Možná to netušíte, ale právě teď, během běžného dne, děláte aktivity, které mohou postupně oslabovat vaše pánevní dno a přispívat k inkontinenci, prolapsu nebo bolestem v podbřišku.

Problém není v tom, **ŽE tyto aktivity děláte** - jsou přirozenou součástí života. **Problém je v tom, JAK je děláte.**

Váš mozek postupně zapomněl, jak správně koordinovat dech, pánevní dno a celý střed těla při běžných činnostech. Místo přirozené souhry, kterou jste měla jako dítě, používá náhradní strategie, které pánevní dno přetěžují.

Dobrou zprávou je, že **stačí jednoduché úpravy**, abyste tyto každodenní aktivity proměnila z "nepřátel" vašeho pánevního dna v jeho "trenéry".

V tomto průvodci **odhalíme 5 nejběžnějších aktivit, které mohou poškozovat vaše pánevní dno**, a ukážeme vám, jak je dělat způsobem, který naopak pomáhá obnovit jeho přirozenou funkci.



Aktivita 1: Zvedání těžkých předmětů

CO VĚTŠINA ŽEN DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při zvedání nákupních tašek, dětí nebo krabic většina žen:

- Zadrží dech a vytvoří tlak dolů
- Předkloní se v pase s rovnými koleny
- Napne pouze povrchové svaly břicha
- Zapomene na koordinaci dechu a pohybu

Tento způsob zvedání vytváří extrémní tlak na pánevní dno, který může být až 3x vyšší než normálně. Právě toto opakované přetěžování je jednou z hlavních příčin oslabení pánevního dna a následné inkontinence.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Příprava před zvednutím

- Přistupte blízko k předmětu, který chcete zvednout
- Rozkročte se na šířku pánve pro stabilní základnu
- Pokrčte kolena a kyčle směrem do dřepu, ne záda

2. Aktivace středu těla

- Před zvednutím se nadechněte do bočních stran břicha
- S počátkem výdechu jemně aktivujte hluboké břišní svaly (pocit "zpevnění" středu těla)
- Představte si, že vytváříte stabilní válec od pánve po hrudník

3. Správný pohyb

- Zvedejte předmět s výdechem, nikdy ne se zadržným dechem
- Pohyb začínejte od nohou, pěkně ze dřepu
- Držte předmět blízko u těla
- Udržujte přirozené prohnutí v bedrech

4. Pokládání předmětu

Stejný princip platí i při pokládání - výdech při námaze

Pokrčte kolena, ne záda

Udržujte aktivaci středu těla po celou dobu

PRAKTICKÝ TIP:

Vyzkoušejte "dechový trik" - těsně před zvednutím si lehce odkašlejte. Tento pohyb přirozeně aktivuje váš střed těla včetně pánevního dna. Ihned poté se nadechněte do stran břicha a začněte zvedat s výdechem.

PROČ TO FUNGUJE:

Správná pozice pánve při sezení umožňuje pánevnímu dnu fungovat v jeho optimální délce a napětí. Když sedíte s neutrální pánví, svalové souhry mezi bránicí, břišními svaly, zádonými svaly a pánevním dnem mohou fungovat přirozeně, podobně jako při stoji. Naopak, sezení s podsazenou pánví narušuje tuto souhru a vytváří chronické napětí v pánevním dnu.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

V našem FyzioKlubu se naučíte speciální cviky, které můžete nenápadně provádět i během pracovního dne - například jemné pohyby pánve na židli nebo dechová cvičení vsedě, která znovu aktivují přirozené svalové souhry a zlepšují funkci pánevního dna přímo při práci.



Aktivita 2: Sezení u počítače / v kanceláři

CO VĚTŠINA ŽEN DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při dlouhodobém sezení v kanceláři nebo u počítače mnoho žen:

- Sedí s překříženými nohama, což blokuje správné prokrvení pánve
- Podsazuje pánev a "hroutí se" do židle
- Sedí na kostrči místo na sedacích hrbolech
- Zapomíná během dne měnit pozici
- Mají ramena vytažená k uším a hlavu vysunutou dopředu

Tyto pozice vytváří chronický tlak na pánevní dno, omezují jeho prokrvení a postupně narušuje správné svalové souhry v celé oblasti středu těla.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Základní nastavení pánve

