

Pozycje rozluźniające mięśnie dna miednicy

www.treningdlamam.com



RUCHY MIEDNICĄ NA PIŁCE

Usiądź wygodnie na piłce, kolana trochę szerzej niż biodra. Ręce oparte na biodrach, plecy proste, barki w dół, łopatki ściągnij w dół i do siebie. Zaczynij wykonywać płynne ruchy miednicą wypychając biodra do tyłu i podwijając je pod siebie. twoim celem powinien być jak największy zakres ruchu, ale w granicach komfortu. Powtórz 15 razy.

POZYCJE RELAKSACYJNE

Następnie wybierz jedną z poniższych pozycji relaksacyjnych, włącz spokojną muzykę, którą lubisz i postaraj się rozluźnić całe ciało. Obserwuj swój oddech, ale nie pogłębiaj go. Rozluźnij czoło, zwłaszcza obszar między brwiami. Rozluźnij żuchwę i język. Weź głęboki wdech, a następnie westchnij wydychając powietrze. Poczuj jak twoje dno miednicy się rozluźnia. Pozostań w pozycji tak długo jak chcesz, ale nie krócej niż 8 - 10 minut.

1.



Trening Dla Mam

Pozycje rozluźniające mięśnie dna miednicy

www.treningdlamam.com

2.



3.



4.

(stopy razem,
kolana szeroko,
głowa na macie)



5. (stopy skrzyżowane,
kolana szeroko,
przyciągnij nogi do klatki)



Trening Dla Mam