

# Preponsko dihanje

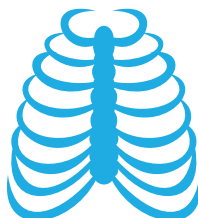
## 7 nasvetov, kako z dihanjem "umiriti" medenično dno

- ✓ Prepona je tvoja glavna dihalna mišica in je del telesnega "jedra".
- ✓ Pomemben del vadbe mišic medeničnega dna je učenje umirjanja ali sproščanja medeničnega dna.
- ✓ Prekomerno aktivne mišice medeničnega dna je potrebno naučiti sprostitve.
- ✓ Mnogo ljudi opaža, da je poizkus sprostitve zahteven.
- ✓ Ob vsakem koraku se, namesto, da poizkušaš mišice sproščati, potrudi IZVESTI, kar korak opisuje.
- ✓ Če občutiš bolečino ali imaš težave, se posvetuj s fizioterapevtko medeničnega dna.

1 Sproščeno telo



2 Roke na prsnem košu

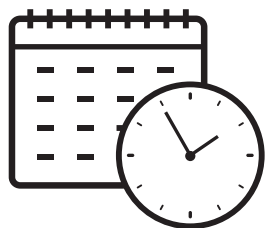


Sproščena čeljust  
in odprta usta

3



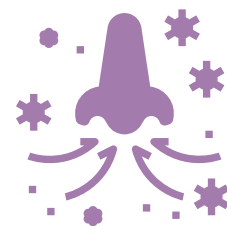
7 Vadi 5-10 minut  
dnevno in v  
različnih položajih



Vdih skozi nos

- prsni koš in trebuh se polnita
- medenično dno se podaljša

4



6 Vadi počasi



Izdih skozi usta

- prsni koš in trebuh se praznita
- medenično dno se vrača v začetni položaj

5