- Sedněte si na přední část židle
- Najděte své sedací hrboly (dvě kosti, na kterých skutečně sedíte)
- Lehce se zhoupněte dopředu a dozadu, abyste našla neutrální pozici pánve
- Udržujte mírné přirozené prohnutí v bederní páteři

2. Pozice nohou

- Chodidla celou plochou na zemi
- Kolena přibližně v úhlu 90° nebo mírně níže než kyčle
- Nohy na šířku pánve, ne překřížené
- Pokud nemůžete dosáhnout nohama na zem, použijte opěrku

3. Správné dýchání při sezení

- Pravidelně si uvědomujte svůj dech
- Dýchejte do bočních stran břicha
- Každou hodinu si dopřejte 3-5 hlubokých bráničních nádechů

4. Dynamické sezení

- Měňte pozici každých 20-30 minut
- Střídejte sezení na kraji židle a s opřenými zády
- Využívejte různé typy sezení (na gymnastickém míči, klekačce)

PRAKTICKÝ TIP:

Nastavte si upomínku na telefonu každých 30 minut. Když se ozve, udělejte "mikro-reset": nadechněte se do bočních stran břicha, vytáhněte se temenem hlavy vzhůru, uvolněte ramena od uší a obnovte správnou pozici pánve. Celý proces trvá jen 10 sekund, ale dramaticky snižuje zatížení pánevního dna.

PROČ TO FUNGUJE:

Správná pozice pánve při sezení umožňuje pánevnímu dnu fungovat v jeho optimální délce a napětí. Když sedíte s neutrální pánví, svalové souhry mezi bránicí, břišními svaly, zádonými svaly a pánevním dnem mohou fungovat přirozeně, podobně jako při stoji. Naopak, sezení s podsazenou pánví narušuje tuto souhru a vytváří chronické napětí v pánevním dnu.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

V našem FyzioKlubu se naučíte speciální cviky, které můžete nenápadně provádět i během pracovního dne - například jemné pohyby pánve na židli nebo dechová cvičení vsedě, která znovu aktivují přirozené svalové souhry a zlepšují funkci pánevního dna přímo při práci.



Aktivita 3: Kýchání a kašlání

CO VĚTŠINA ŽEN DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při kýchání nebo kašlání většina žen:

- Překvapí je náhlý impulz a nemají čas se připravit
- Zadržují dech a vytváří silný tlak dolů
- Napínají jen povrchové břišní svaly
- Prohýbají se v bedrech nebo se naopak hroutí
- Křečovitě stahují pánevní dno v panice

Tento prudký nárůst nitrobřišního tlaku bez správné koordinace může způsobit únik moči a postupně oslabovat podporu pánevního dna a orgánů.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Včasná příprava

- Naučte se rozpoznat blížící se kýchnutí nebo kašel
- Okamžitě zaujměte stabilní pozici (rozkročené nohy při stoji)
- Pokud sedíte, zpevněte sed na sedacích hrbolech

2. Aktivace hlubokého stabilizačního systému

- Proveďte rychlý nádech do bočních stran břicha
- S počátkem výdechu jemně aktivujte hluboké břišní svaly
- Představte si, že vytváříte stabilní válec od pánve po hrudník

3. Optimální pozice těla

- Mírně se předkloňte v kyčlích (ne v pase)
- Jemně pokrčte kolena, pokud stojíte
- Udržujte dlouhou páteř bez hroucení

4. Technika "zkřížených rukou"

- Pokud máte čas, zkřížte ruce před břichem
- Jemně je přitiskněte k břichu pro dodatečnou podporu
- Tento jednoduchý trik poskytuje další stabilizaci středu těla

PRAKTICKÝ TIP:

Vytvořte si "kýchací mantru" - krátkou myšlenku, kterou si automaticky připomenete, když cítíte přicházející kýchnutí: "Předklon, výdech, zpevnění." Tento mentální trigger může časem vytvořit automatickou reakci vašeho těla.

