

VADBA MIŠIC MEDENIČNEGA DNA



6 pogostih napak & kako jih popraviti



NAPAKA

Stisk napačnih mišic



PRAVILNO

Začuti in izoliraj mišice medeničnega dna za začetek vadbe

NAPAKA

Napenjanje, zadrževanje dihanja ali potisk navzdol



PRAVILNO

Dihaj in dvigni medenično dno ter zapri izvodila

NAPAKA

Stisk dodatnih mišic pri izolacijski vadbi

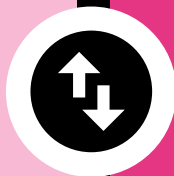


PRAVILNO

Obdrži kolke, zadnjico in noge sproščene

NAPAKA

Nepripraven začetni položaj



PRAVILNO

Šibke: vadba s pomočjo gravitacije
Močne: vadba proti gravitaciji

NAPAKA

Zgolj izolacijska vadba



PRAVILNO

Poveži z dejavnostjo (napreduj glede na zmogljivost)

NAPAKA

Vadba zgolj hitrih stiskov



PRAVILNO

Vadi močne hitre stiske, vzdržljivostne stiske, nežne stiske in popolno sprostitvev