

Мышцы тазового дна

Знакомство с мышцами тазового дна

Первое упражнение. Сжимаем «уретро-вагинальный сфинктер» — ощущение такое же, как при прерывании мочеиспускания. Также можно ориентироваться на небольшое опускание клитора вниз при сжимании этой мышцы. Динамическое сжатие — сжимаем-расслабляем. Живот и диафрагма расслаблены (контролируем это руками).

Второе упражнение. Работаем мышцей «леватор ани» (с латинского — «втягивать или поднимать анус»). Втягиваем-расслабляем мышцы ануса. Живот и диафрагма расслаблены (контролируем это руками).

Упражнение «Там-там»: поочередно сжимаем «уретро-вагинальный сфинктер» и мышцу «леватор ани». Живот и диафрагма расслаблены (контролируем это руками).

Динамические сжатия: сжимаем и расслабляем обе мышцы. Живот и диафрагма расслаблены (контролируем это руками).

Каждое упражнение можно выполнять по 2-5 минут каждый день.

Противопоказания для тренировки мышц тазового дна: беременность, дни [менструации](#), внутриматочная спираль, [киста](#) более 5 см, [миома](#), запрет вагинального секса врачом.

[К содержанию](#)

Упражнение «Всасывание»

Мышцы тазового дна

- Знакомство с мышцами тазового дна
- **Первое упражнение.** Сжимаем «уретро-вагинальный сфинктер» — ощущение такое же, как при прерывании мочеиспускания. Также можно ориентироваться на небольшое опускание клитора вниз при сжимании этой мышцы. Динамическое сжатие — сжимаем-расслабляем. Живот и диафрагма расслаблены (контролируем это руками).
- **Второе упражнение.** Работаем мышцей «леватор ани» (с латинского — «втягивать или поднимать анус»). Втягиваем-расслабляем мышцы ануса. Живот и диафрагма расслаблены (контролируем это руками).
- **Упражнение «Там-там»:** поочередно сжимаем «уретро-вагинальный сфинктер» и мышцу «леватор ани». Живот и диафрагма расслаблены (контролируем это руками).
- **Динамические сжатия:** сжимаем и расслабляем обе мышцы. Живот и диафрагма расслаблены (контролируем это руками).
- Каждое упражнение можно выполнять по 2-5 минут каждый день.

- **Противопоказания для тренировки мышц тазового дна:** беременность, дни [менструации](#), внутриматочная спираль, [киста](#) более 5 см, [миома](#), запрет вагинального секса врачом.
- [К содержанию](#)
- Упражнение «Всасывание»