PROČ TO FUNGUJE:

Při správné koordinaci dechu a aktivaci hlubokého stabilizačního systému se tlak v břišní dutině rovnoměrně distribuuje. Bránice, břišní svaly, zádové svaly a pánevní dno pracují v souhře jako jeden tým, podobně jako když jste byli dítě. Tato přirozená koordinace vytváří automatickou podporu pánevního dna bez nutnosti jeho izolovaného stažení.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

V našem FyzioKlubu se postupně naučíte aktivovat svalovou koordinaci pánevního dna s ostatními svalovými partáky středu těla. Ve chvíli kýchnutí nebo zakašlání se aktivuje celý svalový systém středu těla a nedojde k akutnímu přetížení pánevního dna. Celá zátěž se rovnoměrně rozprostře bez náhlého úniku.



Aktivita 4: Chůze s nesprávným postavením pánve

CO VĚTŠINA ŽEN DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při běžné chůzi mnoho žen:

- Chodí s výrazně vysazenou pánví ("prohnutá záda")
- Nebo naopak s přehnaně podsazenou pánví ("plochá záda")
- Nedostatečně aktivuje hluboké stabilizační svaly
- Má zkrácené flexory kyčlí, které táhnou pánev dopředu
- Nedostatečně zapojuje hýžděové svaly při chůzi

Tyto nevhodné stereotypy chůze mění rozložení sil v pánvi a vytvářejí chronické přetížení pánevního dna nebo naopak jeho nedostatečnou aktivaci.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Nalezení neutrální pozice pánve

- Postavte se bokem k zrcadlu
- Vyzkoušejte extrémní podsazení a vysazení pánve
- Najděte střední pozici mezi těmito extrémy
- V této neutrální pozici by mělo být mírné přirozené prohnutí v bedrech

2. Aktivace hlubokého stabilizačního systému při chůzi

- Před chůzí se několikrát nadechněte do bočních stran břicha
- Představte si, že máte kolem středu těla jemný korzet
- Udržujte lehkou aktivaci hlubokých břišních svalů během chůze

3. Správný odval chodidla

- Došlapujte přes patu, ne celým chodidlem najednou
- Postupně přenášejte váhu přes vnější hranu chodidla
- Odraz provádějte přes palec a přední část chodidla
- Správný odval chodidla přirozeně aktivuje správné svalové řetězce

PRAKTICKÝ TIP:

Vyzkoušejte "techniku královské chůze" - představte si, že máte na hlavě korunu nebo knihu, kterou nesmíte shodit. Tato představa vám pomůže automaticky narovnat celou páteř a najít optimální postavení pánve. Zkuste takto chodit 5 minut denně a postupně prodlužujte čas.

PROČ TO FUNGUJE:

Neutrální postavení pánve při chůzi umožňuje pánevnímu dnu pracovat v jeho optimální délce a napětí. Koordinovaná aktivace břišních, zádočných a hýžďových svalů vytváří přirozenou podporu pro pánevní dno a orgány. Tento způsob chůze kopíruje přirozený pohybový vzorec, který používáme jako děti, než ho nevhodné návyky naruší.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

V našem FyzioKlubu vás naučíme speciální cviky pro obnovení správných pohybových stereotypů při chůzi. Zaměříme se na uvolnění zkrácených svalů, aktivaci oslabených partií a především na koordinaci všech součástí hlubokého stabilizačního systému během dynamického pohybu.



Aktivita 5: Cvičení s vysokým dopadem

CO VĚTŠINA ŽEN DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při cvičení s vysokým dopadem (běh, skákání, aerobik) mnoho žen:

- Začíná intenzivní aktivitu bez přípravy středu těla
- Nekoordinuje dech s pohybem
- Má oslabenou aktivaci hlubokého stabilizačního systému
- Používá nevhodnou obuv nebo cvičí na tvrdém povrchu
- Ignoruje varovné signály (pocit tlaku nebo mírný únik)

Tyto vysokoimpaktní aktivity mohou vytvářet extrémní tlak na pánevní dno - až šestinásobek běžné zátěže - což může vést k jeho postupnému oslabení a prolapsu.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Příprava před cvičením

- Před každým tréninkem aktivujte hluboký stabilizační systém
- Proveďte 5-10 hlubokých bráničních nádechů
- Vyzkoušejte několik lehkých poskoků s vědomou aktivací středu těla
- Postupně lehce zvyšujte intenzitu

