

Þindaröndun

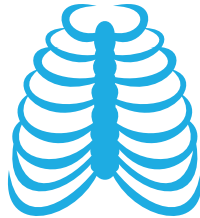
7 ráð til að slaka á grindarbotni með öndun

- ✓ Þindin er aðal öndunarvöðvinn og myndar efsta hlutann af djúpvöðvakerfinu / af „core vöðvunum“.
- ✓ Mikilvægur þáttur í grindarbotnsþjálfun er einnig að læra að slaka á grindarbotnsvöðvunum.
- ✓ Ofspenntir grindarbotnsvöðvar þurfa að læra að „sleppa takinu“.
- ✓ Margir eiga í erfiðleikum með að „sleppa takinu“.
- ✓ Í hverju skrefi skaltu fylgja leiðbeiningum, ekki eingöngu einbeita þér að því að slaka á.
- ✓ Ef þú finnur fyrir verkjum eða erfiðleikum, ráðfærðu þig við sjúkráðgjafara með sérþekkingu á kvenheilsu.

1 Slakaðu á líkamanum



2 Hendur á brjóstkassa

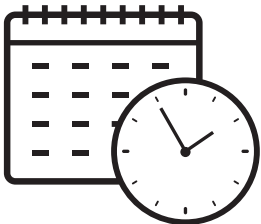


Slakaðu á kjálka og opnaðu munninn

3

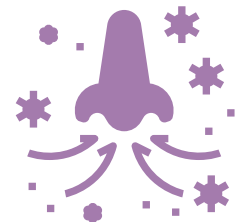


7 Æfðu í 5-10 mín á dag og í mismunandi stöðum



Innöndun í gegnum nefið
- rif og kviður lyftast upp
- grindarbotnsvöðvarnir lengjast

4



6 Æfðu rólega



Útöndun í gegnum munninn
- rif og kviður falla niður
- grindarbotnsvöðvarnir stytast

5

