

# Mięśnie dna miednicy

Zdrowe mięśnie dna miednicy pomagają nam robić to, co kochamy z osobami które kochamy, bez bólu, ucisku i wycieków!

## Za co odpowiada dno miednicy?

Uzyskaj pomoc we wszystkim poniżej i nie tylko! Ćwiczenia dna miednicy pomoga Ci żyć jak najlepiej!

### Łazienka



Zrelaksowany w toalecie

↓  
Oddawanie moczu w łatwy sposób



Aktywny przed i po toalecie

↓  
Mocz zostaje w środku

### Sypialnia



Zrelaksowana po włożeniu

↓  
Bez bólu



Aktywny z dobrym napięciem

↓  
Zdrowe orgazmy i przyjemność

### Pokój porodowy



Zrelaksowany podczas porodu, aby dziecko mogło wyjść

↓  
Zmniejsza występowanie pęknięć



Aktywny przed i po urodzeniu

↓  
Suchość i wsparcie

### Ponadto



Zrelaksowany podczas spoczynku

↓  
Bez bólu



Aktywny podczas ćwiczeń i ruchu

↓  
Suchość i wsparcie

### Ćwiczenia Dna Miednicy



Zrelaksuj się we właściwym czasie

↓  
Zdrowy ton



Napnij mięśnie we właściwym czasie

↓  
Suchość i wsparcie

Darmowe materiały informacyjne i filmy



Zarezerwuj teraz badanie Dna Miednicy