2. Koordinace dechu a pohybu

- Při dopadu (fáze nejvyššího zatížení) nikdy nezadržujte dech
- Vydechujte při největší námaze nebo dopadu
- Udržujte plynulý dechový rytmus během celého cvičení
- Nikdy nedýchejte pouze do horní části hrudníku

3. Správná technika dopadu

- Dopadejte přes přední část chodidla, nikdy ne na celé chodidlo nebo patu
- Pokrčte kolena při dopadu pro absorpci nárazu
- Udržujte mírné pokrčení v kolenou i během celého cvičení
- Představte si, že máte v kolenou pružiny

4. Výběr vhodného povrchu a vybavení

- Cvičte na pružném povrchu (dřevěná podlaha, speciální podložka)
- Používejte kvalitní obuv s dostatečným tlumením
- Zvažte použití speciálních vložek pro dodatečné tlumení

PRAKTICKÝ TIP:

Vytvořte si vlastní "pre-jump rutinu" - krátkou sekvenci, kterou provedete před každým cvičením s vysokým dopadem:

- 1) Pět hlubokých nádechů do bočních stran břicha
- 2) Lehké pokrčení kolen s aktivací středu těla
- 3) Tři zkušební mini poskoky s vědomou aktivací hlubokého stabilizačního systému.

PROČ TO FUNGUJE:

Správná příprava a technika aktivuje tzv. "pre-jump reflex" - přirozenou schopnost těla zpevnit střed těla těsně před dopadem. Tento reflex používají děti automaticky, ale s věkem a nevhodnými návyky ho často ztrácíme. Koordinace dechu a pohybu zajišťuje, že tlak v břišní dutině je rovnoměrně distribuován a pánevní dno není přetíženo.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

Pokud při jakékoli aktivitě s vysokým dopadem zaznamenáte i minimální únik moči nebo pocit tlaku v pánevní oblasti, je to signál, že vaše pánevní dno není připraveno na takovou zátěž. Přejděte dočasně na aktivity s nízkým dopadem a zaměřte se na posílení hlubokého stabilizačního systému pomocí Metody 4 klíčů. K vysokodopadovým aktivitám se můžete postupně vrátit, až bude váš střed těla dostatečně silný.

ZÁVĚR: VAŠE CESTA K FUNKČNÍMU PÁNEVNÍMU DNU ZAČÍNÁ NYNÍ

Tyto úpravy běžných denních aktivit jsou prvním krokem k obnovení správné funkce vašeho pánevního dna. Nejde o to přidat další cvičení do vašeho nabitého rozvrhu - jde o změnu způsobu, jakým děláte to, co už stejně děláte každý den.

Pamatujte, že vaše pánevní dno není izolovaná část těla, ale součást komplexního systému. Když obnovíte přirozenou souhru mezi bránicí, břišními svaly, zádovými svaly a pánevním dnem, váš mozek si postupně vzpomene na pohybové vzorce, které zná z dětství.

Pokud jste připravena udělat další krok a chcete objevit kompletní Metodu 4 klíčů, která tisícům žen pomohla zbavit se inkontinence, prolapsu a bolestí, navštivte náš FyzioKlub. Zde najdete přesné návody, video lekce a podporu na vaší cestě k funkčnímu pánevnímu dnu.

Nezapomeňte - není normální žít s únikem moči, pocitem tlaku nebo bolestí. Vaše tělo je schopné znovu fungovat tak, jak má. Stačí mu jen připomenout, jak na to.

Ve FyzioKlubu najdete vše potřebné, aby se Vám to konečně podařilo.

Klikněte na tlačítko níže a **vstupte do FyzioKlubu se 42% slevou**, která již nebude dostupná věčně.

<https://corerestart.cz/fyzioklub-videoprezentace-ink/>

Přejeme vám hodně úspěchů na vaší cestě ke zdravému a funkčnímu pánevnímu dnu!

Filip a Tomáš Kuňákoví
FyzioKlub | CoreRestart

Filip Kuňák
KAŽDODENNÍCH AKTIVIT, KTERÉ NIČÍ VAŠE PÁNEVNÍ
DNO (A JAK JE DĚLAT SPRÁVNĚ)

©2025 Filip Kuňák

Ilustrační fotografie: Canva Pro

Žádná část této elektronické knihy (e-book) nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení autora.