

Ahoj!

Dnes bych ráda doplnila cvičení na posílení pánevního dna. RS pacienty mnohdy trápí uvolněné svaly v této oblasti. Dovolte mi zavzpomínat. To jsme jednou takhle v rámci rekondice navštívili zámek Sychrov. Po prohlídce jsme se usadili kolem kašny na nádvoří. A tu náhle pro jednu z nás nebylo zbylí. Všichni jsme ji obstoupili, dokud problém nevyřešila. Kolem proudily davy turistů, na které jsme se usmívali se slovy Guten Tag. Po chvíli se celá skupina přesunula o dva metry dál, ti krajní přehruli vlhký písek suchým. Podobných historek mám v zásobě přešřel. Vy jistě také. Klidně se mi svěřte, nebudu jmenovat.

1. Posadíme se na okraj židle, záda vyhrbená, zatížíme konečník, ruce volně položené na stehnech. Opakovaně vtahujeme konečník dovnitř těla.



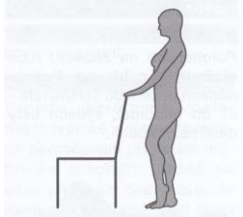
2. Napřímíme se, tlačíme dlaněmi proti kolenům, špičky nohou se zvedají nahoru. Vtáhneme celé pánevní dno dovnitř, poté uvolníme.



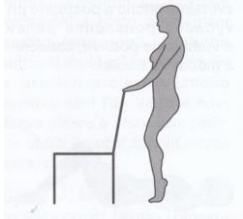
3. Předchozí sed, opakujeme cvičení, pouze si mezi kolena vložíme míček, který v napětí stiskneme.



4. Vzpřímený stoj, rukama se opíráme o židli. Střídavě vtlačujeme špičky nohou do podložky, pokrčená, pánev podsazená. Přenášíme váhu z jedné nohy na druhou.



5. Cvik opakujeme s oběma nohama najednou. Pozor na zpevněná záda, pánev a uvolněná ramena. Paty odlehčujeme.



Jak říkali staří latiníci: **Homo sum, nihil humanum mihi alienum est.**
Jsem člověk, nic lidského mi není cizí.

Ivana