

A close-up photograph of a woman's midsection and hands. She is wearing a light purple, pleated skirt. Her hands are resting on her hips, with her fingers slightly spread. The background is a soft, out-of-focus light color.

# Párnevní Ano

Probudte ho od nohou

Rady a cvičení od fyzioterapeuta

AHINSA  
SHOES®

# Milí čtenáři,

rád se s vámi setkávám u dalšího e-booku. Jako fyzioterapeutovi mi dělá obrovskou radost, kolik z vás se zajímá o své zdraví.

Pánevní dno máme všichni – a řada z nás prožívá s ním spojené potíže. Inkontinence, bolesti zad, méně radosti při sexu. Pokud je to i váš příběh, mám pro vás dobrou zprávu. **Pánevní dno dokážete znovu aktivovat.**

V tomto e-booku zjistíte, jak pánevní dno **souvisí se zdravou chůzí**. Odhalíte, proč vás možná trápí zmíněné potíže. A naučíte se **cvičení**, se kterými můžete začít hned a zvládnete je levou zadní. Věřím, že se si brzy sami všimnete změny k lepšímu.

Pojďme na to!

## Lukáš Klimpera

*Fyzioterapeut*

*a zakladatel Ahinsa shoes*



### **Bezpečnostní upozornění**

E-book má jeden nedostatek: Nemůžu se s vámi, čtenáři, se všemi osobně potkat, abych zhodnotil váš zdravotní stav. Proto se může stát, že na vás některá doporučení z tohoto e-booku nebudou platit. Konzultujte je prosím se svým lékařem nebo fyzioterapeutem, osobní vyšetření nemůže nikdy nic nahradit.

# Na co se spolu podíváme?

Zdravé pánevní dno začíná u nohou .....	5
Pánevní dno nepotřebujete posílit .....	7
Začněte od příčiny .....	10
Co můžete udělat hned? .....	12
Cvičení .....	13
Hledáme ideální polohu .....	13
Hlazení .....	14
Kyvadlo .....	15
Cvičení vleže .....	15
Ručník .....	15
Svěrače v akci .....	15
Výtah .....	16
Pro každý den v kanceláři .....	18
Zvedáme nohu .....	20
Schody .....	21
Jóga .....	23
Pro zvědavé: Trocha teorie navíc .....	24
Proč je vzpřímený stoj důležitý pro zdravé tělo? .....	26
Proč je vzpřímený stoj důležitý pro pánevní dno? .....	29
Pánevní dno jako okno do duše? .....	31
Mají bosí lidé lepší sex? .....	33
Pánevní dno a problém, o kterém se nemluví .....	34
Celý e-book v jedné větě .....	36



# Zdravé pánevní dno začíná u nohou

**Chcete zdravé pánevní dno?  
Naučte se používat nohy.**

Možná si říkáte, jestli jsem se nezbláznil. Každý přece umí používat nohy, nebo ne? Ne tak docela. My lidé jsme se **vyvinuli pro chůzi bosky**. Od dětství si ji ale komplikujeme botami, širokými plenkami, úzkými sukněmi a podobně. Proto si časem každý **najdeme nový způsob chůze**, odlišný od té přirozené.

**Házíme nohy před sebe**, jak to jen jde, a tvrdě na ně dopadáme. Už to nejsou nohy, co nás aktivně nese.

A jak to souvisí s pánevním dnem? Víc, než byste čekali. **Nohy funkčně navazují na svaly pánevního dna** a naopak. Fyzioterapeuti často mluví o tzv. horizontálách – rovnoběžkách v těle, které se navzájem ovlivňují. Jsou jimi:

- ústní dno
- bránice
- pánevní dno
- chodidla

Jakmile aktivujete „základnu“, **aktivujete i ostatní horizontály**. Když se aktivně opřete o nohy a ony vás začnou nést, automaticky **probudíte pánevní dno**.

Z toho pro vás plyne dobrá zpráva: Jedno jednoduché cvičení na pánevní dno můžete dělat každý den, aniž byste na něj mysleli. Jaké? Přece **chůzi**! Ale pozor, my dospělí jsme už zapomněli, jak chodit zdravě. Připomeňte si to s e-bookem [Krok za krokem ke zdravé chůzi](#), je ke stažení zdarma.



# Pánevní dno nepotřebujete posílit

Většina článků na internetu vám bude radit, jak „posílit“ pánevní dno. Možná vás zklamu, ale toto se v našem e-booku nenaučíte. **Samotná svalová síla je vám k ničemu**, pokud pánevní dno nefunguje v kontextu celého těla. Když pánevní dno funguje, svalová síla přijde přirozeně.

Nemá smysl trénovat sílu pánevního dna, pokud není ve správném postavení a nemá správné napětí.

Navíc **ne vždy je problém v ochablých svalech**. Někdy je naopak napětí zvýšené a vy potřebujete relaxovat, ne posilovat. Nejčastěji jde

o **kombinaci obojího** – část je ochablá, část ve velkém napětí. Jak toto vzniká?

