

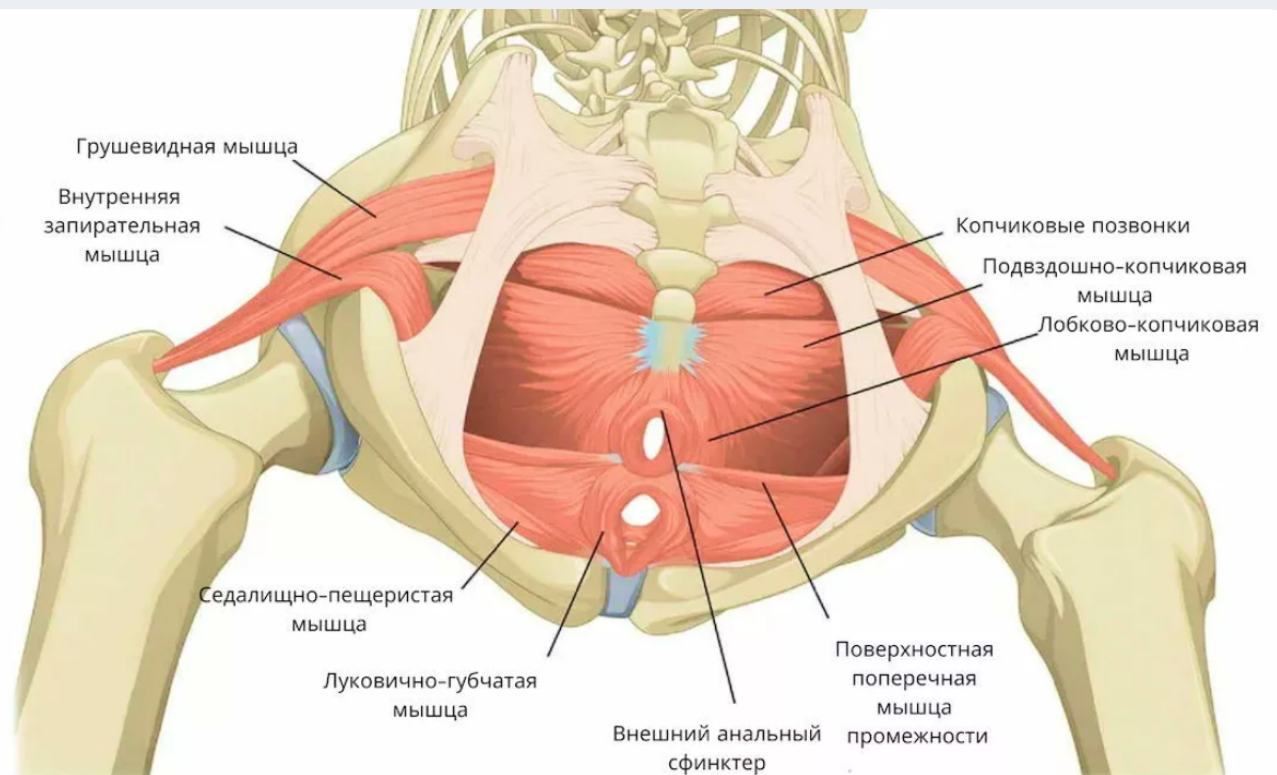
Как работать с мышцами тазового дна

МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА

Что такое МТД

— группа мышц и фасциальных слоев, которые:

- поддерживают органы малого таза и брюшной полости;
- удерживают суставы;
- участвуют в стабилизации кора.



ПРОБЛЕМА

Если МТД работают неправильно — ослаблены или находятся в гипертонусе, то могут возникнуть:

- подтекания, недержание мочи при чихе, смехе, беге;
- боли и специфические звуки во время полового акта;
- болезненные менструации;
- запоры и геморрой;
- «торчащий» низ живота или «выпадающий», надутый живот;
- слабость ягодичных мышц;
- отеки ног и бёдер;
- боли в пояснице.

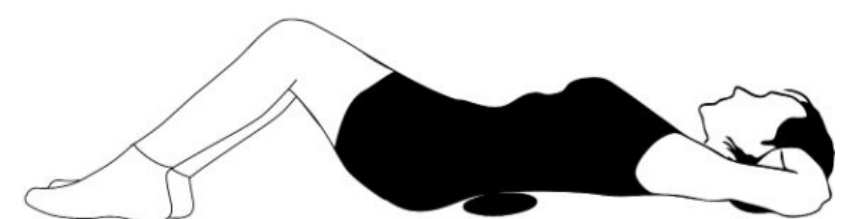
ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Как определить, в каком состоянии МТД?

Тест «Домик»:

1. Ложимся на спину. Ноги сгибаем в коленях. Руки в замок за голову.
2. Поднимаем голову вверх — «качаем пресс» медленно. Взгляд между коленей.

Живот должен остаться плоским, не подниматься в форме домика.



РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Как работать с мышцами тазового дна:

- работать с дыханием, мобильностью тазобедренных суставов грудной клетки;
- отрабатывать шрамы;
- делать коррекционные тренировки, которые направлены на работу с мышцами тазового дна.



Больше полезных материалов — в моих соцсетях и на сайте:

Сайт: medvedevaalyona.ru

Inst: [@medve_diva_](https://www.instagram.com/medve_diva_)

Tr-бот: [@medvedevaalyonabot](https://www.telegram.me/medvedevaalyonabot)