



ПАМЯТКА для Вас. Тренировка мышц тазового дна

Выполнение упражнений Кегеля 3 подхода в день по 10 раз:

сожмите мышцы таза, держите их крепко сжатыми, а затем полностью расслабьте.

Не напрягайте мышцы живота или ягодицы при выполнении упражнений.

1

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ладони на ягодицах. Так вы лучше проконтролируете неподвижность этой группы мышц. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь



3

Исходное положение: лежа на животе, одна нога согнута в колене. Выполняйте попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна



4

Исходное положение: ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одну руку положите под ягодицы, а вторую на низ живота. Сжимайте мышцы тазового дна, помогая ладонями



5

Исходное положение: сидя, ноги скрещены, спина прямая. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь, как бы отрываясь от пола



6

Исходное положение: ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна напряжены. Спину держите ровно и втягивайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь



7



Общие советы: напрягая мышцы, медленно сосчитайте до четырех, затем расслабьтесь и снова сосчитайте до четырех. Такое чередование повторяйте 10 раз в день по 10 раз, в любом положении

