**תרגול בסיסי לחיזוק שרירי רצפת אגן**

**כיצד תדעי מה לכווץ?**

כיווץ שרירי רצפת האגן מדמה תחושה של התאפקות. התרכזי בכיווץ פי הטבעת ודמייני סגירת ריצ'רץ' כלפי מעלה.

**כעת נתרגל!**

1. עמדת מוצא: שכיבה על הגב עם ברכיים כפופות מונחות על המיטה/מזרן.

- סגרי את הפתחים ושאבי אותם כלפי מעלה.

- החזיקי את הכיווץ \_\_\_ שניות והרפי לגמרי למשך \_\_\_ שניות נוספות.

- חזרי על הפעולה \_\_\_ פעמים.

1. עמדת מוצא: שבי בקצה כיסא (ללא תמיכה לגב). הניחי ידיים על הברכיים וזקפי את הגו.

- סגרי את הפתחים ושאבי אותם כלפי מעלה.

- החזיקי את הכיווץ \_\_\_ שניות והרפי לגמרי למשך \_\_\_ שניות נוספות.

- חזרי על הפעולה \_\_\_ פעמים.

1. עמדת מוצא: עמדי עם ברכיים מעט כפופות תוך הישענות עם הידיים על הברכיים. הקפידי לקחת את הישבן לאחור.

- סגרי את הפתחים ושאבי אותם כלפי מעלה.

- החזיקי את הכיווץ \_\_\_ שניות והרפי לגמרי למשך \_\_\_ שניות נוספות.

- חזרי על הפעולה \_\_\_ פעמים.



 

**עקרונות תרגול נכון:**

\* הימנעי מעצירת הנשימה.

\* שמרי על בית החזה/ כתפיים רפויות.

\* הקפידי להרפות את השרירים לאחר הכיווץ.

\* בכיווץ נכון יש להרגיש סגירה ומשיכה כלפי מעלה.