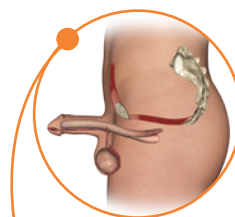


Ćwiczenia na poprawę SPRAWNOŚCI*

- szybkie i wolne napinanie mięśni
- kontrolowanie miednicy
- napinanie i rozluźnianie mięśni głębokich

i

Zanim rozpoczniesz wykonywanie ćwiczeń, ważne, abyś zlokalizował mięśnie łonowo-guziczne. Najprostszą metodą ich rozpoznania jest próba zatrzymania strumienia moczu. Ponowne rozluźnienie mięśni spowoduje wznowienie oddawania moczu.



Bez treningu
mięśni dna miednicy



Trening mięśni
dna miednicy prowadzi
do poprawy erekcji

Szybkie i wolne napinanie mięśni

Trening mięśni dna miednicy wymaga wykonywania powtórzeń podobnie jak ćwiczenie określonej grupy mięśniowej w siłowni.



▼ Szybkie napinanie

- 1 Szybko unieś mięśnie dna miednicy.
- 2 Utrzymaj napięcie przez 1 sekundę.
- 3 Rozluźnij mięśnie i odpoczywaj przez 1 sekundę.

▼ Wolne napinanie

- 1 Unieś mięśnie dna miednicy.
- 2 Utrzymaj napięcie mięśni przez 10 sekund.
- 3 Jeżeli na początku nie będziesz w stanie utrzymać skurczonych mięśni dłużej niż przez 1–2 sekundy, próbuj je unosić i utrzymywać napięcie tak długo, jak to możliwe.
- 4 Stopniowo wydłużaj czas napięcia aż do osiągnięcia 10 sekund.
- 5 Rozluźnij mięśnie i odpoczywaj przez 10 sekund.
- 6 Wykonaj do 10 powtórzeń.

Kontrolowanie miednicy

▼ Zaciskanie odbytu

- 1 Usiądź w wygodnym miejscu i skoncentruj uwagę na okolicy odbytu.
- 2 Spróbuj zacisnąć odbyt bez poruszania brzuchem, pośladkami oraz udami.
- 3 Koncentruj się tylko na mięśniach odbytu, utrzymaj napięcie, następnie rozluźnij.
- 4 Wykonaj 10 powtórzeń i stopniowo zwiększaj częstotliwość ćwiczeń do 3 razy dziennie.

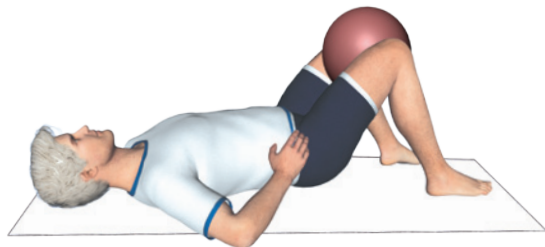


▼ Kontrolowanie miednicy

- 1 Połóż się na plecach na macie lub dywanie.
- 2 Ugnij kolana tak, aby pięty znajdowały się pod kolanami.
- 3 Rozstaw nogi nieco szerzej.
- 4 Podczas wydechu unieś miednicę, wyginając tułów w łuk.
- 5 Wykonaj powolny wdech, kładąc ponownie plecy na macie.
- 6 Powtarzaj te ruchy codziennie przez 3 do 5 minut.



Napinanie i rozluźnianie mięśni głębokich



▼ Ćwiczenie 1

- 1 Leżąc na plecach, ugnij kolana.
- 2 Utrzymuj elastyczną piłkę między kolanami.
- 3 Spróbuj napiąć krocze bez upuszczania piłki.

POD CZAS TEGO ĆWICZENIA DOCHODZI
DO NAPIĘCIA KROCZA
I MIĘŚNIA POPRZECZNEGO BRZUCHA



TO ĆWICZENIE WZMACNIA
MIĘŚNIE WEWNĘTRZNE
I POPRAWIA UKRWIENIE



▼ Ćwiczenie 2

- 1 Klękaj, podpierając się rękami na podłodze.
- 2 Napnij brzuch tak, jakbyś chciał przycisnąć go do pleców.
- 3 Przysuń kość miedniczną bliżej do żeber.

▼ Ćwiczenie 3

- 1 Usiądź ze skrzyżowanymi nogami.
- 2 Połóż ręce na kości łonowej.
- 3 Rozpocznij szybkie napinanie krocza.
- 4 Wykonaj 10 powtórzeń.
- 5 Rozluźnij mięśnie, odpoczywaj przez 30 sekund, a następnie powtórz ćwiczenie.