

5



Istu rätsepistes, selg sirge. Pinguta vaagnapõhjelihaseid üles, sissepoole, eemale põrandast. Korda.

6



Seisa jalad harkis, selg sirge, käed toetumas põlvedele. Pinguta vaagnapõhjelihaseid üles, sissepoole. Korda.

Pea meeles!

Raskusi tõstes pinguta alati vaagnapõhjelihaseid. Treeni järjekindlalt. Juba peale mõnenädalast treenimist märkavad tulemusi ka eakamad harjutajad.



Vaagnapõhjelihaste harjutuste kohta loe www.corewellness.ee

TENA *Lady* sidemed kaitsevad uriinilekete eest ja takistavad ebameeldiva lõhna tekkimist.



Telli tasuta näidis www.TENA.ee

SCA HYGIENE PRODUCTS Personal Care

1.2013. Estonian

Harjutused vaagnapõhjelihastele

Pidamatusse ennetamiseks ja raviks



Treeni oma vaagnapõhjelihased tugevamaks – nii saad ennetada uriinipidamatuse teket ja kerget pidamatust ka ravida. Kui suudad leida üles vaagnapõhjalihased, siis vali selline asend, kus teiste lihaste kasutamine on raskendatud. Nii treenid kõige intensiivsemalt just õigeid lihaseid. Parima tulemuse saavutamiseks korda harjutusi iga päev. Harjutades järjepidevalt saavutad esimesed tulemused mõne nädalaga.



1

Seisa jalad harkis, käed toetamas tuharalihastele. Nii saad kontrollida, et need lihased püsivad liikumatult.

Pinguta vaagnapõhjelihaseid üles, sissepoole. Korda.

2

Lama kõhuli, üks jalg põlvest kõverdatud. Pinguta vaagnapõhjelihaseid ja lõdvestu. Korda.



3

Toengpõlvitus (neljakäpuli), pea toetatuna kätele. Tõmba vaagnapõhjelihaseid üles, sissepoole. Korda.



4

Istu toolil jalad veidi harkis, käed põlvedel. Tõmba vaagnapõhjelihaseid üles, hoia mõni sekund ja lõdvesta aeglaselt. Korda.

