

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

❌ 6 распространенных ошибок и как их исправить



ОШИБКА

Напрягите
неправильные мышцы



ОШИБКА

Нажмите вниз,
задержите дыхание
или нажмите вниз



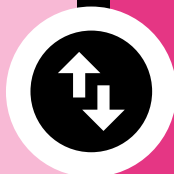
ОШИБКА

Напрягайте дополнительные
мышцы, когда работаете
изолированно



ОШИБКА

Неправильное
исходное положение



ОШИБКА

Работайте
только изолированно



ОШИБКА

Работайте только с
быстрыми сокращениями



ПРАВИЛЬНО

Определите и изолируйте
мышцы тазового дна, чтобы
начать тренировку

ПРАВИЛЬНО

Вдохните и поднимите
тазовое дно, закрывая
отверстия

ПРАВИЛЬНО

Держите бедра, ягодицы и
ноги расслабленными

ПРАВИЛЬНО

Слабая: позиция с помощью гравитации
Сильная: упражнения против гравитации

ПРАВИЛЬНО

Интегрируйте в какую-либо
деятельность (постепенно)

ПРАВИЛЬНО

Практикуйте сильные и быстрые
сокращения, удерживая сопротивление,
удерживая плавные сокращения бабочки
и полностью расслабляясь