

# Posilování při úniku moči (Či náznaku prvních potíží)

## Cvičení svalů pánevního dna

- 1.** Leh na břicho, ruce složené pod čelem, nohy natažené, palce nohou opřít o zem. Propnout kolena, napnout celé nohy, stáhnout zadeček, vtáhnout konečník, pochvu, močovou trubici. Výdrž. Položit kolena na zem, uvolnit.
- 2.** Leh na záda, paže podél těla, nohy natažené. Stisknout kolena, stehna, zadeček, vtáhnout břicho, vtáhnout konečník, pochvu, močovou trubici. Výdrž se zadržením dechu.
- 3.** Tatáž poloha. Nohy pokrčeny, chodidla na zemi. Stisknout kolena, stehna, vtáhnout břicho, vtáhnout konečník, pochvu, močovou trubici. Výdrž-uvolnit.
- 4.** Tatáž poloha, jako v předchozím cviku. Zdvihnout zadeček od země, stisknout, vtáhnout břicho, vtáhnout konečník, pochvu, močovou trubici. Výdrž. Položit na zadeček, uvolnit.
- 5.** Leh na zádech, paže podél těla, nohy nataženy. Vtahování konečníku na tři doby:  
**1 doba:** mírně vtáhnout  
**2 doba:** více vtáhnout  
**3 doba:** co nejvíce vtáhnout.  
Pak uvolnit.
- 6.** Leh na zádech, paže podél těla, nohy pokrčeny, chodidla na zemi. Zdvihnout zadeček, vtáhnout konečník, pochvu, močovou trubici. Zadeček zpět k zemi, stále držet vtažené, znovu zdvihnout, držet vtažené. Položit na zadeček, uvolnit se.
- 7.** Leh na zádech, paže podél těla, nohy natažené, mírně od sebe. Vtáhnout konečník, pochvu, močovou trubici a vydržet. Uvolnit se.
- 8.** Klek, ruce opřít o zem. Vyhrbit záda, vtáhnout břicho, podívat se na břicho, ohnout hlavu, zadeček stisknout k sobě a stahovat paty, vtáhnout konečník, pochvu, močovou trubici. Vydržet. Prohnout záda, hlavu vzhůru a podívat se do stropu, zadeček uvolnit a vystrčit. Pak uvolnění.

