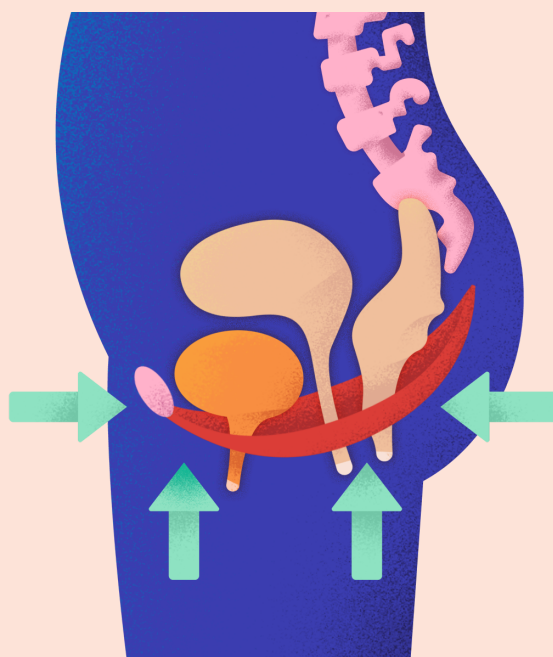




ZOSTAŃ KEGEL NINJA Z PELVIFLY

Jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

workbook





Gdzie one są?

Mięśni dna miednicy nie widać i często nie wiemy, gdzie one tak naprawdę się znajdują. Pomożemy Ci je odszukać :)



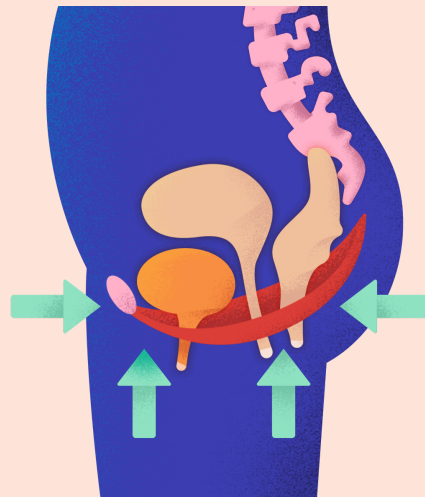
Położ rękę na brzuchu i przesun ją w dół, aż poczujesz kość łonową.



Drugą rękę połącz na plecach i wyczuź swój kręgosłup. Przesun ją w dół między pośladki, aż znajdziesz jego koniec.



Następnie **usiądź i połącz ręce pod pośladkami**. Powinnaś poczuć twarde elementy, czyli guzy kulszowe.



Między kością łonową, kością guziczną (ostatnim odcinkiem kręgosłupa) i guzami kulszowymi znajdują się mięśnie dna miednicy.



Pomysł o całym ciele

Mięśnie dna miednicy współpracują z wieloma innymi częściami ciała. Spójrz na dno miednicy jak na element większej całości.



Jamę brzuszną możemy porównać do puszki. Od góry znajduje się przepona, z przodu i po bokach mięśnie brzucha, a z tyłu kręgosłup. Od dołu „puszkę” zamykają mięśnie dna miednicy.



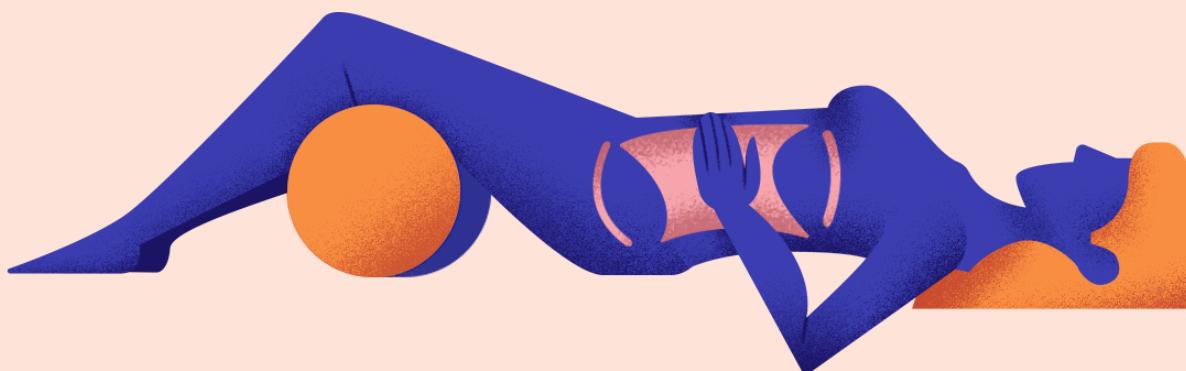
Podtrzymują narządy: pęcherz moczowy, macicę i jelito, a także otaczają cewkę moczową, pochwę i odbył.



