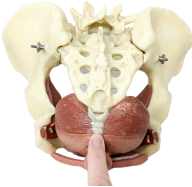
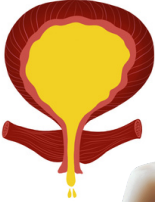


Тренування м'язів тазового дна: визначайте

7 способів ЗНАЙТИ м'язи тазового дна!

Самоперевірка тазового дна «Зроби сам»

      	Палець на або в анусі Використовуйте дзеркало, щоб подивитися Пальці в букві «С» поштовхуються вгору Палець на куприку Стоп тест сечі Палець на або в піхві Співайте	Контракція: анус напружується, закривається і піднімається Контракт: отвори закриваються та піднімаються Скорочення: відчуйте, як м'язи піднімаються вгору і всередину Контракт: куприк згинається вперед Контракт: припинення потоку сечі Контракт: піхва стискається і піднімається Контракт: співайте "ЕЕЕЕ" (ПФМ піднімаються)	Відпустіть: анус відкривається, розслабляється та опускається Відпустіть: отвори розслабляються і опускаються Відпустіть: відчуйте м'язи нижче кінчиків пальців Відпустіть: куприк повертається в нейтральне положення Відпустити: починається і продовжується потік сечі Відпустити: піхва відкривається і розслабляється Відпустити: співайте "ГРРР" (ПФМ опускаються)	МТД контролює анус і КОЛИ виходить кал/гази Дивіться отвори без одягу Відчуйте глибокі МТД безпосередньо всередині сідничних бугорків РФМ прикріпіть до куприка та перемістіть його ПФМ контролюють сечівник і коли сеча виходить. Спробуйте це зрідка на туалеті ПФМ обвивають піхву і допомагають з тонусом ПФМ є частиною вашого ядра. Вони працюють з вашим діафрагмою
--	--	--	--	--

Потрібна допомога?

Зверніться до фізіотерапевта або ерготерапевта!