

Vježbe mišića zdjeličnog dna za žene

Dvije su različite vježbe koje Vam mogu pomoći. Ukoliko svakodnevno vježbate, kroz 3 do 4 mjeseca primijetiti ćete poboljšanje.

Važno je za vas da vježbate redovito, da bi održali kontrolu.

1. Slijedite ove upute da biste identificirali grupe mišića koji će biti vježbani.
 1. sjednite ili stanite. Bez napinjanja mišića nogu, stražnjice ili trbuha zamislite da nastojite zadržati rad crijeva (da ne pustite plin ili stolicu) stiskajući čarni mišić.
Radite ovu vježbu samo dok identificirate mišiće stražnjeg dijela zdjeličnog dna.
 2. dok mokrite, pokušajte prekinuti akt mokrenja, potom nastavite mokriti. Ovo će vam pomoći identificirati mišiće prednjeg dijela zdjeličnog dna. Ukoliko sjedite na toaletu (WC-u) s ispruženim nogama, primijetiti ćete da je lakše stisnuti pravi mišić, a teže stisnuti krive mišiće trbuha, bedara i stražnjice. Sada ste spremni za izvedbu kompletne vježbe.

2. Radite ovu vježbu barem 5 minuta, najmanje 3 puta na dan (minimum 100 setova ukupno).
Vježbajući od natrag prema naprijed, stišćite mišiće dok sporo brojite do 4. Tada ih relaksirajte (opustite).
Jedan set vježbi je jedna kontrakcija sa sporim brojanjem do 4 s relaksacijom uz sporo brojanje do 4. Možete raditi ovu vježbu bilo gdje, sjedeći ili stojeći, gledajući TV ili čekajući autobus. Nije potrebno prekidati Vaše normalne dnevne aktivnosti. Ne stiskajte vaš trbuh, bedra ili mišiće stražnjice, ne križajte noge - s ciljem da osjetite samo zdjelične mišiće. Njihovo micanje (kontrahiranje) je različito i odvojeno od drugih mišića, a može se provjeriti stavljajući prst u rodnicu i kontrahirajući mišiće.
3. Radite ovu vježbu svaki put kad mokrite
Počnite i zaustavite vaš mlaz 3 puta za vrijeme svakog mokrenja. Dakle, počnite mokriti, stisnite da zadržite mokraću, pustite mlaz, stisnite itd.
ZAPAMTITE! Radite to svaki put kad mokrite.
Vjerojatno ćete primijetiti da imate veću kontrolu mlaza tijekom jutra, nego li poslijepodne. To je zbog toga što vam mišići nisu toliko umorni tijekom jutra.