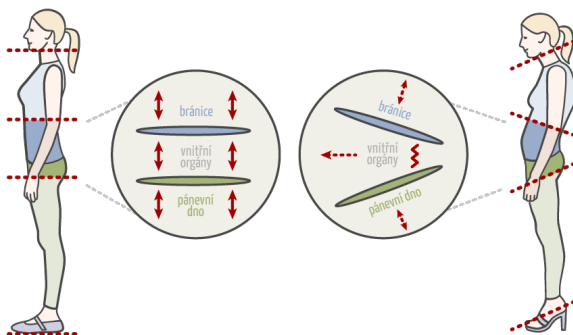
Opět začínáme u nohou. Už jsem zmínil, že v těle máme důležité horizontály, tedy vodorovné plochy. Tu základní často naklápíme.

**Obujeme boty s podpatkem**, které naklopí chodidlo. Tím se naklápí i pánev a pánevní dno. Orgány víc tlačí na přední část pánevního dna, a tak **mozek nastavuje nerovnoměrné napětí**. Vepředu je napětí nejčastěji zvýšené, vzadu snížené.

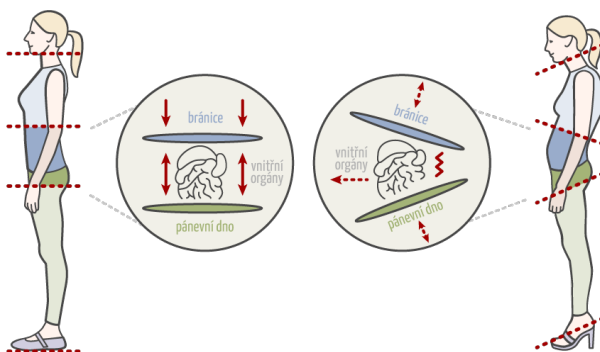
A problém je na světě.

Podobně fungují **úzké boty**. Deformují chodidlo a svazují prsty, a tak ztrácíte stabilitu. Na to reaguje mozek, který musí **přenastavit napětí v těle**. A protože boty nosíme velkou část dne, zvykneme si na nové nastavení a do toho přirozeného se nevracíme, ani když se večer zujeme.





*Podpatek mění postavení těla a naklápí ho.*



*Vzniká nerovnoměrný tlak na orgány.*

Potíže pánevního dna můžou pramenit i z dalších příčin. Vnější překážky, jako jsou nevhodné boty, ale patří mezi velmi časté, a přitom snadno odstranitelné. Proto se v tomto e-booku věnuji právě jim.



## Začněte od příčiny

Asi už tušíte, kam mířím. Ano, pánevnímu dnu prospěje cvičení, které si spolu ukážeme. Ale nejprve potřebujeme **vyřešit příčinu potíží**.

Potřebujeme **narovnat a osvobodit nohy**.

Velmi důležitý je **výběr obuvi**. Ta by vás neměla omezovat, svazovat, naklánět. Čím víc se bude blížit bosé chůzi, tím lépe. Hledejte boty s těmito vlastnostmi:

- prostorné (hlavně ve špičce)
- bez podpatku
- pružné a ohebné materiály
- lehké

Takové boty neomezují funkci nohy. **Úplně nejlepší je chůze bosky**, proto klidně běhejte po trávě nebo po písku bez bot.

Netroufáte si na bosou chůzi? Podívejte se na boty Ahinsa Comfort. Jsou prostorné a ohebné, ale chrání vaše nohy před tvrdými došlapy.

Pozor si dejte také na **úzké sukně** nebo **kalhoty s extra nízkým sedem**. Obojí vás může při chůzi omezovat. Jakékoliv omezení vás nutí hledat si jiný způsob pohybu než přirozený.

Bez svazujících prvků se můžete narovnat. Vaše nohy vás aktivně nesou, a tak se bezděky i zapojuje pánevní dno. Je veliká šance, že se **funkce pánevního dna přirozeně napraví**.



# Co můžete udělat hned?

## Snadná cvičení pro začátečníky

Dost bylo povídání. Na teorii navážeme později, teď už můžete začít cvičit. Osvobodte své tělo od všeho, co vás svazuje, a pojdte na to.

Cvičení zvládne opravdu každý. A výsledky uvidíte už brzy.

# Cvičení

## Hledáme ideální polohu

Často naklápíme pánev (a tedy i pánevní dno) do nepřírozené polohy. Jaká je ale ta správná? Zkuste ji sami najít.

1. Postavte se.
2. **Aktivujte nohy** – uvědomte si, že vás nesou a nechte ten pocit projít celým tělem. Nesení napřímí trup, prohloubí dech, nastaví správné napětí bránice a pánevního dna.
3. **Naklápějte pánev** dopředu a dozadu.
4. Vnímejte obě extrémní pozice a pohyb. **Jak se v nich cítíte?**
5. Zastavte se **uprostřed**, mezi oběma extrémy. Tady by měla být ideální poloha.