Mięśnie dna miednicy odpowiadają za prawidłową postawę ciała i stabilizują dolny odcinek kręgosłupa. Jak widzisz ich praca wpływa na całe ciało.

Bardzo ważne jest, aby chcąc zadbać o swoje ciało, nie skupiać się na pojedynczych fragmentach, tylko myśleć o nim jako całości.

Na dno miednicy ma duży wpływ to, co dzieje się z innymi częściami Twojego ciała – chociażby kręgosłupem czy miednicą.





Położ się wygodnie

Podczas treningu bardzo ważne jest zwiększenie świadomości ciała. Łatwiej ją uzyskasz w odpowiednich warunkach.

Znajdź 15 minut w ciągu dnia, które możesz w 100 procentach poświęcić swojemu ciału. Wybierz miejsce, gdzie będziesz czuć się komfortowo :) Wyeliminuj rozpraszające bodźce, połóż się wygodnie i wsłuchaj w siebie.



Powierzchnia, na której ćwiczysz, nie może być zbyt miękka. **Treningi najlepiej wykonywać na macie.**



Położ się na plecach. Pod kolanami umieść zwinięty koc, aby **nogi były zgięte i rozluźnione.**



Upewnij się, że **miednica jest w pozycji neutralnej** – nie wypychaj bioder ani do przodu, ani do tyłu. Nie dociskaj lędźwi do podłoża. W przestrzeni między nimi powinna być możliwość wsunięcia kartki.





Użyj wyobraźni

Ćwiczenia dna miednicy są delikatne, więc rozluźnij się i wykonuj je spokojnie :) Ćwiczenia staną się dużo prostsze, jeśli wyobrazisz sobie pracę mięśni.

Zadanie 1



Spróbuj **zaciśnąć i unieść** mięśnie. Wyobraź sobie, że masz włożone urządzenie do ćwiczeń, które starasz się zaciśnąć i wciągnąć głębiej. Spróbuj przyciągnąć mięśnie dna miednicy do pępka.

Zadanie 2



Wyobraź sobie, że przykładasz coś zimnego w okolicy cewki moczowej (poniżej łechtaczki) i starasz się ją unieść, żeby „uciec” przed zimnem.

Zadanie 3



Na koniec wyobraź sobie, że starasz się powstrzymać gazy. Zapewne aktywowanie tej okolicy mięśni dna miednicy jest prostsze w porównaniu do wcześniejszych. Pamiętaj, żeby napinać ją z taką samą siłą jak mięśnie wokół cewki i pochwy.

