

Dijafragmalno disanje

Sedam savjeta za disanje za „smirivanje“ karličkog dna

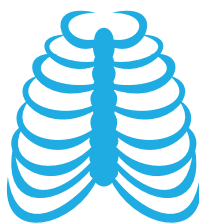
- ✓ Dijafragma je vaš glavni mišić za disanje i čini gornji dio "jezgre".
- ✓ Ključni dio treninga mišića dna zdjelice je i učenje smirivanja ili opuštanja mišića dna zdjelice.
- ✓ Preaktivne mišiće dna zdjelice treba trenirati da se "puste".
- ✓ Mnogi ljudi smatraju da je teško "otпустiti".
- ✓ Za svaki korak, umjesto da se usredotočite na opuštanje, usredotočite se na RADENJE onoga što korak predlaže.
- ✓ Ako imate bolove ili poteškoće, posavjetujte se s fizioterapeutom ili drugim obučanim pružateljem usluga.

1 Opustite tijelo



2

Ruke na rebra

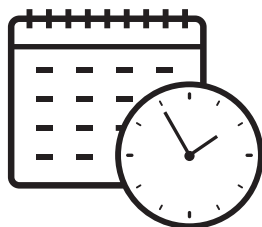


Opustite vilicu i otvorite usta

3

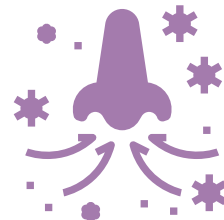


7 Vježbajte 5-10 dnevno i u različitim položajima



Udahnite kroz nos
- rebra i trbuh se šire
- dno zdjelice se produžuje

4



6 Vježbajte polako



Izdahnite ustima
- padaju rebra i trbuh
- dno zdjelice se vraća u početnu poziciju

5

