

# Упражнения для укрепления мышц тазового дна<sup>1</sup>

**1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** – ноги на ширине плеч, руки поддерживают мышцы ягодиц: так можно контролировать неподвижность этой группы мышц при выполнении упражнения. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вовнутрь.



**2. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** – упор на коленях (на четвереньках), голова опирается на руки. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вверх вовнутрь.



**3. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** – лежа на животе. Одна нога согнута в колене. Выполнять попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна.



**4. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одна рука опирается на низ живота, другая под ягодицей – так можно почувствовать, что сокращаются нужные мышцы. Затем сжать мышцы тазового дна, подтянув руки.



**5. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** – сидя, скрестить ноги, спина прямая. Далее напрячь мышцы тазового дна по направлению вовнутрь вверх, как бы отрывая их от пола.



**6. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** – ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна напряжены. Спину следует держать прямо и напрягать мышцы тазового дна по направлению вверх вовнутрь.