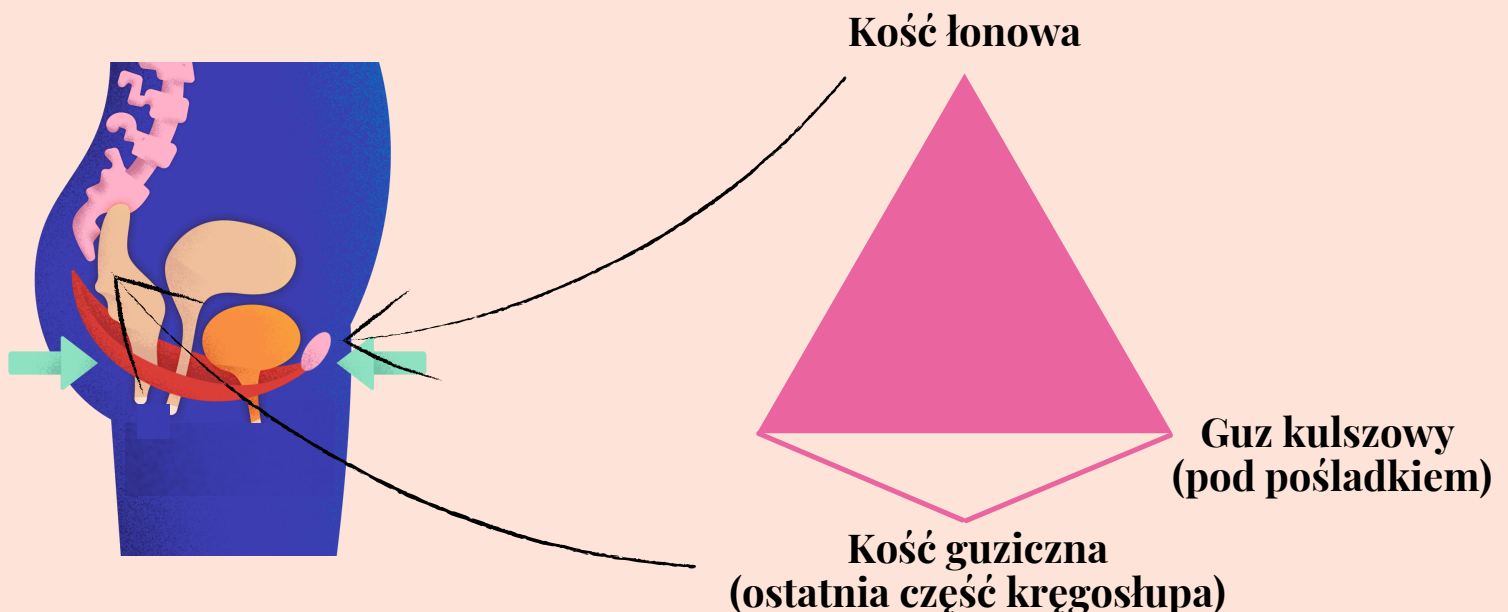
Podczas treningu **nie włączaj pracy innych partii ciała**. Kontroluj to, kładąc rękę kolejno na pośladku, udzie i nad pępkiem. W tych miejscach nie powinnaś czuć pracy mięśni.



Zadanie 4

Dno miednicy możemy podzielić na dwa trójkąty. Zwrócenie na nie uwagi pomoże Ci w prawidłowych ćwiczeniach. Pamiętasz punkty orientacyjne dna miednicy? Jest to kość łonowa, guzy kulszowe i kość guziczna. Wyszukaj je jeszcze raz. (str.1)

Spróbuj aktywować mięśnie z przedniego trójkąta.
Poczuj napięcie idące od guzów kulszowych, przez okolice warg sromowych, aż do kości łonowej.
Po skurczu mięśni – rozluźnij się.



Teraz pora na drugi trójkąt – mniejszy i znajdujący się z tyłu.
Aktywuj mięśnie rozpostarte między guzami kulszowymi a kością guziczną

Na koniec połącz te dwa trójkąty i zastanów się, czy aktywujesz je równomiernie. Ich skurcz powinien być wykonany z taką samą siłą.



Nie przyj

Zwróć uwagę, aby aktywując mięśnie wykonywać delikatne zaciśnięcie i uniesienie mięśnie. Zarówno podczas skurczu jak i rozluźnienia mięśni, NIE powinnaś wykonywać parcia, takiego jak np. podczas wypróżniania.

Bardzo ważne jest również żebyś nie dociskała pleców do podłoża, ponieważ oznaczałoby to, że nadmiernie napinasz mięśnie brzucha.

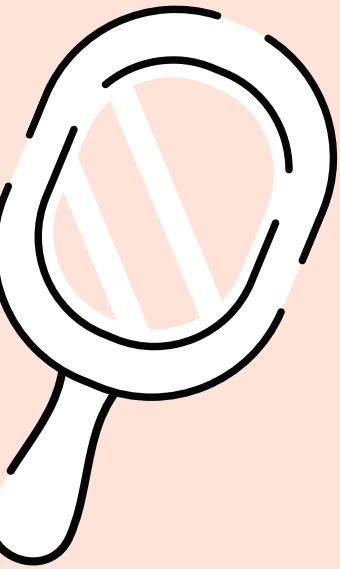


Jeśli podczas ćwiczeń wysuwa Ci się urządzenie to powinnaś udać się na wizytę do fizjoterapeuty, który sprawdzi czy prawidłowo aktywujesz i rozluźniasz mięśnie dna miednicy.



