

Aktywowanie mięśni dna miednicy

Główne zasady

Mięśnie dna miednicy napinamy na wydechu, a rozluźniamy na wdechu. Rozluźnienie powinno trwać tyle samo, co skurcz, bądź być dwa razy dłuższe. Skurcz - 4 sekundy, rozluźnienie – 4 lub 8 sekund.

Podczas ćwiczeń MDM pracują tylko one, a nie mięśnie pośladków, brzucha czy ud.

Na początku ćwicz MDM ok 3 – 4 razy w tygodniu po 15 minut.

Podczas ćwiczeń aktywuj wszystkie trzy warstwy dna miednicy.

Pozycja do ćwiczeń

Usiądź wygodnie na krześle, nie opieraj się. Rozstaw stopy na szerokość bioder, oprzyj je o podłogę. Usiądź na guzach kulszowych. Wyobraź sobie, że do czubka głowy masz przyczepiony sznureczek, za który ktoś ciągnie Cię do góry – urośnij, weź wdech, na wydechu delikatnie rozluźnij mięśnie.

Rozluźnij i rozruszaj miednicę. Kilkukrotnie powoli poruszaj miednicą do przodu i do tyłu. Zatrzymaj ruch w neutralnej pozycji, na guzach kulszowych.

Lokalizacja mięśni dna miednicy

Na wydechu zaciśnij mięśnie wokół cewki moczowej. Panowie niech spróbują skrócić penisa. Rozluźnij na wdechu. Na wydechu napnij mięśnie zwieracza odbytu. Rozluźnij na wdechu. Na wydechu spróbuj zbliżyć guzy kulszowe do siebie (bez napinania mięśni pośladków i ud). Powoli i delikatnie podciągnij odbyt do przodu i do góry, w kierunku kości łonowej.

Podczas ćwiczeń MDM staraj się napinać wszystkie 3 warstwy mięśni.

Wykonaj pojedynczą sekwencję napinania

Wdech -> wydech – skurcz -> wdech – rozluźnienie. Rozluźnienie co najmniej tak samo długie jak skurcz.

Utrzymaj skurcz coraz dłużej – trenuj mięśnie wolnokurczliwe

Napnij mięśnie na około 25% możliwości na czas do 60 sekund

Wdech -> wydech – skurcz i utrzymujesz ten skurcz przez coraz więcej cykli oddechowych. Pamiętaj o rozluźnieniu, jeśli utrzymałaś skurcz przez 10 sekund drugie tyle powinna zająć relaksacja.

Trenuj mięśnie szybko kurczliwe

Napnij MDM na około 75% możliwości na czas 3 – 6 sekund. Są to szybkie, pojedyncze skurcze.

Każdy trening powinien zawierać ćwiczenia siły, szybkości oraz wytrzymałości. Szczególny nacisk połów na rozluźnianie mięśni pomiędzy skurczami i po treningu.