

Комплекс упражнений для мышц тазового дна

Выполняйте представленный курс упражнений для поддержания тонуса мышц тазового дна, а также для профилактики опущения стенок влагалища, опущения матки и недержания мочи. Длительность тренировок от 35 до 45 минут ежедневно. Важно сочетать комплекс упражнений для мышц тазового дна с дыхательными упражнениями. При выполнении всех упражнений используется брюшной тип дыхания.

Представленный комплекс упражнений с фитболом поможет вам укрепить мышцы тазового дна и улучшить обменные процессы внутренних органов. Постарайтесь делать упражнения для мышц тазового дна регулярно, желательно ежедневно. Помните: чем интенсивней тренинг, тем он более эффективен. Здоровья вам!

Упражнения без фитбола

Упражнение №1: «Кошка»



Исходная позиция: стоя на коленях с опорой на предплечья или прямые руки. Колени и руки на ширине плеч. Вдох.



Выполнение упражнения: голову опустите вниз, прогните спину и подтяните живот. Считайте до 6. На выдохе прогнитесь, опустите живот, сократите мышцы промежности. Голову отведите назад. Повторить 5-6 раз.

Упражнение №2: мостик на плечах



Исходная позиция: лёжа на спине, согните ноги в коленях, руки вдоль туловища.



Выполнение упражнения: на выдохе ягодицы поднять с пола, сократить мышцы тазового дна. Задержаться в верхней точке, считая до 6. На вдохе расслабиться и вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять плавно, без рывков 5-6 раз.

Комплекс упражнений на фитболе

Все упражнения выполняются 6-10 раз

Упражнение №3: «Лягушка»



Исходная позиция: лёжа животом на мяче, упор на руки.



Выполнение упражнения: на выдохе сместитесь вперед, слегка оттолкнувшись ногами и сжимая мышцы тазового дна. Мяч при этом находится практически между ногами. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение №4: «Гусеница»



Исходная позиция: лицом вниз, ноги на мяче, упор на руки.



Выполнение упражнения: на выдохе подтяните ноги к животу, сократите мышцы тазового дна. Получается поза на четвереньках, но ноги при этом на мяче. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение №5: мостик с ногами на мяче



Исходная позиция: лёжа на спине на коврике, ноги на мяче.



Выполнение упражнения: на выдохе поднимите ягодицы и сократите мышцы тазового дна. На вдохе вернитесь в исходное положение, потянув пальцы ног на себя.

Упражнение №6: «Канкан»



Исходная позиция: лёжа на спине, ноги соединены вместе, на мяче.



Выполнение упражнения: на выдохе колени отклоните сначала вправо, затем влево, сокращая мышцы тазового дна. Упражнение делается медленно, без остановок.

Упражнение №7: вращение тазом



Исходная позиция: сидя на мяче.

Выполнение упражнения: делайте вращение тазом в одну и в другую сторону. При этом на выдохе сокращайте мышцы тазового дна.

Упражнение №8: поворот на мяче



Исходная позиция: сидя на фитболе, спина ровная, колени согнуты под углом 90 градусов.

Выполнение упражнения: поднимайте поочерёдно ноги, сгибая их в колене и совершая таким образом пошаговый поворот из крайнего левого положения в крайнее правое. На выдохе сокращайте мышцы тазового дна.

Упражнение №9: подъём ног с фитболом

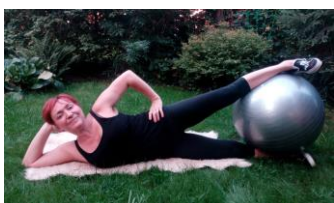


Исходная позиция: лёжа на спине, мяч зажмите между ног с помощью лодыжек и голеней. Руками можно опереться в пол.



Выполнение упражнения: мышцы в области поясницы напрягите и втяните живот. Сожмите мяч ногами и поднимите их до вертикального положения. На выдохе плавно опускайте ноги и сокращайте мышцы тазового дна.

Упражнение №10: подъём ног с фитболом, на боку



Исходная позиция: примите исходное положение на боку. Приподнимите голову и грудной отдел, подперев голову рукой. Удерживайте мяч в районе голени, сжимая его ногами.



Выполнение упражнения: сделайте вдох и поднимите мяч ногами. На выдохе сократите мышцы тазового дна, затем опустите мяч, вернув ноги в исходное положение.

Для усиления эффекта вы можете добавить занятия с тренажёрами, которые разработаны специально для тренировки мышц тазового дна.

Интернет-магазины: Arabin24.ru, repro21.ru

Сайт для врачей: dr-arabin.ru