



ŠTĚPÁNKA HRBKOVÁ

10+1 tipů

pro harmonické
pánevní dno

Drahá,

máš v rukách jednoduchý návod ,
aby se tvoje pánevní dno začalo
cítit lépe a to HNED TEĎ :-)



Nepotřebuješ **žádné pomůcky**,
ani videa, ani vědět, jestli je tvoje
pánevní dno povolené nebo
stažené.

Toto jsou **přirozené způsoby**, na
jaké je pánevní dno zvyklé, ale my
jsme si je odvykly používat...



Jmenuji se Štěpánka Hrbková a jsem lektorka a školicelka pánevního dna

Právě vlastní zkušenost po porodu, kdy jsem svoje tělo nepoznávala a nefungovalo jako dříve, mě přivedlo na hlubší cestu k ženskému tématu.

Specializuji se na cvičení pánevního dna s ohledem na etapu, ve které se žena právě nachází - **první menstruace, snaha otěhotnět, těhotenství, po porodu, před a po menopauze.**



Svým dcerám i vám bych chtěla předat informace, které mně samotné chyběly a moc bych si přála, aby se péče o pánevní dno stala přirozeným krokem.

www.stepankahrbkova.cz



TIP číslo 1

Vstávám a lehám přes bok

Ode dneška už každý den. Nechceme přetěžovat přímý břišní sval a roztahovat diastázu. Podívej se na miminka, jak na to jdou. Pomůžou si rukou, odtlačí se do sedu a ze sedu si také lehají. Nevystřelí z postele rovně jako šíp švihem nohou. Chrání si páteř i hluboké vnitřní svaly břicha i pánevního dna.



www.stepankahrbkova.cz



TIP číslo 2

Nekřížím nohy

Leda že bych měla točit pokračování Základní instinkt místo Sharon Stone a dostala za to nehorázně zaplaceno:-) Jinak už nikdy.

Překřížením nejen že se mi přiškrtí tok lymfy, krevního oběhu a energetického proudění mezi horní a dolní polovinou těla, ale ještě vychýlím jednu kyčel nahoru a tu pod ní zatížím a také vyosím.

Pánevní dno se přiškrtí, jedna jeho polovina visí dolů, druhá nahoru. Na to vše reaguje páteř a přeskládá se tak, aby vyrovnala šikmou pánev. Navíc nevědomky křížíme pořád tu samou nohu nahoře a druhou dole a cyklíme se v blokáдах. A to už neumluvím o tom, jak se změní vzorec dýchání.





TIP číslo 3

Dance, dance, dance

Nemusíš být nutně hvězda parketu, ale jedno bys měla vědět. Tvoje pánev umí dělat osmičky a to kdykoli jdeš a běžíš. Čím to je, že někteří lidé mají takovou ladnou chůzi? Je to právě tím, že ovládají **3D pohyb pánve**.

Ale abychom chodili, respektive se přemístili z bodu A do bodu B, často pánev „používáme v nouzovém režimu „takhle to stačí“. Jenže uvnitř pánve jsou tři svalové vrstvy, které se upínají zepředu dozadu a ze strany do strany.

Pokud tedy pánev bude používat celý rozsah ze strany do strany, nahoru a dolů a dopředu a dozadu, ty svalíky se zapojí tak, jak by měly. Právě tancem, milováním nebo jiným cvičením můžeš prozkoumat, co všechno s pávní dokážeš a udržíš ji aktivní.





TIP číslo 4

Ručník je můj kamarád, drbu se s ním tuze rád

Utíráme se všichni a byla by škoda do toho nezapojit trochu techniky a drbat se tak, aby to pánevní dno ocenilo. No ne?

Ručník si dám pod zadek a drbu odspodu, přes **zadek a kost křížovou**. Nejlepší je právě začít odspodu, abychom té gravitaci ukázaly:-) Pánev se začne tetelit blahem, že se o ni také konečně někdo zajímá. I když je to jenom ručník, málokdy nám někdo masíruje hýždě a boky, proto je obnovení kontaktu tak důležité.





TIP číslo 5

Nezvedám těžké věci

Tady si každá asi představíme jinou váhu, ale... Zákoník práce mluví o 15 Kg maximálně po dobu 30 min (sečteny všechny minuty nošení) během 8 hodinové směny.