Ve své ideální pozici byste měli cítit **nejmenší napětí kolem pánve**. Klidně si cvičení několikrát zopakujte a zamyslete se: Je toto pozice, ve které moje pánev běžně bývá? Pokud ne, proč?

Pár tipů k tomuto cvičení:

- Naklopení pánve dozadu můžete vnímat i jako podsazení pánve.
- Při naklopení vpřed se vám přirozeně „vyšpulí“ zadek. To je v pořádku.
- U většiny lidí platí, že ideální pozice = mírné podsazení pánve proti běžné poloze.



*Najděte ideální polohu pánevního dna*

## Hlazení

Potíž pánevního dna není jen v ochablém svalstvu. Je v tom, že **pánevní dno většina z nás nevnímá**. Prostě o něm nevíme. Schválně: Dokážete procítit svoje rameno nebo ruku? A co pánevní dno? Rameno a ruku asi ano, pánevní dno nejspíš ne. A když nějakou část těla nevnímáme, **nedokážeme ji správně používat**.

Proto potřebujeme mozků říct: Podívej, i tuto část těla můžeš zapojit. S tím pomůže **hlazení**.

Hladit můžete:

- podbřišek
- boky
- kyčelní klouby
- stehna
- bederní páteř a oblast kříže
- kostrč
- vnitřní stranu stehien

Pomáhají i doteky na genitálu a anální oblasti. Klidně zapojte partnera a vnímejte, kde se vás dotýká.

# Kyvadlo

Tento cvik můžete cvičit kdekoliv. Je jednoduchý:

1. Stoupněte si **na obě nohy**.
2. **Přenášejte váhu** dopředu (na špičky) a dozadu (na paty).
3. **Vnímejte**, jak se mění aktivita a napětí pánevního dna.
4. Po několika opakováních se **zastavte ve středu**. Měli byste cítit, že rovnoměrně zatěžujete chodidla a že i napětí pánevního dna je rovnoměrné.

# Cvičení vleže

Lehněte si na zem (třeba na karimatku). Velmi pomalu **naklápějte pánev dopředu a dozadu**. Tak aktivujete svaly pánevního dna a učíte se je ovládat.

# Ručník

Ideální cvičební pomůcku už máte doma: **srolovaný ručník**. Posadte se na něj obkročmo a **naklápějte pánev dopředu a dozadu**. Sledujte, která část těla je právě v kontaktu s ručníkem. Snažte se o pomalý a plynulý pohyb, který plně vnímáte.

Toto cvičení funguje na podobném principu jako hlazení – pomáhá nám vnímat části těla, na které běžně zapomínáme.

# Svěrače v akci

Posuňte cvičení s ručníkem k stupínek výš.

1. Posadte se obkročmo na ručník a dál pomaličku **naklápějte pánev dopředu a dozadu**.
2. Ve chvíli, kdy je pánev naklopená dozadu, se zaměřte na stažení análního svěrače. Mělo by jít o místo, kde se dotýkáte ručníku.

3. Pro ženy: Stejně postupujte, když pánev naklopíte dopředu. Stahujete vždy tu oblast, které se dotýká ručník, tedy vepředu svěrače vagíny. Muži mohou pracovat jen s análním svěračem.
4. **Vnímejte změnu napětí** mezi staženým a uvolněným stavem.

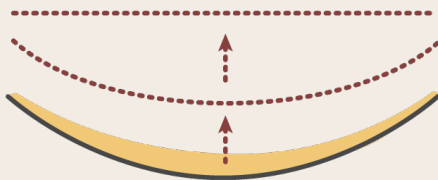
Stahujte vždy jen svěrač, celé tělo včetně obličej je uvolněné.

## Výtah

Znovu se posadte **obkročmo na ručníku**.

1. **Aktivujte svěrače** jako v předchozím cvičení.
2. Představte si své pánevní dno jako **plošinu**.
3. Tuto plošinu chcete spolu s aktivovaným svěračem **vytáhnout**, jako by to byl výtah.
4. Potom ji zase **pomalou spustíte dolů** a svěrače uvolníte.

Zadržujete při cvičení dech? To je v pořádku, ale nezadržujte ho dlouho. Časem byste se ho měli naučit provádět s volným dechem.



*Představte si pánevní dno jako plošinu výtahu a zkuste ji vytáhnout nahoru.*





*Aktivujte pánevní dno – i pro začátečníky*

**Jde to? Zkuste těžší variantu**

Stažení svěrače a výtah můžete zkoušet i **v jiných polohách**. Například vleže, vsedě nebo vestoje, s rukama předpaženýma nebo nad hlavou.

Výtah zkuste také **při poskocích** nebo **postavení se na špičky**. Když vám to ze začátku nepůjde, nic se neděje. Vraťte se k jednodušším cvičením, k těmto se dopracujete později.

