



1 ir 2 pratimus atlikite tris kartus per dieną 2 savaites, tada galite vieną kartą per dieną atlikti 3, 4 ir 5 pratimus.

## 1 pratimas

Pradinė padėtis: ant nugaros ar ant šono, sėdint ar stovint, remiantis nugara. Iškvėpdamos įtempkite dubens dugno raumenis ir šiek tiek apatinę pilvo dalį ir garsiai skaičiuokite 10 sekundžių. Atpalaiduokite raumenis 10 sekundžių. Pratimą atlikite 10 kartų.

## 2 pratimas

Įtempkite dubens dugno raumenis 2 sekundėms, atpalaiduokite 2 sekundėms. Pratimą atlikite 10 kartų.

## 3 pratimas

Pradinė padėtis: ant nugaros, kojos sulenktos klubų plotyje, tarp kojų kamuolys ar pagalvė. Iškvėpdamos įtempkite dubens dugno raumenis ir apatinę pilvo dalį ir suspauskite kamuolį. Laikykite įtempusios raumenis 10 sekundžių, tada 10 sekundžių atpalaiduokite. Pratimą atlikite 10–30 kartų.



## 4 pratimas

Pradinė padėtis: ant nugaros, keliai sulenkti, pėdos suglaustos. Iškvėpdamos įtempkite dubens dugno raumenis ir apatinę pilvo dalį, praskėskite klubus ir laikykite raumenis įtemptus 3 sekundes. Tada gražinkite kojas į pradinę padėtį ir 5 sekundėms atpalaiduokite raumenis. Pratimą atlikite 10–30 kartų. Sudėtingesnis variantas: naudokite guminę juostą (žr. nuotrauką).



## 5 pratimas

Pradinė padėtis: ant nugaros, kojos sulenktos klubų plotyje. Iškvėpdamos įtempkite dubens dugno raumenis ir apatinę pilvo dalį ir pakelkite klubus taip, kad keliai, klubai ir pečiai būtų vienoje linijoje.

**Pastaba!** Laikykite dubens dugno raumenis įtemptus tol, kol pakelsite klubus. Kaskart pakėlusios klubus, atsipalaiduokite 5 sekundėms. Pratimą atlikite 10–30 kartų.



## Pratimai moterims dubens dugno raumenims stiprinti

### Atminkite!

- Svarbu ir įtempti, ir atpalaiduoti raumenis.
- Įtempiant raumenis nesulaikykite kvėpavimo!
- Raskite laiko, kurį skirsite tik savo sveikatai. Taip galėsite susikaupti ir atlikdamos mankštą gausite didžiausią naudą.
- Keldamos, nešdamos ir stumdamos sunkumus, taip pat čiaudėdamos, kosėdamos ir pūsdamos nosį, visada įtempkite dubens dugno raumenis.

### Kaip dažnai treniruoti?

Jei jaučiate susilpnėjusių dubens dugno raumenų simptomus, atlikite pratimus reguliariai, 2–3 kartus per dieną.

Jei norite išsaugoti dubens dugno raumenis stiprius arba pagerinti seksualinį gyvenimą, užteks atlikti pratimus 3 kartus per savaitę.

Jei 3 mėnesius reguliariai atliekant pratimus būklė nepagerės, kreipkitės į gydytoją arba specializuotą fizioterapeutą.