Lusterko

Do tego zadania potrzebujesz lusterka, które pozwoli Ci zaobserwować, co się dzieje z Twoim dnem miednicy podczas skurczu i rozluźnienia. Podczas tego ćwiczenia nie powinnaś mieć na sobie bielizny.



Weź lusterko i połóż się na plecach ze zgiętymi nogami. W czasie skurczu mięśni powinnaś zobaczyć lekkie uniesienie okolicy krocza. Po każdej aktywacji mięśni rozluźnij je.

Nie wykonuj parcia – mięśnie dna miednicy nie powinny przesuwać się do dołu. Jeśli nie masz pewności, czy dobrze aktywujesz mięśnie, umów się na wizytę do specjalisty.

Możesz również spróbować zakasłać i zobaczyć, co się dzieje z dnem miednicy. Zrób to najpierw przy rozluźnionych mięśniach, a później przy delikatnie napiętych.



Czy wystarczy je napinać?

Najczęstszym błędem w ćwiczeniach mięśni dna miednicy jest skupianie się wyłącznie na skurczu. Napinanie mięśni zwiększa siłę, ale bez rozluźnienia może powodować skracanie mięśni i zmniejszenie ich elastyczności. Co zrobić, żeby tego uniknąć?



Rozluźnij całe ciało. Wsłuchaj się w nie i zwróć uwagę, jak się zachowuje. Zaciskasz zęby? Westchnij i rozluźnij mięśnie twarzy. Zastanów się, czy nie napinasz barków, brzucha, pośladków lub ud.



Leżąc na plecach, **połóż ręce na dolnych partiach żeber**. Oddychaj tak, żebyś czuła, jak się rozszerzają podczas wdechu. Poczuj, jak rozluźniają się i rozciągają mięśnie dna miednicy.



Rozluźnienie mięśni po każdym skurczu jest kluczowe podczas ćwiczeń.



Zwróć na to szczególną uwagę, jeśli jesteś zabiegana lub miałaś stresujący dzień – dno miednicy kumuluje emocje w postaci napięcia.



Pora na głęboki oddech

Mięśnie dna miednicy współpracują z przeponą. Z tego powodu musimy połączyć ćwiczenia z oddechem.



Podczas wydechu przepona unosi się. To samo dzieje się z dnem miednicy podczas skurczu. Z tego powodu podczas SKURCZU robimy WYDECH.

Jeśli masz problem z koordynacją ćwiczeń z oddechem, to pomoże Ci mówienie. Mówimy na wydechu, więc podczas aktywacji mięśni powiedz np. „raz” albo „hop”.



Rozluźniając się, zrób wdech – zarówno przepona, jak i dno miednicy przemieszczą się w dół.

