

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

omogočajo pravilno lego organov v mali medenici

pomembne so pri zadrževanju urina in blata

omogočajo stabilnost hrbtenično-medeničnega obroča

pomagajo pri porodu

pomembne so za kvalitetno doživljanje spolnosti pri obeh partnerjih

VAJE ZA KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

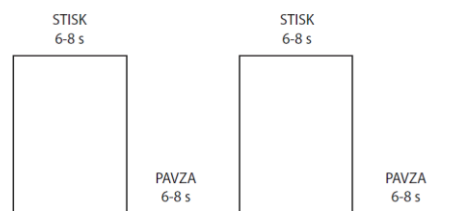
Izzovemo občutek, kot bi hoteli **stisniti in dvigniti** področje okrog nožnice, sečnice in zadnjika.

STISKI MEDENIČNEGA DNA

močno stisnemo mišice in zadržimo dokler lahko (6-8 sek)

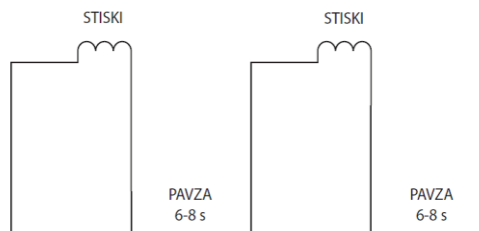
sprostimo mišice in počivamo

ponovimo 8-12 krat



STISKI Z ZADRŽEVANJEM

ob zadrževanju stiska dodamo še 3 močne stiske z višjo hitrostjo



POMEMBNO

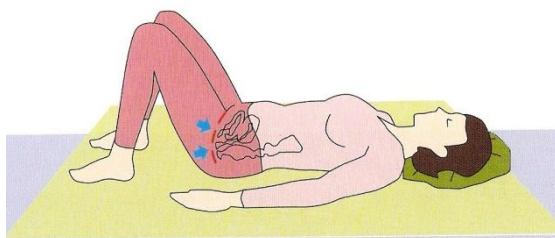
med stiski normalno dihamo

ne stiskamo mišic trebuha, stegen in zadnjice, ampak samo mišice medeničnega dna

vaje izvajamo redno vsak dan

ko vaje za krepitev mišic medeničnega dna dobro obvladamo,

jih lahko kombiniramo z vajami za krepitev mišic trebuha, zadnjice in stegen



VAJE ZA KREPITEV MIŠIC TREBUHA, ZADNJICE IN STEGEN

LEŽE NA HRBTU:

položimo roko pod križ, da čutimo
krčenje mišic

pokrčimo kolena

napnemo zadnjico, trebušne mišice
in mišice medeničnega dna

kolena stisnemo skupaj



LEŽE NA BOKU:

roko položimo na trebuh, da čutimo
krčenje trebušnih mišic

stisnemo mišice zadnjice, mišice
medeničnega dna in trebušne mišice

trebuh potegnemo proti hrbtenici



SEDE:

stisnemo mišice medeničnega dna
trebuh potegnemo proti hrbtenici
zadržimo 10 sek in sprostimo



VAJE ZA KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

