

# Упражнения для мышц тазового дна по Кегелю

— При слабых мышцах тазового дна может развиться

- недержание мочи (например, при смехе, чихании, кашле, беге, поднятии тяжестей, резких движениях).

-Также возможно опущение половых органов (матки, стенки влагалища) и целая группа проблем в сексуальной сфере.

- По разным данным, слабость мышц тазового дна также может быть причиной бесплодия, геморроя».

# бабочка

Сядьте на коврик, колени согните и разведите в стороны, стопы соедините (можно помочь себе руками), голени разместите на коврике. На выдохе, сохраняя стопы прижатыми к полу, приподнимите колени вверх и подтяните мышцы промежности. Со вдохом расслабьте мышцы и опустите бедра на пол. Это составит один повтор. Выполните 10 таких повторов.

## Наклоны с мячом

Опуститесь на колени, между бедер зажмите мяч, опирайтесь на голени и носки. Ладони разместите на поясе. С выдохом втяните мышцы тазового дна и плавно наклонитесь корпусом назад. Не сдавливайте поясницу, работайте мышцами бедер. Со вдохом вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое



## Подъём корпуса

Лягте на спину, согните колени и поднимите бедра перпендикулярно полу. Зажмите мяч в пространстве между голенями и бедрами. Ладони соедините на затылке. На выдохе плавно поднимите плечи (поясница прижата к полу) и втяните мышцы тазового дна. Со вдохом вернитесь в исходное положение. Выполните минимум 10 повторов упражнения.



# Подъём ног

Подъемы ног +

Лежа на спине, разместите мяч между лодыжками. Ноги вытяните вперед. С выдохом поднимите ноги перпендикулярно полу и втяните мышцы тазового дна. Поясница прижата к коврику. На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 10-20 повторов упражнения



# Ягодичный мостик

. Ягодичный мостик

Лягте на спину, ноги согните в коленях, руки вытяните вдоль корпуса. С выдохом приподнимите таз, напрягите мускулатуру ягодиц и интимные мышцы. Вернитесь в исходное положение, расслабьте мышцы. Выполните 20 повторов.



# Подъём ног на боку

Подъём ног из положения лежа на боку

Лягте на правый бок, зажмите между голенями мяч, ноги прямые. Правую руку согните и положите под голову, левой рукой опирайтесь на пол. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и приподнимите ноги над полом вверх. На вдохе вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы.



«Ходьба» на ягодницах+

Сядьте на коврик с прямыми ногами. Ноги направьте к себе. Ладони разместите на бедрах. С выдохом втяните мышцы тазового дна и подвиньте левую тазовую кость назад. Вдохните, расслабьтесь, затем снова втяните мышцы и точно так же «шагните» правой тазовой костью назад. Это составит один повтор. Выполните 15-20 таких.





## Шаги с мячом

Встаньте прямо, зажмите мяч между бедер. Спину держите прямой. Выдохните, втяните мышцы тазового дна и сделайте шаг левой ногой вперед (мяч продолжайте удерживать между бедер). Продолжайте сокращать мышцы и делать шаги вперед поочередно каждой ногой. Сделайте 15-20 шагов, затем отдохните в течение 20 секунд и повторите сначала.



# расслабление

Лягте на спину, согните колени, уложите бедра на пол, стопы соедините.

Подложите под боковые поверхности бедер небольшие подушки. Руки вытяните вдоль корпуса. Прикройте глаза, расслабьтесь, сконцентрируйте внимание на области таза и промежности. Дышите размеренно. Оставайтесь в этом положении на 3-5 минут.



- Занимайтесь по этой схеме 4-6 раз в неделю — только регулярная практика приведет вас к ощутимым результатам.

