**מינון לתרגילים לחיזוק שרירי רצפת אגן**

|  |  |
| --- | --- |
| **מתי:** | \_\_\_\_ פעמים ביום  **ובכל פעולה הדורשת מאמץ**!!! |
| **כמה:** | \_\_\_\_ כווצים בעוצמה גבוהה  (קרוב לעוצמה מירבית) |
| **משך הכיווץ:** | \_\_\_\_ שניות בהתאם ליכולת |
| **מנוחה בין הכיווצים:** | \_\_\_\_ שניות בהתאם לזמן הכיווץ |
| **ובנוסף:** | \_\_\_\_ כיווצים מהירים וחזקים |
| **תנוחה:** | ישיבה, עמידה, כולל הליכה  אפשר גם בשכיבה ,פחות חשוב |
| **תדירות הביצוע :** | 4-5 פעמים בשבוע |

וריאציות לתרגול:

תרגול מעלית

כיווצים נוספים תוך כדי כיווץ ממושך (פמפום)

דגש על חלק קידמי/ על חלק אחורי

תרגול תוך כדי תנועה - ידיים ,רגליים, גו

**יש להשתמש בשרירים בכל פעולה שדורשת מאמץ!!!!**

"נעילה" במאמץ - כיווץ של שרירי רצפת האגן לפני כל עלייה בלחץ התוך בטני ושמירה על כיווץ בזמן הפעילות (למשל בזמן הרמה ,שיעול, עיטוש )

**Дозировка упражнений на укрепление мышц тазового дна**

|  |  |
| --- | --- |
| **раз в день**\_\_\_\_  **И при любом действии, которое требует усилий !!!** | **когда** |
| \_\_\_\_ **сокращений высокой интенсивности**  **(Близко к максимальной мощности)** | **сколько** |
| \_\_\_\_**секунд в зависимости от способности** | **Продолжительность сокращения** |
| \_\_\_\_ **секунд в зависимости от времени сокращения** | **отдых между сокращениями** |
| \_\_\_\_**быстрых ,сильных сокращений** | **Дополнительно** |
| **Сидя, стоя, включая ходьбу**  **Также можно лежа, менее важно** | **положение** |
| **4-5 раз в неделю** | **Частота исполнения** |

Вариации для упражнений:

Упражнение "лифт"

Дополнительные сокращения во время длительного сокращения

Фокус на передней части / на задней части

Тренировка во время движения - руки, ноги , спина

**Мышцы тазового дна следует использовать в любых действиях, требующих усилий !!!!**

"Блокировка" в усилии - сокращение мышц тазового дна перед любым повышением внутрибрюшного давления и сохраняя сокращение во время активности (например при подъеме тяжестей, во время кашля, чихания)