

Brániční dýchání

7 dechových typů jak "uklidnit" vaše pánevní dno

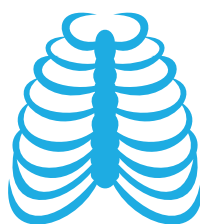
- ✓ Bránice je váš hlavní dechový sval a horní část středu těla neboli "core".
- ✓ Klíčová část svalů pánevního dna také učí uklidit nebo relaxovat vaše svaly pánevního dna.
- ✓ Hyperaktivita svalů pánevního dna potřebuje trénink uvolnění.
- ✓ Hodně lidí se snaží uvolnit nebo relaxovat, ale je to těžké.
- ✓ Pro každý krok, místo soustředění se na relaxaci, soustřeďte se na DĚLÁNÍ jednotlivých kroků.
- ✓ Jestliže máte bolest nebo potíže, konzultujte je s odborníkem na pánevní problematiku nebo jiným trenérem.

1 Uvolněte tělo



2

Dejte si ruce na
hrudník

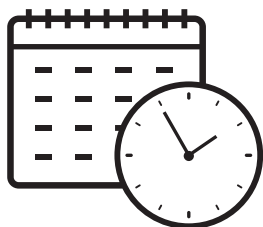


uvolněte čelist &
otevřete ústa

3

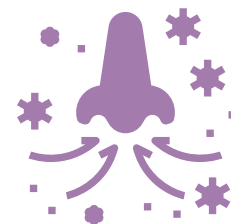


7 Praktikujte 5-10
minut denně a v
různých pozicích



4

Nádech nosem
- žebra a břicho se rozšiřuje
- pánevní dno se natahuje



6 Opakujte pomalu



Výdech ústy
- žebra a břicho klesá
- pánevní dno se uvolňuje
a vrací

