

TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY



6 najczęstszych błędów jak je naprawić



BŁĄD

Napinanie niewłaściwych mięśni



PRAWIDŁOWE

Zidentyfikuj i wyizoluj mięśnie dna miednicy, aby rozpocząć trening

BŁĄD

Napieranie się, wstrzymywanie oddechu lub pchanie w dół



PRAWIDŁOWE

Oddychaj i podnieś dno miednicy zamykając i otwierając

BŁĄD

Napinanie dodatkowych mięśni podczas pracy nad izolacją

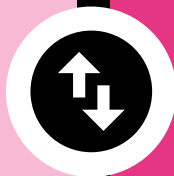


PRAWIDŁOWE

Utrzymuj biodra, pośladki i nogi luźno

BŁĄD

Niewłaściwa pozycja wyjściowa



PRAWIDŁOWE

Słaby: pozycja wspomaganą grawitacją
Silny: ćwiczenie przeciw grawitacji

BŁĄD

Wykonywanie tylko w izolacji



PRAWIDŁOWE

Integruj się z aktywnością (postęp w miarę możliwości)

BŁĄD

Ćwiczysz tylko szybkie ruchy



PRAWIDŁOWE

Praktykuj mocne szybkie napięcia, wstrzymaj napięcie także ćwicz motylkowe napięcie oraz zrelaksuj mięśnie kompletnie