# Pro každý den v kanceláři

Cvičit můžete pokaždé, když se zvedáte ze židle nebo se usazujete. Jak na to?

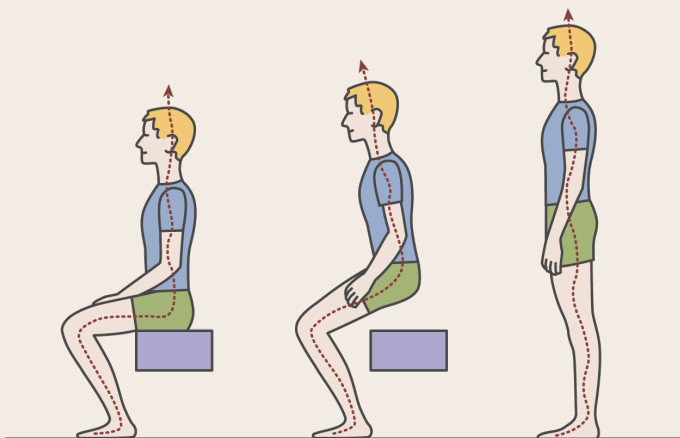
1. **Posadte se na židli.** Chodidla jsou přirozeně položená na zemi. Uvědomte si jejich kontakt se zemí.
2. **Aktivujte chodidla** – opřete se proti podlaze tak, abyste měli pocit, že vás nohy včetně prstů opravdu nesou.
3. **Vnímejte**, jak se aktivita od chodidel nese do celého těla a aktivuje pánevní dno.
4. Sledujte aktivaci, udržte ji a postavte se. Odrazte se od celých chodidel s oporou prstů.

Čím více jsou nohy aktivní, tím intenzivněji vás nesou, a tím aktivují pánevní dno.

Nedaří se vám vnímat, jak se pánevní dno aktivuje? Začněte „výtahem“. Držte výtah nahoře a od prstů se postavte.

Stejně se zkuste posadit.

1. **Aktivujte nohy** tak, abyste cítili, že vás nesou.
2. Vnímejte **aktivaci pánevního dna** nebo ho „vytáhněte“ jako výtah.
3. Vnímejte, že při sedání **nebrzdí pohyb svaly stehén**, ale celý řetězec od prstů na noze. Právě od prstů vychází síla „brzdy“, díky které dosedáte měkce.
4. Při dosedání udržujte pánevní dno aktivní.



*Při zvedání se vnímejte, že jsou chodidla a pánevní dno celou dobu aktivní.*



*Sed na židli s aktivací pánevního dna*

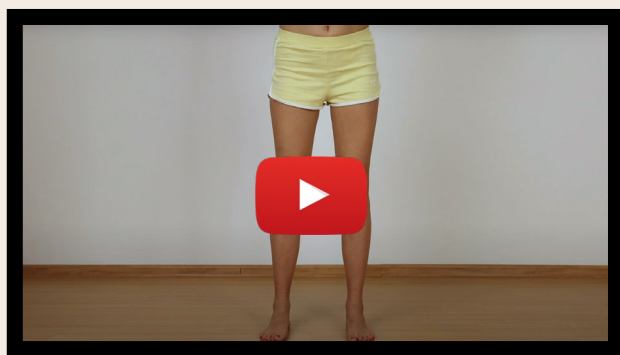
## Zvedáme nohu

Toto cvičení vám pomůže aktivovat pánevní dno. Navíc je snadné si zkontrolovat, že ho děláte správně.

Při cvičení se klidně přidržte nábytku, ať neupadnete.

1. Postavte se na obě nohy.
2. **Aktivujte chodidla** – opřete se do nich a uvědomte si, že vás nesou.
3. Vnímejte, jak se nesením **aktivovalo i pánevní dno**.
4. Položte si ruce na pánev a kontrolujte, že se **nehýbe a nenaklání**.
5. Odlepte jednu nohu od země a zkuste ji **zvednout**. Nejdřív ji jen lehce odlepte od země, potom ji posuňte dopředu.
6. Stejně postupujte i dozadu a do stran.
7. Měli byste cítit, že je **pánevní dno stále aktivní**. Čím víc nohu zvednete, tím více se pánevní dno zapojuje.
8. Opakujte i pro druhou nohu.

Nejde vám zvednou nohu bez toho, aby se pánev pohnula? Zkuste ji jen sunout po zemi dopředu, dozadu, do stran.



*Zvedáme nohu pro aktivaci pánevního dna*

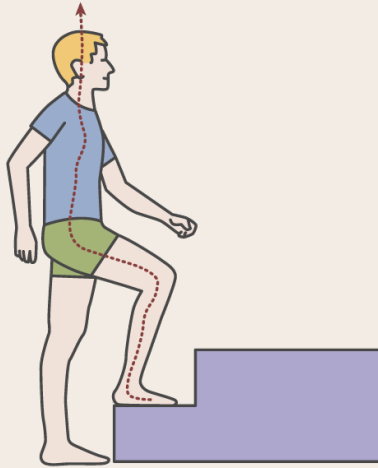
# Schody

Máte doma alespoň jeden schůdek? Výborně! Nacvičíte na něm aktivní zapojení chodidel a pánevního dna.