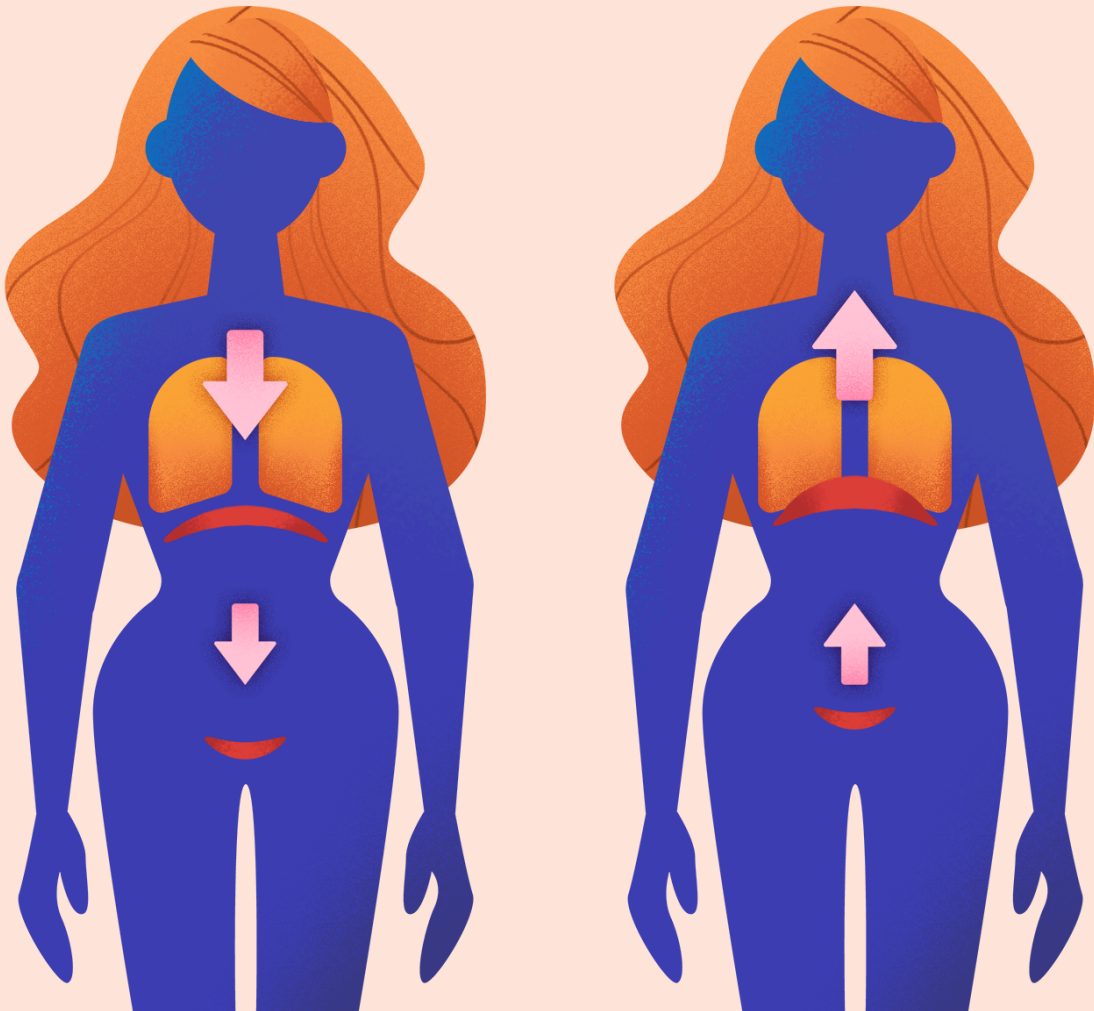
Wykonując długi skurcz, oddychaj normalnie (wdech-wydech). Jeśli wstrzymujesz oddech, licz na głos.

Zwróć na to uwagę podczas dzisiejszych ćwiczeń. Nie martw się jeśli na początku sprawi Ci to kłopot. Najważniejsze, żebyś nie wstrzymywała oddechu podczas treningu.



wdech = rozluźnienie

wydech = skurcz



Jeśli jesteś w ciąży, powinnaś zmienić sposób oddychania podczas ćwiczeń. Rozluźniając mięśnie wykonaj wydech, a aktywując je zrób wdech. Dzięki temu przygotujesz dno miednicy do porodu siłami natury. Pamiętaj, że w ciąży niezbędna jest konsultacja z ginekologiem i fizjoterapeutą.



Rozluźnij całe ciało

Zdarza się, że gdy ćwiczymy i staramy się dobrze wykonać zadanie, to napinamy całe ciało i wstrzymujemy oddech. Dotyczy to zarówno ćwiczeń mięśni dna miednicy, jak i innych mięśni. Zwróć uwagę, czy tego nie robisz



W trakcie ćwiczeń mięśni dna miednicy nie włączaj do pracy innych partii ciała. **Położ ręce kolejno na pośladkach, udach i nad pępkiem.** W tych miejscach nie powinnaś czuć napięcia mięśni. Nie zaciskaj zębów i nie napinaj barków.



