



Sustiprinkite vidinius mažojo dubens raumenis

Reguliariai atlikdami pratimus, skirtus dubens dugno raumenims bei šlapimo pūslei stiprinti, galite sumažinti nepageidaujamą šlapimo ištekėjimą.

Kaip pasiruošti pratimams ir atlikti juos teisingai?

1 Prieš pradėdami, turite surasti reikiamus raumenis. Įtempkite tuos pačius raumenis, kuriuos naudojate stengdamiesi sulaikyti dujas. Atpalaiduokite. Vėl įtempkite. Pilvo, šlaunų ir sėdmenų įtraukti nereikia. Visą dėmesį skirkite tik vidiniams mažojo dubens raumenims. Pasitikrinkite, ar suradote tinkamus raumenis.

2 Uždėkite pirštų galiukus ant odos už kapšelio. Įtempus reikiamus raumenis, jie pakyla su kiekvienu įtempimu ir nusileidžia atsipalaiduojant.

3 Tik pradėję daryti pratimus, įtemptus raumenis laikykite po 2 sekundes, tada atpalaiduokite. Palengva didinkite raumenų įtempimo laiką – laikykite raumenis įtempę 5 sekundes. Kvėpuokite lygiai.

Kiekvieną iš pratimų, kuriuos rasite kitoje lapelio pusėje, kartokite po 10 kartų. Po kiekvieno pakartojimo visiškai atpalaiduokite raumenis 10 sekundžių.

NAUDINGI PATARIMAI:

- Prieš darydami mankštą nusišlapinkite.
- Nesulaikykite kvėpavimo.
- Mankštintis galite ir vairuodami automobilį ar sėdėdami prie kompiuterio.
- Pratimus atlikite kasdien!

Dubens dugno raumenų stiprinimo pratimai

1 Atsisėskite ant kėdės krašto taip, kad sėklidės nesiremtų į kėdės sėdynę. Šiek tiek praskėskite kojas, padėkite rankas ant kelių. Įtempkite vidinius raumenis, įtraukdami juos į viršų, ir laikykite įtempę keletą sekundžių. Kvėpuokite lygiai. Pailsėkite.



Pratimą kartokite 10 kartų.

2 Gulėdami ant nugaros sulenkite kojas per kelius, pėdas pastatykite pečių plotyje, rankas ištieskite išilgai kūno. Įkvėpkite pro nosį, įtempkite ir kilstelėkite nuo grindų apatinius pilvo ir mažojo dubens raumenis. Po kelių sekundžių atpalaiduokite. Pratimą kartokite 10 kartų.



3 Atsistokite, pastatykite kojas pečių plotyje, rankas uždėkite ant sėdmenų – juos reikia atpalaiduoti. Įtempkite vidinius mažojo dubens raumenis ir įsivaizduokite, kad keliate juos į priekį ir į viršų. Laikykite raumenis įtempę ir kvėpuokite normaliai. Pailsėkite.

Pratimą kartokite 10 kartų.

