

P.W. Usiądź na krześle, na jego brzegu, plecy proste

Stopy i kolana rozstaw na szerokość bioder.

Wciśnij pięty i paluchy stóp w podłogę.

Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej, rozluźnij brzuch i barki.

Zrób wdech i spróbuj wciskać guzy kulszowe w siedzisko krzesła, natępnie wykonaj wydech i rozluźnij mięśnie.

Wciskaj oba guzy jednocześnie oraz na zmianę- raz lewy, raz prawy, dodatkowo możesz wciskać stopy w podłogę.

Powtórzenia- 10 razy

Serie ćwiczeń 2-3 razy

Długość przerw- 30-60 sekund

Intensywność- 50-60%

Cel- uświadomienie sobie istnienia dna miednicy i zaponowanie nad jego ruchami

P.W. Usiądź na krześle w rozkroku, wyprostuj plecy.

Położ dłoń na kroczu i z wdechem zaciśnij zwieracze, następnie rozluźnij mięśnie z wydechem.

Poczujesz pod dłonią, jak napinają się, a następnie rozluźniają mięśnie okalające cewkę moczową.

Kaszlnij, siedząc w tej samej pozycji, wyczujesz pracę mięśni dna miednicy.

Powtórzenia- 10 razy

Serie ćwiczeń 2-3 razy

Długość przerw- 30-60 sekund

Intensywność- 60-80%

Cel- wzmocnienie mięśni krocza i dna miednicy, profilaktyka nietrzymania moczu.

P.W. Usiądź na krześle, na jego brzegu, plecy proste

Przy wydechu: kończyny dolne wyprostowane, stopy skrzyżowane, brzegi stóp połączone ze sobą naciskają jeden na drugi. Napinamy mięśnie nóg.

Przy wydechu: rozluźniamy mięśnie.

P.W. Usiądź na krześle, na jego brzegu, plecy proste

Stopy położyć na ziemi w niewielkiej odległości od siebie, kolana złączone, ręce z tyłu opierają się na krześle.

Przy wydechu: mocno napinamy mięśnie brzucha, unosimy nogi i trzymamy w powietrzu 2-3 sekundy.

Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie i stawiamy stopy na ziemi.

P.W. Usiądź na krześle, na jego brzegu, plecy proste

Ręce wyprostowane, opierają się na kolanach, stopy opierają się o podłogę.

Przy wdechu: napinamy mięśnie wokół odbytu i cewki moczowej- wytrzymać 15 sekund.

Przy wydechu: rozluźniamy mięśnie.

P.W. Siadamy na ziemi. Stopy układamy na ziemi na wysokości bioder. Obejmujemy dłońmi kolana.

Przy wdechu: ściskamy silnie kolana dłońmi.

Przy wydechu: rozluźniamy kolana.

P.W. Położyć się płasko na plecach, obie nogi zgięte w kolanach- kolana rozwarte, stopy blisko siebie.

Przy wdechu: pośladki, odbytu i cewka moczowa mocno napięte, powoli podciągamy kolana do siebie.

Przy wydechu: rozluźniamy mięśnie i kolana.

P.W. Położyć się płasko na plecach, obie nogi zgięte w kolanach- kolana dotykają się, obie nogi blisko siebie.

Przy wdechu: prostujemy prawą nogę w kolanie, zaciskając mięśnie .

Przy wydechu: rozluźniamy mięśnie i kolana.

P.W. Stań w szerokim rozkroku.

Wykonaj głęboki przysiad.

Położ ręce na stopach, a pośladki opuść jak najniżej

Rozluźnij mięśnie krocza.

Wykonaj 4 krótkie wdechy, stoniowo coraz mocniej napiając mięśnie dna miednicy.

Rozluźnij mięśnie krocza, wykonując 4 krótkie wydechy.

Powtórzenia- 10 razy

Serie ćwiczeń 2-3 razy

Długość przerw- 30-60 sekund

Intensywność- 60-80%

Cel- wzmocnienie mięśni krocza i dna miednicy, profilaktyka nietrzymania moczu.

P.W. Stań w rozkroku.

Pochyl się do przodu, wypnij pośladki i połóż na nich ręce w miejscu, gdzie znajdują się guzy kulszowe.

Wykonaj taki ruch, jakbys chciał/a je do siebie przybliżyć.

Wytrzymaj napięcie, a następnie rozluźnij mięśnie.

P.W. Wykonaj klęk podparty na przedramionach.

Kolana rozstaw szerzej niż szerokość bioder.

Napnij mięśnie podstawy miednicy.

Oddychając głęboko, wykonuj ruchy okrężne biodrami.

Powtórzenia- 10 razy

Serie ćwiczeń 2-3 razy

Długość przerw- 30-60 sekund

Intensywność- 60-70%

Cel- wzmocnienie mięśni krocza i dna miednicy, profilaktyka nietrzymania moczu.

P.W. Wykonaj siad skrzyżny ("po turecku").

Wyprostuj plecy.

Pod pośladki włóż ręce, napnij mięśnie dna miednicy.

Spróbuj zbliżyć do siebie kości kulszowe z wdechem, następnie rozluźnij z wydechem.

Powtórzenia- 10 razy

Serie ćwiczeń 2-3 razy

Długość przerw- 30-60 sekund

Intensywność- 50-60%

Cel- wzmocnienie mięśni krocza i dna miednicy, profilaktyka nietrzymania moczu.

