

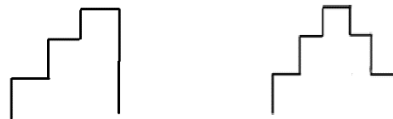
TRENING ŚWIADOMOŚCI I KOORDYNACJI W OBRĘBIE MIĘŚNI DŃA MIEDNICY

Podstawowa aktywacja mięśni dna miednicy angażuje wszystkie struktury dna miednicy i płaszczyzny ruchu (zaciśnięcie i uniesienie okolic cewki moczowej, pochwy i odbytu). W tym czasie nie powinny napinać się brzuch, pośladki ani uda, powinnaś móc też swobodnie oddychać. W celu poprawy koordynacji i świadomości spróbuj zaakcentować pracę poszczególnymi częściami swojego dna miednicy, wykorzystując poniższe wizualizacje. Wykonuj delikatnie, w niewielkiej ilości powtórzeń, w różnych pozycjach i w trakcie różnych czynności dnia codziennego.

- stopniowanie siły skurczu: uruchom mięśnie dna miednicy lekko (relaks) – mocniej (relaks) – najmocniej (relaks). Spróbuj wykonać to samo w przeciwną stronę.



*PROGRESJA: schodki, podium



- Akcentowanie pracy poszczególnych części dna miednicy: wyobraź sobie, że unosisz/wciągasz wymienione przedmioty poszczególnymi strukturami
 - „szklana kuleczka”: okolica odbytu
 - „piłeczka ping-pongowa”: okolica pochwy
 - „rodzynek”: okolica cewki moczowej i łechtaczki
- Angażowanie warstw dna miednicy: zaakcentuj poszczególne płaszczyzny ruchu
 - „zamykanie” / „zgniatanie jajka”/ drzwi windy się zamykają / zbliżanie guzów kulszowych do siebie



- „unoszenie” jajka/ winda jedzie w górę / zbliżanie spojenia łonowego i kości ogonowej do siebie

