

## *Cviky na uvolnění svalů pánevního dna*

U všech cviků na relaxaci zkusit dýchat ústy.

- ✓ **Cvik zadek** - ještě vhodný v I. Trimestru
  - Leh na břicho, ruce dáme na hýždě a roztáhnout pŕlky od sebe. Ruce táhnou pořád lehce od sebe a stiskneme pŕlky k sobě na 1/3 síly svalu a držíme 5 sekund, poté povolíme stisk pŕlek a rukama zkusíme táhnout ještě o kousek víc od sebe, držíme 6-10 sekund. Toto párkrát zopakovat.
  - Ve II. a III. Trimestru stejný cvik, ale vleže na zádech, nebo i v I. Trimestru, pokud vás bolí při cviku za krkem.
  
- ✓ **S ježkem** 😊 – ježek je pod jedním sedacím hrbolem, druhá pŕlka nad zemí, opíráme se rukama a pohybujeme se dopředu a dozadu a poté dovnitř a ven, opakování 3-5 krát
  - ježek uprostřed na hrázi – sedět a dýchat
  
- ✓ **Vkleku** – lokty mírně pokrčené, aktivované mezilopatkové svalstvo – nádech „pouštíme“ miminko do břišní stěny, sedací hrboly jakoby se oddalovaly od sebe. S výdechem zveme miminko k páteři + sedací hrboly jdou k sobě
  
- ✓ **Vkleku s rebozem**/jakýmkoli šátkem, širokou šálou s partnerem – ruce jsou opřené o předloktí – partner je za zády a dá šátek přes váš zadek, máte aktivované mezilopatkové svaly. Partner chytne pevně šátek u vašich kyčelních kostí a hýbe šátkem/vaší pánví jakoby 3D osmičky – nejprve pomalejší a poté menší a rychlejší pohyby
  
- ✓ Ruce stále na předloktí, ale partner je před vámi – šátek dá zezadu vašich stehen a pohybuje šátkem a tím pádem i vaší pánví směrem k sobě – pomalejší pohyb a menší a rychlejší