Při tomto cvičení je důležité **správné postavení nohou a pánve**. To jsem rozebral v e-booku [Spokojené nohy: Nejčastější potíže a cviky na ně](#).

1. Položte si ruce na pánev. Při celém cvičení kontrolujte, že se **nehýbe a nenaklání**.
2. **Položte chodidlo zlehka na schod**. Už teď byste měli vnímat zapojení pánevního dna.
3. **Chodidlo aktivujte** – opřete se do něj a uvědomte si, že vás nese. To se odrazí i v aktivaci pánevního dna.
4. Zkuste ještě o něco víc **aktivovat pánevní dno**. Pomůže vám „výtah“.
5. Udržte pánevní dno a dovolte aktivované noze, aby **zvedla celý váš trup**.
6. **Došlápněte druhou nohou** na schod a pomaličku uvolněte pánevní dno. Ne úplně, jen přibližně do napětí, jaké cítíte v nohou, když vás nesou.

Teď je pro vás cvičení možná náročné, musíte myslet na každý krok. Provádějte ho ale opravdu důkladně, brzy si ho váš mozek uloží jako nový pohybový program. Pak pro vás bude přirozené, nebudete na něj muset myslet. Spolu s aktivací nohou se automaticky aktivuje i pánevní dno.



*Důležité je udržet aktivaci pánevního dna při celém výstupu na schod.*

### **Jak si cvičení ulehčit?**

Najděte si nižší schod, třeba práh. Netlačte na sebe, důležité je provést cvičení kvalitně, ne rychle a silou.

### **Jak cvičení vylepšit?**

Vnímejte při něm napětí v pánevním dnu a snažte se ho udržet během celého výstupu na schod. Čím víc se noha zvedá, tím těžší je udržet trup stabilní, proto se víc aktivuje pánevní dno. Zkuste si **všimnout**, že během nároku na schod **nemá pánevní dno neustále stejné napětí**.

Zvládáte schod? Přidejte si náročnost

Místo na schod můžete jít **do podřepu**. Nebo cvičení vyzkoušejte s [balančním půlválcem](#). Využijte oblou i plochou stranu.

# Jóga

Jóga je o **vnímání těla** a práci s ním. Proto ji doporučuji, ať vás trápí pánevní dno, nebo ne. Skvělé je, že si každý může vybrat svou podobu jógy od jemnějších, pomalejších variant po dynamičtější. Já osobně jsem si oblíbil systém **Jóga v denním životě**, protože kombinuje poznatky jógového mistra a západních lékařů.



# Pro zvědavé: Trocha teorie navíc

Základy už znáte a víte, jaká cvičení vám prospějí. Jestli jste chtěli jen aktivovat své pánevní dno a dozvědět se něco o tom, jak funguje, můžete už tento e-book odložit. Pro ty z vás, které zajímá víc, jsem připravil ještě pár zajímavostí.

Připravení?



# Může za to mozek

Když ochabují svaly, ochabuje mozek.

Zdá se vám to jako bláznivé tvrzení? Máte pravdu, je trochu nadsazené. Ale zakládá se na pravdě. Mozek ovládá každý kousíček lidského těla. **Upravuje napětí ve svalech**, sleduje změny v okolním světě a připravuje na ně tělo. Dokud má přehled o všech částech těla, je vše v pořádku. Potíž přichází, když **na některé části začne zapomínat**.

Jak k tomu dojde?

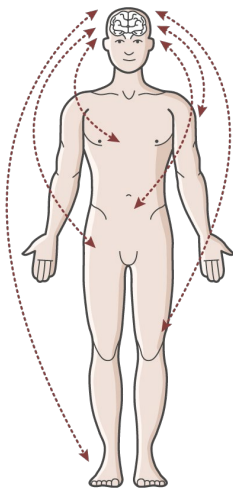
Vraťme se k nohám. Představte si, že byste celý život chodili bosky. Vaše chodidla by neměla žádná omezení, a dokud byste byli zdraví, fungovala by přirozeně. Mozek by vnímal a ovládal každou její část.

Co se stane, když takovou **svobodnou nohu sešněrujete do úzkého prostoru**? Najednou ztrácíte možnost některé její části používat. Mozek to zkouší... a pak to vzdá. Postupně **přestává chodidla a nohy vnímat** a nedokáže je ovládat.

Podobně je to i s pánevním dnem. Pokud přenastavíte některou část těla, na kterou pánevní dno navazuje (například zmíněné nohy), **měníte nastavení pánevního dna**. Pak se může stát, že ho mozek nezvládá správně ovládat.

