

Дијафрагмално дисање

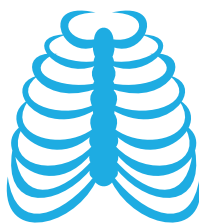
7 савета за дисање за „смиривање“ карличног дна

- ✓ Дијафрагма је ваш главни мишић за дисање и чини горњи део вашег „core“ (мишића језгра).
- ✓ Кључни део тренинга мишића карличног дна је и учење смиривања или опуштања мишића карличног дна.
- ✓ Прекомерно активне мишиће дна карлице треба обучити да „се опуштају“.
- ✓ Многи људи сматрају да је тешко покушати „смирити“ или опустити тај део тела.
- ✓ За сваки корак, уместо да се сконцентришете на опуштање, фокусирајте се на ИЗВОЂЕЊЕ онога што тај корак предлаже.
- ✓ Ако имате болове или не успевате, консултујте се са физиотерапеутом карлице или са другим обученим здравственим особљем.

1 Опустите тело



2 Руке на ребра



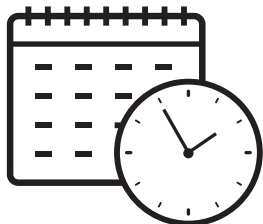
Опустите вилицу
и отворите уста

3



Вежбајте 5-10 минута
дневно и у различитим
положајима

7



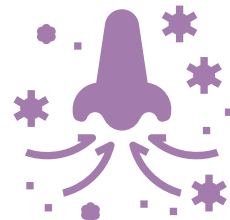
6 Вежбајте полако



Издахните устима
- ребра и стомак се
повлаче назад
- карлично дно се враћа
у положај мировања

Удахните кроз нос
- ребра и стомак се шире
- карлично дно се издужује

4



5