Aktywuj mięśnie tylko do poziomu, w którym jesteś w stanie zrobić to w sposób izolowany (nie napinając innych mięśni). Reszta ciała powinna być rozluźniona.





Aktywuj naturalny gorset

Oprócz mięśni dna miednicy powinnaś jeszcze aktywować mięsień poprzeczny brzucha. Znajduje się on najgłębiej spośród mięśni brzucha, jest naszym naturalnym gorsetem i współpracuje z dnem miednicy. Odpowiada za prawidłową postawę i jest istotny w dążeniu do płaskiego brzucha. Spróbujemy go dziś aktywować!

Zadanie 1



Położ się na plecach i lekko zegnij kolana tak, aby **kręgosłup lędźwiowy i miednica były w neutralnej** pozycji. Nie dociskaj lędźwi do podłoża.



Wyobraź sobie, że zapinasz zamek w za ciasnych spodniach lub zaciskasz delikatnie mięsień, który biegnie wokół paska biodrówek.



Z wydechem delikatnie wciągnij dolną część brzucha – na 30% swoich możliwości. Niech Twój kręgosłup pozostanie nieruchomy



Zadanie 2

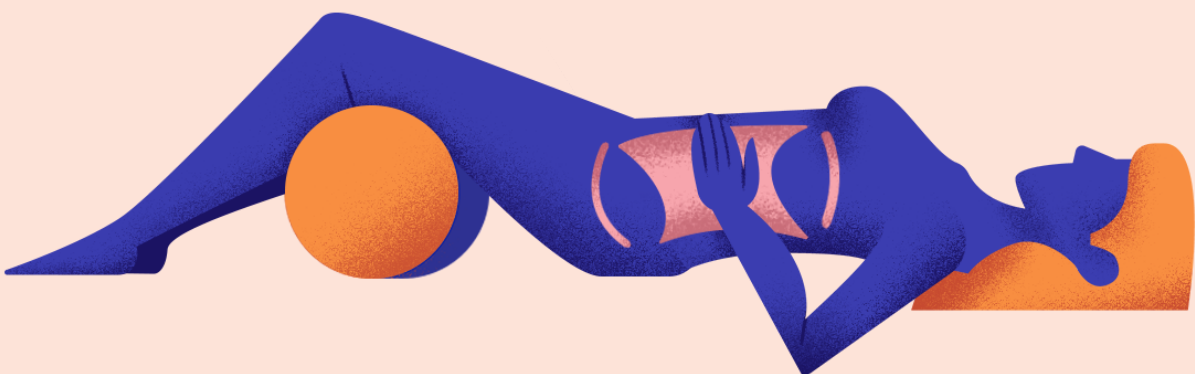


Delikatnie **połóż dłonie na talii** i robiąc wydech, postaraj się oddalić ją od dłoni. Pamiętaj, że to bardzo niewielki ruch. Nie wciągaj nadmiernie brzucha.



Przesuń dłonie na biodra. Wyczuź z przodu pod palcami kolce biodrowe. Wyobraź sobie, że próbujesz je do siebie zbliżyć, delikatnie aktywując mięsień poprzeczny. Powtórz aktywację i rozluźnienie mięśnia poprzecznego.

Pamiętaj, że ćwiczenia mięśni dna miednicy i mięśnia poprzecznego są delikatne, więc nie wykonuj ich na siłę. Daj sobie czas – zobaczysz, że z każdym kolejnym treningiem kontrolowanie ich będzie prostsze





Zadanie 3



Położ rękę na skórze **tuż nad pachwiną** – tutaj możesz wyczuć mięsień poprzeczny. Aktywuj go i zastanów się, czy pod palcami czujesz zmianę napięcia. Pamiętaj, że praca mięśnia poprzecznego jest delikatna



Nie powinnaś włączać do pracy innych mięśni brzucha. Drugą rękę połoś **nad pępkiem** i sprawdź, czy ich nie aktywujesz.

Zrób WYDECH i aktywuj mięśnie dna miednicy oraz mięsień poprzeczny. Robiąc WDECH, rozluźnij całe ciało.