Proto může být těžké vrátit pánevnímu dnu jeho funkci. Svalovou sílu natrénujete snadno, ale vysvětlit mozku, že má ovládat i tuto část, to už je jiná!

Pomohou cvičení, která jsme si ukázali – například obyčejné hlazení.



*Mozek ovlivňuje celé vaše tělo.*

## Proč je vzpřímený stoj důležitý pro zdravé tělo?

Umíte stát? To vůbec není hloupá otázka. Jen se rozhlédněte kolem sebe, až budete na zastávce. **Většina lidí stojí takto:**

- kolena zapadlá dozadu
- břicho vystrčené, extrémně prohnutá bederní páteř
- hrudní páteř vyhrbená dozadu
- hlava předsunutá

To je stoj, při kterém nás **nohy aktivně nenesou**. Ani nemohou – tlačí se v úzkých botách, jsou nakloněné podpatkem. Co se při tom děje s tělem?

Představte si své tělo jako **věž z kostek**. Když je věž **dokonale zarovnaná, drží**. Tlak kostek se rozkládá, to znamená, že nepřetěžujete páteř ani jiné části těla.

Toto je vzpřímený stoj, pro který jsme se my lidé vyvinuli a do kterého se automaticky nastavíme, když aktivujeme chodidla.

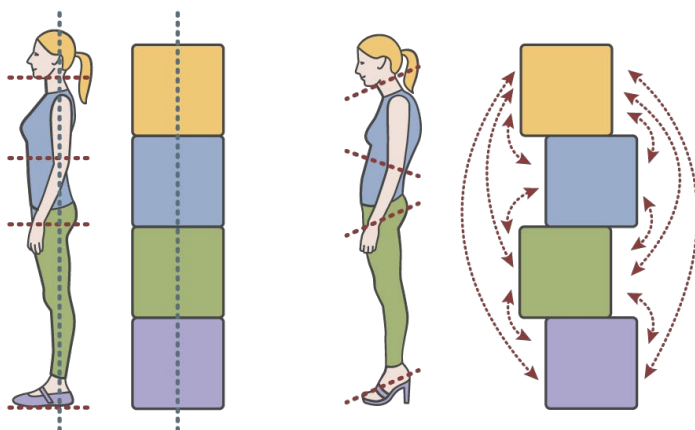
A co když **kostky vychýlíme**? Jednu posuneme dopředu, druhou dozadu, třetí trochu do strany. Věž se začíná kývat. Zátěž nesou jen části kostek a **hrozí pád**.

Tak funguje lidské tělo, když nestojíme vzpřímeně. Kostky jsou jednotlivé části těla: nohy, kolena, pánev, bederní páteř, hrudní páteř, hlava. Když je vychýlíte, **nesou obrovský tlak**. Tlakové části se přetěžují, v těle vládne napětí a možná se ozve i bolest.

Mozek ale nemůže dovolit, abyste se sesypali jako věž z kostek. Proto musí kolem své „věže“ **přenastavit napětí**. Toto napětí udržuje po celý den, a tak vznikají některé chronické potíže.

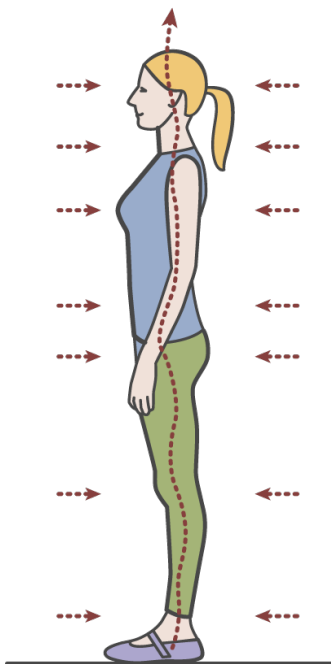
#### **Jeden častý příklad za všechny:**

Řada z nás sedí a chodí s přesunutou hlavou. Abychom hlavu udrželi, musí mozek nastavit vyšší napětí kolem svalů šíje. Proto tolik dospělých bolí „za krkem“ a masáže pomáhají jen krátkodobě. Řešení je přitom jednoduché: Zacentrovat hlavu, zarovnat tu jednu vyšoupanou kostičku ve věži.



*Lidské tělo je jako věž z kostek. Jakmile jednotlivé kostky posunete, ztrácí stabilitu.*

Co s tím můžeme dělat? **Zbavme se všeho, co naši věž z kostek narušuje.** Typicky to budou například úzké boty a podpatek. Naučme se **aktivovat nohy**, jak jsme si to ukazovali v cvičeních. Až nás opravdu ponesou, věž z kostek se srovná sama. Jak na to se dočtete i v e-booku [Krok za krokem ke zdravé chůzi](#).



