

ТРЕНУВАННЯ М'ЯЗІВ ТАЗОВОГО ДНА

✘ 6 поширених помилок та як їх виправити



ПОМИЛКА

Напружте
неправильні м'язи



ПРАВИЛЬНО

Визначте та ізолюйте м'язи тазового
дна, щоб розпочати тренування

ПОМИЛКА

Напружтеся, затримайте
дихання або натисніть вниз



ПРАВИЛЬНО

Вдихніть та підніміть тазове
дно, закриваючи отвори

ПОМИЛКА

Напружуйте додаткові м'язи,
коли працюєте ізольовано.

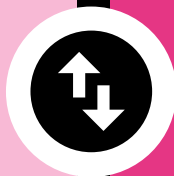


ПРАВИЛЬНО

Тримайте стегна, сідниці та
ноги розслабленими

ПОМИЛКА

Неправильне вихідне
положення



ПРАВИЛЬНО

Слабка: позиція за допомогою гравітації
Сильна: вправи проти гравітації

ПОМИЛКА

Працуйте лише
ізольовано



ПРАВИЛЬНО

Інтегруйтеся в будь-яку
діяльність (поступово)

ПОМИЛКА

Працуйте лише зі швидкими
скороченнями



ПРАВИЛЬНО

Практикуйте сильні та швидкі скорочення,
утримуючи опір, утримуючи плавні
скорочення метелика та повністю
розслабляючись