Vy ale fungujete 12 hodin denně, děti mají 10-20-30 Kg. Kolik mají ty tašky s nákupem? Pánevní dno je hodně citlivé **na tlak**. Při zvedání těžkého si můžete ublížit už při samotném zvedání. Ale když něco nesete a hroutíte se, většinou jdou první záda, tím pádem neudržíte břicho a zadýcháte se a pánevní dno je v křeči.

Až vám to příště bude hloupé, říci si o pomoc, vzpomeňte si, že pánevní dno by si o ni určitě řeklo, kdyby mohlo mluvit.





TIP číslo 6

Chodím navostro

Jako vážně? A pořád? Tak ruku na srdce, do zvyklostí afrických kmenů mám hoooodně daleko. Přesto jsou dny, kdy do toho jdu.

Pánevní dno miluje **svobodu**. Malé děti by běžaly nahaté od rána do večera. Koupání na Adama, to je přece báječná věc.

Když to úplně nejde, snažím se pánvi udělat prostor tím, že respektuji její míry a mám **kalhotky, co mi sedí**, ne ty, které mi kdysi byly:-) Poměr **džíny versus sukně/šaty** jsem otočila z 90:10 na 50:50. A chci se přiblížit 30:70. Jak to máš ty?





TIP číslo 7

Chodím pozadu

Protože páteř se přirozeně napřímí, zapojí se hluboké svaly břicha.

Obecně platí, že pánevní dno zbožňuje chůzi. I pozadu.

Pokud máš nějaký špatný stereotyp běžné chůze, ta pozadu bude pro pánevní dno jako vstupenka do Disneylandu. Prostě si to užije!





TIP číslo 8

Vlažná voda

Co se stane, když si opláchneš obličej studenou vodou ? Máš pocit osvěžení? Nové energie? Proč tohle nedopřát i pánevnímu dnu?

Není nutné se polévat ledovou vodou, ale dopřát intimní oblasti vlažný proud vody, tu změnu v těle ucítíš okamžitě. Probudíš a nastartuješ všechny buňky tvojí bejbiny a to nejen na povrchu, ale hlavně ty uvnitř.





TIP číslo 9

Chodím po nohách

Co je to za radu? Myslím naboso:)

Ono totiž chodit na podpatcích mění těžiště těla a tím pádem i vychyluje pánevní dno.

Moje zaměstnání vyžadovalo podpatky a to i 12 hodin v kuse. V životě by mě nenapadlo, že bych následné komplikace s pánevním dnem mohla přičíst na vroubek zrovna botám.

Nejradši je pánevní dno postavené na nohy, bez bot a pěkně na zemi. Tak to zná a tak se mu dobře funguje.





TIP číslo 10

Ukládám si jen hezké věci

Na stres a negativní emoce nemám ve své pánvi místo. Pánevní dno se chová jako houba. Je mu jedno, co se do ní nacucne. Ale já to můžu změnit. Děti když chtějí řvát, tak řvou, když se chechtají, tak se chechtají.

My už to neděláme. Hodně potlačujeme, schováváme a bohužel zapomínáme houbu vymáčknout, vymýt a usušit. A tak to v nás je a pořád se plní.

Až jednoho dne začne pánevní dno volat o pomoc. Bolestivá menstruace. Bolestivá jizva. Bolest zad. Na stres a negativní emoce nemám ve své pánvi místo. Co přijde, prožiju a nechám odejít. Ukládám si jen hezké věci:-)





TIP číslo 11

Nejsem sama



Obklopila jsem se báječnými ženami, které jsou na tom mnohem lépe a někdy mnohem hůře než já. Ale o to tady nejde.

Každá máme jiný příběh svého pánevního dna, ale všechny jsme ženy. Chceme se cítit ve svém těle dobře a je jedno, jestli jsme zrovna v ovulační fázi, těhotné, po porodu nebo v menopauze. Chceme žít s pánevním dnem v harmonii.

Děkuji ti, že jsi dočetla až sem a věřím, že minimálně jeden tip můžeš vyzkoušet už dnes. Protože malé, ale pravidelné kroky, jsou za velkými změnami.

Mějte se harmonicky!
Štěpánka

**PS: Pro více tipů mě sleduj na FB Štěpánka
Pohyb ženám nebo Youtube kanále**