*Nesoucí nohy pomáhají centrovat celé tělo.*

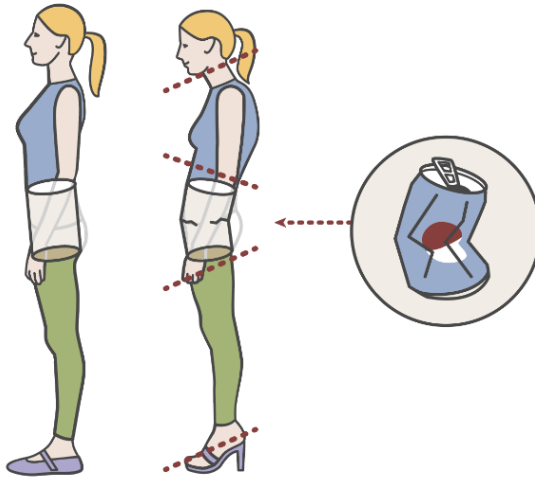
## Proč je vzpřímený stoj důležitý pro pánevní dno?

Představte si svůj trup jako plechovku od limonády. Pánevní dno a bránice jsou dno a vršek, břišní a zádové svaly jsou stěny.

Představte si, že prázdnou plechovku zatížíte. Co se stane? **Váha se rozloží** a i tenká stěna plechovky unese velkou zátěž. Jednoduše: Nestane se nic.

Co se ale stane, když **plechovku deformujete**? Co když nakloníte dno? Až takovou plechovku zatížíte (klidně i menší silou), **zbortí se**.

Lidské tělo je taková plechovka. Když naklápíte pánevní dno, typicky špatným stojem a podpatky, deformujete ho. Vzniká **nerovnováha a napětí**. Trpí vaše bederní páteř, pánevní dno i orgány.



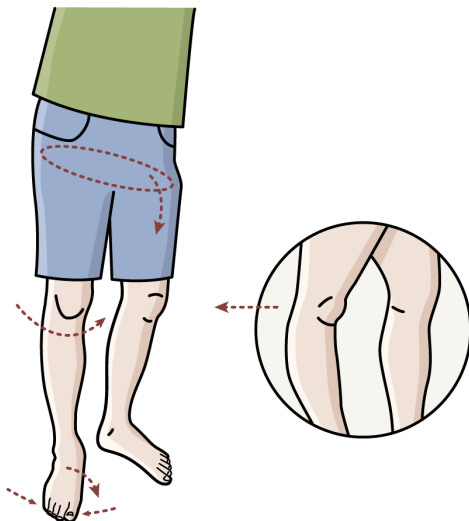
*Když naklápíte pánevní dno, vzniká nerovnováha a napětí. Jako kdybyste zdeformovali prázdnou plechovku.*

Pojďme si zopakovat, **co může deformovat „plechovku“ našeho těla:**

- podpatek (i nízký)
- zmáčknuté prsty na nohou
- úzká sukně
- kalhoty s extra nízkým sedem
- u dětí velká plenka nebo moc vrstev oblečení

Jednoduše cokoliv, co **omezuje pohyb** a nutí vás najít si nový způsob chůze.

I malá změna může způsobit velké potíže: Když boty stáhnou k sobě prsty na nohou, ztrácíte rovnováhu. Kotník se bortí dovnitř, kolena rotují a s nimi kyčle. Naklápí se pánev, a tedy i pánevní dno.



*Vše souvisí se vším. Kdy prsty na nohou sešněrujete v botě, šíří se nerovnováha do celého těla.*

**Tip na čtení:** Zdeformovaná „plechovka“ trupu ovlivňuje i funkci vnitřních orgánů, a tak škodí vašemu zdraví. Pomůže vám bosá chůze? To se dozvíte v článku [Barefoot a imunita](#).

## Pánevní dno jako okno do duše?

Prospějte pánevnímu dnu, prospějete své psychice.

Cvičením bohužel nemůžete vyřešit veškeré psychické potíže. Ale věřím, že věnovat se pánevnímu dnu znamená **odkrývat řadu tabu**, která jsou s touto částí těla spojená. O pánevním dnu se mluví šeptem, natož pak o souvisejících potížích.

My západňané si s sebou neseme **řadu předsudků** – při návštěvě východních zemí je pro nás například nepředstavitelné nepoužít na toaletě papír, ale vodu. A náš intimní život je jedno velké tabu.

**Vnímání pánevního dna a péče o něj** může nastartovat změnu. Už proto, že se začneme věnovat zanedbávané části těla. Když zároveň osvobodíme své tělo a nastavíme ho přirozeně, může nám každý pohyb dělat radost.

Samozřejmě, všechny problémy světa tak nevyřešíme. Ale své psychice určitě prospějeme.

**Tip na čtení:** Bosá chůze je balzám na nervy. Přečtěte si podrobnosti v článku [Spokojenost od hlavy k patě](#).



# Mají bosí lidé lepší sex?

Téma sexu a intimity s pánevním dnem úzce souvisí. Právě lidé s nefunkčním pánevním dnem často prožívají **nepříjemné pocity a bolest při sexu**. Podrobně jsme toto téma rozebrali se sexuoložkou Petrou Vrzáčkovou v [tomto článku](#). Vyberu proto jen to nejdůležitější.

