

TRENING MIŠIĆA DNA ZDJELICE



6 uobičajenih greška i kako ih ispraviti



GREŠKA

Stezanje pogrešnih mišića



ISPRAVNO

Identificirajte i izolirajte mišiće dna zdjelice za početak treninga

GREŠKA

Naprezanje, zadržavanje daha ili guranje



ISPRAVNO

Udahnite i podignite pod prema gore, zatvarajući otvore

GREŠKA

Stezanje dodatnih mišića pri radu na izolaciji

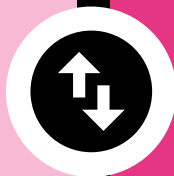


ISPRAVNO

Primirite bokove, stražnjicu i noge

GREŠKA

Pogrešna početna pozicija



ISPRAVNO

Jednostavno: položaj uz pomoć gravitacije
Teško: vježba protiv gravitacije

GREŠKA

Izvođenje samo u izolaciji



ISPRAVNO

Integrirajte se s aktivnostima (napredujte koliko god možete)

GREŠKA

Vježbajte samo brze poteze



ISPRAVNO

Vježbajte snažne brze stiske, držanja izdržljivosti, nježna leptirasta držanja i potpuno otpuštanje