

Svaly pánevního dna

Zdravé svaly pánevního dna nám pomáhají dělat co milujeme s tím, koho milujeme bez bolesti, tlaku nebo úniku!

Co pánevní dno dělá?

Dostaň pomoc se vším níže a více. Fyzioterapeut zabývající se pánevním dnem vám pomůže žít lepší život!

Koupelna



Relaxace na toaletě



Moč proudí ven



Aktivita před a po toaletě



Moč zůstává vevnitř

Koupelna



Relaxace se zavedením



Bez bolesti



Aktivita s dobrým napětím



Zdravý orgasmus, potěšení

Porodní místnost



Relaxace během porodu



Omezení navržení



Aktivita před a po porodu



Suchost a podpora

Za



Relaxace



Bez bolesti



Aktivita během cvičení a pohybu



Suchost a podpora

Fyzioterapeut panevního dna



Relaxace v pravou chvíli



Zdravé napětí



Kontrakce ve správný čas



Suchost a podpora

Návody zdarma a videa



Rezervuj fyzioterapeuta panevního dna teď!

Česká Republika, Brno