

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1



Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки поддерживают мышцы ягодиц: так можно контролировать неподвижность этой группы мышц при выполнении упражнения. Далее, напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вовнутрь.

2



Исходное положение – упор на коленях (на четвереньках), голова опирается на руки. Далее, напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вовнутрь.

3



Исходное положение – лежа на животе. Одна нога согнута в колене. Выполнять попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна.

4



Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одна рука опирается на низ живота, другая под ягодицей – так можно почувствовать, что сокращаются нужные мышцы. Затем сжать мышцы тазового дна, подтянув их вверх.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

5



Исходное положение – сидя скрестить ноги, спина прямая. Далее, напрячь мышцы тазового дна по направлению вовнутрь вверх, как бы отрывая их от пола.

6



Исходное положение – ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна напряжены. Спину следует держать прямо и напрягать мышцы тазового дна по направлению вверх вовнутрь.