

# 5 ćwiczeń dla sprawnych mięśni dna miednicy

www.treningdlamam.com



## MACHANIE OGONEM

Przyjmij pozycję klęku podpartego na przedramionach, oprzyj głowę na złączonych pięściach. Wykonuj ruchy miednicą do góry i do dołu - zadzieraszą kość ogonową do góry i podwijasz ją pod siebie zataczając jak największy łuk. Kiedy gość ogonowa idzie do góry robisz wddech, kiedy idzie w dół wydech. Powtórz 10 razy. Następnie napnij dno miednicy i wykonaj 3 -5 ruchów, po czym rozluźnij i znowu wykonaj 3 - 5 ruchów.

## DYNAMICZNY PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ

Przyjmij pozycję klęku podpartego. Napnij mięśnie dna miednicy, oderwij kolana od maty i unieś biodra w górę. Odepchnij się od dłoni, zbliż pięty do maty i wydłuż kręgosłup. Zostań w tej pozycji przez 3 - 5 oddechów, po czym wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij dno miednicy. Odpocznij przez 3 - 5 oddechów i powtórz 10 razy.



## MIEDNICA WĘDRUJE W GÓRĘ

Położ się na plecach, ugnij nogi, stopy oprzyj o matę. Unieś miednicę do góry do pozycji mostu. Napnij dno miednicy, pozostań w tej pozycji przez 3 - 5 oddechów. Opuść biodra na matę i rozluźnij mięśnie dna miednicy. Zostań na dole taką samą ilość oddechów jak na górze i powtórz całość 10 razy.



Trening Dla Mam

# 5 ćwiczeń dla sprawnych mięśni dna miednicy

www.treningdlamam.com



## ŻUCZEK

Położ się na plecach, napnij brzuch, zbliż pępek do kręgosłupa i pociągnij go stroną mostka. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa nie jest wciśnięty w matę, ani nie wygina się w łuk. Unieś wyprostowane ręce i nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym. Nie tracąc napięcia brzucha i naturalnego ułożenia kręgosłupa zrób wdech i wyprostuj prawą rękę i lewą nogę. Z wydechem napnij dno miednicy i wróć do pozycji wyjściowej. Zrób wdech, rozluźnij dno miednicy i wyprostuj lewą rękę i prawą nogę. Z wydechem napnij dno miednicy i wróć do pozycji wyjściowej. To jedno pełne powtórzenie. Zrób ich 10.

## PRZYSIAD PRZY ŚCIANIE

Oprzyj się plecami o ścianę, stopy ustaw ok 15 - 20 centymetrów od ściny. Łopatki i barki oparte o ścianę, brzuch napięty, zbliżasz pępek do kręgosłupa i ciągniesz w stronę mostka. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa nie jest wciśnięty w ścianę. Z wdechem ugnij kolana i zrób przysiad zsuwając plecy po ścianie. Z wydechem napnij dno miednicy i wyprostuj nogi unosząc się do góry. Kolejny wdech - rozluźniasz dno miednicy i schodzisz w dół, wydech - napinasz dno miednicy i prostujesz nogi. Powtórz 15 razy.



Trening Dla Mam