Především: **Jak souvisí sex a bosá chůze?**

Už jsme si ukázali, že chodidlo zdeformované a nakloněné nevhodnými botami **ovlivňuje nastavení celého těla**. Vytváří nerovnováhu, která se šíří dál: přes kotníky, kolena, kyčle, pánev. Tedy i do pánevního dna.

A jak říká sexuoložka Petra Vrzáčková:

„Obecně je pro kvalitní a uspokojivý sexuální život potřebné mít svalstvo a kostru v rovnováze. Zásadní je stabilita páteře, volná hybnost kloubů, především kyčlí a kolen.“

Také uvádí, že pro plný prožitek sexu je důležité **prokrvení pánve a volné proudění krve v těle**. Aby to bylo možné, musí být tělo naprosto **svobodné**, nesvázané, s ideálním svalovým napětím.

Říkáte si, že přece při sexu nenosíte boty a svazující oblečení? Na tom nezáleží. Pokud je nosíte většinu života, vaše tělo funguje podle **upravených pohybových programů** a se změněným svalovým napětím. Proto je stále svázané, i když se zujete a svléknete.

Proto doporučuji:

- Vnímejte, co vaše tělo svazuje a omezuje.
- Vyřadte to ze svého života.
- Chodte bosky nebo si vyberte boty, které vás osvobodí.

**Tip na čtení:** Nevíte, jak vybrat zdravé barefoot boty? Přečtěte si [velký návod](#).

## Pánevní dno a problém, o kterém se nemluví

**Inkontinence.** Myslíte si, že trápí jen starší lidi? Vůbec ne, běžně se dotýká mladých žen po porodu – a také mužů. Kořeny problému často vedou právě k **nefunkčním svalům pánevního dna**. A protože jde o potíže, o kterých se těžko mluví, necháváme si je pro sebe a neřešíme je.

**Řešení je možná na dosah**, i když si netroufnete inkontinenci s kýmkoliv probrat. Pomáhá cvičení.

Experiment, do kterého se zapojilo 1817 žen, dokázal, že inkontinenci účinně řeší **cvičení na aktivaci pánevního dna**. Carolyn Lindsay, vrchní fyzioterapeutka v Chesterfieldské královské nemocnici, uvádí:

„Přes polovinu žen hlásilo kompletní vyřešení inkontinence. Téměř tři čtvrtiny hlásily buď úplné vyřešení, nebo zlepšení.“

Autoři této studie proto zvláště ženám **doporučují cvičení na pánevní dno.**

S tím souhlasí také autoři [další studie z roku 2018](#). Ti zjistili, že ještě lepší výsledky má cvičení na pánevní dno **kombinované s cvičením na posílení hluboké břišní svaloviny**. A skvělá zpráva: Břišní svalstvo patří k dalším oblastem, které posilujete a aktivujete při přirozené bosé chůzi.

Chcete se naučit chodit zdravě? Prolistujte si další e-book [Krok za krokem ke zdravé chůzi](#). Je zdarma.



## Celý e-book v jedné větě

Kdybyste si neměli zapamatovat nic jiného, odnese si toto

**Jakmile aktivujete nohy tak, aby vás skutečně nesly, automaticky aktivujete pánevní dno.**

# Přeji radostné cvičení!

A jsme na konci. Probrali jsme spolu všechno, co jste o pánevním dnu potřebovali vědět. Teď už **dokážete sami cvičit a pečovat o něj**. To je to nejlepší, co můžete pro své tělo udělat.

Nečekejte na další týden, měsíc, rok. **Začněte cvičit hned, klidně pomaličku**. Uvidíte, že je to snadné a že se brzy dostaví výsledky.

A kdyby vám cokoliv nešlo, **nejste na to sami**. Ozvěte se mi. Moc rád vám poradím – jen prosím o trpělivost, někdy chvíli trvá, než se dostanu k odpovědi. :)

Do té doby přeji spoustu radosti z cvičení. A budu se těšit, že se s vámi potkám třeba na [Facebooku](#) nebo [Instagramu](#).

**Lukáš Klimpera**

*Fyzioterapeut a  
zakladatel Ahinsa shoes*



## Ochrana autorských práv

Autorem tohoto e-booku je fyzioterapeut Lukáš Klimpera.

Napsal jsem ho proto, abych vám pomohl ke zdravé chůzi, proto se nebojte nasdílet ho svým blízkým. Obsah tohoto e-booku je zakázáno měnit, kopírovat, ani používat k jakémukoli jinému než osobnímu účelu bez písemného souhlasu autora a také [Ahinsa shoes](#). Děkuji.

# AHINSA

SHOES®

Boty navržené fyzioterapeuty Ručně vyrobené. Etické.

A taak pohodlné!

Už jen krok ke zdravé chůzi

[www.ahinsashoes.cz](http://www.ahinsashoes.cz)