

Držení těla – pánevní dno

seminář pánevní dno – pro ženy i muže

Naučíme se pánevní dno nejen aktivovat, ale také relaxovat.

Svaly pánevního dna jsou často označovány za ty nejdůležitější při aktivaci hlubokého svalového stabilizačního systému.

Problémem pánevního dna je však skutečnost, že bývá často málo aktivní, nebo naopak je přetížené a nemůže tedy být oním impulzním centrem pro stabilizaci našeho těla.

Také se často stává, že některá vlákna jsou hyperaktivní a jiná naopak ochablá a tím mohou nastat určité problémy. Například komplikace při otěhotnění, inkontinence, změny nitrobršního tlaku u dutině břišní, pokles dělohy ve vyšším věku žen nebo u mužů v podobě problémů s prostatou.

Díky správnému cvičení a aktivitě pánevního dna můžeme nejen uvedené problémy odstranit, ale jim i předcházet.

Pánevní dno reaguje na naše emoce a stres, je to centrum naší životní energie. Pokud umíte se svým pánevním dnem pracovat, odrazí se to na vašem celkovém držení těla.

Jak jste na tom s pánevním dnem vy?

**PŘIJĎTE NA WORKSHOP
POZNEJ SVÉ PÁNEVNÍ DNO**

Termíny:

- Sobota 13. 5. 9.00 – 11.00 Studio Ida, ZR
- Pátek 19. 5. 17.30 – 19.30 Studio Ida, ZR
- Sobota 27. 5. 9.00 – 11.00 Fit club BRADY NMNM

Cena: **300 Kč** | Přihlášky posílejte na email:
idaskovic@centrum.cz

STUDIO **IDA**

Specializujeme se na cvičení pro zdravou páteř a správné držení těla

**Studio Ida
pro vaše tělo
a mysl**

nám. Republiky 72/4
(vchod z Doležalova
nám. u divadla)

NABÍZÍME TYTO KURZY

- Pilates Institute
- zdravotní – medical jóga
- SM-systém – spirální stabilizace páteře
- bosu – balanční cvičení
- **prázdninové týdenní kurzy:** zdravé chodidlo, pánevní dno, hrudník, hlava, skolioza, výhřezy meziobratlových disků
- Flamenco – originální španělský tanec
- tematické soboty
- cvičení pro seniory
- individuální lekce



Přijďte si zacvičit

**Podrobné
informace**

na www.studio-ida.cz
tel. 775 665 657,
e-mail: idaskovic@centrum.cz