

Oddech torem przeponowym

7 wskazówek jak oddychać, by "wyciszyć" Twoje mięśnie dna miednicy

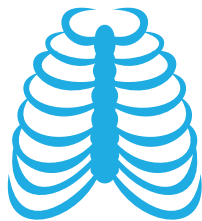
- ✓ Przepona jest głównym mięśniem oddechowym i wchodzi w skład mięśni stabilizujących kręgosłup "core".
- ✓ Bardzo ważną częścią treningu mięśni dna miednicy jest też nauka wyciszenia i relaksacji tych mięśni.
- ✓ Nadmiernie napięte mięśnie dna miednicy trzeba trenować w kierunku "odpuszczenia".
- ✓ Wiele osób uważa, że "odpuszczenie" czy relaksacja są trudne.
- ✓ Zamiast skupiać się na relaksacji, postaraj się w każdym kroku skupić na WYKONANIU danego zadania.
- ✓ W razie wystąpienia bólu, skonsultuj się z fizjoterapeutą uroginekologicznym lub innym specjalistą.

1 Odpręż się



2

Położ dłonie na klatce piersiowej



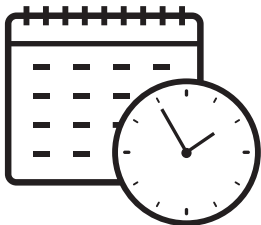
Zrelaksuj żuchwę i otwórz usta

3



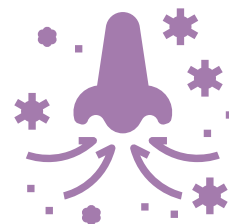
7

Ćwicz 5-10 minut dziennie, w różnych pozycjach



4

Wdech przez nos
- żebra i brzuch rozszerzają się
- dno miednicy wydłuża się

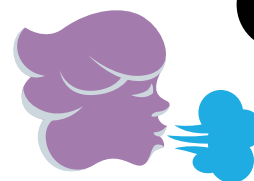


6

Praktykuj powoli



Wydech przez usta
- żebra i brzuch zwężają się
- dno miednicy wraca do swojego położenia



5