

Jak odnaleźć i poczuć mięśnie Kegla:

- Powstrzymywanie moczu- w trakcie mikcji, powstrzymać na chwilę strumień moczu,
- Wsunąć do pochwy dwa palce- napiąć mięśnie jak przy powstrzymywaniu wypływu moczu- czujemy nacisk na palce,
- Stań w rozkroku, wyobraź sobie, że dolna część brzucha to winda, staramy się zassać „windę” do wewnątrz brzucha.
- Stosowanie urządzeń specjalistycznych- np.: stymulatory- biofeedback, sonda, trener pneumatyczny.

Jak ćwiczyć mięśnie Kegla:

Ćwiczenia mięśni Kegla wykonujemy na wydechu.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy:

1. Stajemy w lekkim rozkroku, stopy na szerokość bioder, równolegle, ramiona swobodnie opuszczone, dłonie splecione na podbrzuszu. Wdech nosem. Na wydechu delikatnie przyciągamy pępek do kręgosłupa, podciągamy dolne partie brzucha w górę, zaciskamy okolice odbytu i cewki moczowej- trzymamy napięcie 4-6 sek. Wdech z rozluźnieniem mięśni.
2. Pozycja jak wyżej. Na wydechu wciągamy pępek, powoli uginamy i unosimy jedną nogę w przód. Na wdechu opuszczamy nogę, rozluźniamy mięśnie.

Ćwiczenia w pozycji siedzącej:

3. Siadamy wygodnie, prostujemy plecy, ściągamy łopatki, stopy oparte o podłogę w lekkim rozkroku. Pochylamy się do przodu opierając dłonie na udach. Z wydechem przyciągamy pępek do kręgosłupa, podciągamy do góry dolne partie brzucha.

4. Pozycja jak wyżej .
Przy wydechu - napinamy mięśnie wokół odbytu i cewki moczowej
Napięcie utrzymujemy ok 15 sek. Na wdechu rozluźniamy mięśnie.
5. Siadamy wygodnie, prostujemy nogi w kolanach, stopy skrzyżowane.
Przy wydechu naciskamy stopami na siebie, napinamy mięśnie nóg.
Na wdechu rozluźniamy mięśnie.
6. Pozycja jak wyżej.
Przy wydechu mocno napinamy mięśnie brzucha,
unosimy nogi trzymamy w powietrzu 3-4 sek.
Przy wydechu opuszczamy nogi i rozluźniamy mięśnie.

Ćwiczenia w pozycjach niskich:

7. Leżenie na plecach, nogi ugięte, ramiona wzdłuż tułowia.
Na wydechu wciągamy pępek. Przyciągamy nogi do klatki piersiowej, unosimy pośladki nad podłogę.
8. Leżenie na plecach, nogi ugięte, dłonie na karku.
Na wydechu unosimy głowę i ramiona nad podłogę- łączymy prawe kolano- lewy łokieć.
9. Klęk prosty, dłonie na brzuchu kontrolują napięcie mięśni.
Na wydechu odchylamy się w tył. Uwaga! Proste biodra- pośladki napięte.
Ćwiczenie jak wyżej, po odchyleniu skręt tułowia w prawo i w lewo.
10. Siad klęczny, dłonie kładziemy na biodrach,
Na wydechu przejście do klęku.
11. Leżenie na plecach, nogi ugięte stopy oparte o podłogę.
Uniesienie bioder w górę, ściągnięcie pośladków-
utrzymać licząc do 10, rozluźnić i opuścić.
12. Leżenie na plecach, nogi ugięte stopy oparte o podłogę, biodra uniesione,
między kolanami mała poduszka lub kocyk.
Ściskamy pośladki, uda i kolana- utrzymać 2-4 sek.,
rozluźnić mięśnie i opuścić biodra powtórzyć po 4-8 sek.
13. Siad na podłodze nogi proste w kolanach. Ramiona na wysokości klatki
piersiowej, marsz na pośladkach w przód i w tył.
14. Siadamy na podłodze, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze,
chwytnymi dłońmi kolana od wewnątrz.
Na wydechu próba ściśnięcia kolan, dłonie oporują ten ruch-
napięcie utrzymać 4-6 sek.