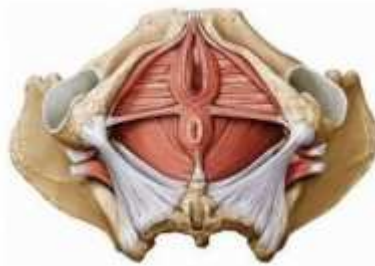


## Pánevní dno

- Pánevní dno se skládá anatomicky ze dvou částí rozdělených do tří vrstev svalů, které vzájemnou souhrou neustále účinně a pružně uzavírají pánevní oblast.



- Pánevní dno se podílí na podpoře vzniku správného nitrobřišního tlaku, který podporuje stabilizaci páteře v oblasti bederní.
- Pánevní dno podpírá všechny břišní orgány a zachovává jejich uložení na správném místě, a tak podporuje jejich následnou funkci.
- Pánevní dno, jako jeden ze čtyř stabilizačních svalů, představuje spojení horní a dolní části těla přes pánev. Aktivací svalstva pánevního dna udržuje veškerou vazivovou strukturu pánve v dokonalé souhře se svaly pro správnou podpůrnou funkci těla.
- Svaly pánevního dna působí jako celek proti gravitaci, protože vše co je uloženo v horní části těla působí směrem dolů. Tak vzniká obrovský nápor na pánevní dno, které je nutné stále vědomě aktivovat.

Cviky ke zpevnění pánevního dna jsou důležité pro každého člověka:

### **1. jako prevence**

- ve smyslu všeobecného posilování, kontroly držení a stabilizace těla

### **2. při obtížích či problémech cvičení pomáhá:**

- při inkontinenci
- při poklesu pánevních orgánů ženy (děloha, močový měchýř, močová trubice, střeva)
- při ochabnutí a poranění svalstva při porodu
- při problémech v bederní páteři
- po gynekologických operacích
- při sexuálních problémech