**תרגול לשרירי רצפת האגן - הנחיות:**

יש לכווץ את שרירי רצפת האגן כלפי מעלה. מכווצים וסוגרים את פי הטבעת והנרתיק וכאילו מושכים אותם כלפי מעלה, כמו בהתאפקות.

יש להימנע מעצירת נשימה או הפעלת שרירים סמוכים (ישבן, בטן, ירכיים)

תרגול בישיבה זקופה בקצה כיסא: (ללא תמיכה לגב)

1. **כווצי את שרירי רצפת האגן כלפי מעלה**

החזיקי בכיווץ\_\_\_\_ שניות

נוחי למשך\_\_\_\_ שניות

חזרי על התרגיל\_\_\_\_ פעמים

1. **תרגיל "המעלית":**

כווצי את שרירי רצפת האגן בהדרגה, דמייני עליית קומות במעלית

עלי\_\_\_\_ קומות

החזיקי בקומה העליונה\_\_\_\_ שניות

נוחי \_\_\_\_ שניות

חזרי על התרגיל\_\_\_\_ פעמים

1. **"פמפום":**

כווצי את שרירי רצפת האגן כלפי מעלה

בצעי\_\_\_\_ כיווצים קטנים (פמפום)

נוחי \_\_\_\_ שניות

חזרי על התרגיל\_\_\_ פעמים

1. **תרגיל "הנעילה":**

כווצי את שרירי רצפת האגן כלפי מעלה לפני כל שיעול, עיטוש, קינוח אף, הרמה או מאמץ.

תנוחות תרגול אפשריות עפ"י רמת קושי עולה

שכיבה:

1. שכיבה ברגליים ישרות
2. שכיבה ברגליים כפופות
3. הרמת אגן

ישיבה:

1. ישיבה זקופה על כסא
2. ישיבה זקופה רגל אחת באוויר
3. ישיבה זקופה על כדור או משטח לא יציב

עמידה:

1. עמידה
2. עמידה בכיפוף ברכיים 30 מעלות
3. הליכה במקום
4. הליכה בצעדים קטנים
5. הליכה בצעדים גדולים
6. מדרגות
7. לאנג'ים/ סקווטים