Powtórzenia- 5 razy

Serie ćwiczeń 2-3 razy

Długość przerw- 30-60 sekund

Intensywność- 50-60%

Cel- Wzmocnienie mięśni krocza i dna miednicy, profilaktyka nietrzymania moczu.

P.W. Wykonaj klęk podparty.

Weź wdech nosem z uwypukleniem brzucha.  
Wydech ustami przerywany, z wciągnięciem brzucha.

Powtórzenia- 10 razy  
Serie ćwiczeń 1-2 razy  
Długość przerw- 1-2 minuty  
Intensywność- 50-70%

Cel- Poprawa siły mięśni oddechowych.

P.W. Połóż się na plecach.  
Ugnij nogi w stawach biodrowych i kolanowych.  
Podudzia oparte na dużej piłce.  
Kręgosłup lędźwiowy przylega do podłoża.  
Wykonaj wdech nosem.  
Wydech ustami z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej.

Powtórzenia- 5-10 razy  
Serie ćwiczeń 1-2 razy  
Długość przerw- 1-2 minuty  
Intensywność- 30-50%

Cel- Rozluźnienie i dotlenienie organizmu.

P.W. Połóż się na plecach.  
Kończyny górne ułóż wzdłuż tułowia.  
Obie nogi oprzyj na wysoko ułożonych poduszkach pod kątem około 45°.  
Unieś wyżej jedną kończynę.  
Wykonaj krążenia w biodrze całą kończyną, wyprostowaną w stawie kolanowym, w obie strony, rozpoczynając ćwiczenia od mniejszych po coraz większe koła.  
Powtórz ćwiczenie drugą nogą.

Powtórzenia-10 razy w każdą stronę  
Serie ćwiczeń 2 razy  
Długość przerw- 30-60 sekund  
Intensywność- 40-60%

Cel- Poprawa krążenia limfatycznego, profilaktyka przeciwobrzękowa kończyn dolnych, wzmocnienie mięśni pompy mięśniowej.

P.W. Usiądź przy stole

Do miski z wodą włóż gumowy lub plastikowy przedmiot, np. piłeczkę.

Weź głęboki wdech nosem i zrób wydech ustami, przesuując pływający przedmiot.

Powtórzenia-5-10 razy

Serie ćwiczeń 1-2 razy

Długość przerw- 1-2 minuty

Intensywność- 40-60%

Cel- Wzmocnienie pracy przepony.

P.W. Wykonaj siad klęczny.

Kończyny górne wyciągnij maksymalnie w przód.

Przejdź do klęku podpartego, z którego następnie przejdź do leżenia przodem.

Wróć do pozycji wyjściowej.

Zrób wdech każdorazowo przy końcowej fazie ruchu.

Powtórzenia-10 razy

Serie ćwiczeń 1-2 razy

Długość przerw- 1-2 minuty

Intensywność- 60-80%

Cel- Wzmocnienie pomocniczych mięśni oddechowych.

P.W. Połóż się na plecach.

Wyprostuj kończyny górne i dolne.

Weź wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej.

Rękami obejmij kolana, zwiększając ucisk na żebra.

Zrób wdech nosem i wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia-10-15 razy

Serie ćwiczeń 1-2 razy  
Długość przerw- 1-2 minuty  
Intensywność- 60-80%

Cel- Poprawa siły mięśniowej mięśni brzucha oraz wydolności oddechowej.

P.W. Usiądź stabilnie na dużej piłce.  
Opuść ręce pod skosem w dół.  
Wykonaj wdech, kierując wewnętrzną stroną dłoni do góry.  
Zrób wydech z obróceniem ręki stroną grzbietową do góry.

Powtórzenia-10-15 razy  
Serie ćwiczeń 1-2 razy  
Długość przerw- 1-2 minuty  
Intensywność- 50-70%

Cel- Poprawa siły mięśniowej mięśni ściągających łopatki oraz wydolności oddechowej.

P.W. Połóż się przodem, kończyny górne ugięte, ułożone pod czołem.  
Kończyny dolne oprzyj stopami o piłkę tak, by kolana pozostawały na podłożu.  
Wykonuj ruch prostowania obu kolan.  
Utrzymuj pozycję przez 5-10 sekund.

Powtórzenia-10-20 razy  
Serie ćwiczeń 2-3 razy  
Długość przerw- 60 sekund  
Intensywność- 70-80%

Cel- Wzmocnienie mięśnia czworogłowego uda oraz mięśni pośladkowych.

P.W. Stań w lekkim rozkroku.  
Oprzyj ręce na końcach dwóch kijków.  
Dolne końce kijków ustaw blisko siebie.  
Wykonaj głęboki wdech nosem i przenieś ręce jak najdalej w bok.  
Powrót do pozycji wyjściowej i zrób długi wydech ustami.

Powtórzenia-10-15 razy  
Serie ćwiczeń 1-2 razy  
Długość przerw- 1-2 minuty  
Intensywność- 30-50%

Cel- Rozluźnienie klatki piersiowej, dotlenienie organizmu.

P.W. Połóż się na plecach  
Unieś jedną nogę i przyciągnij do klatki piersiowej.  
Obejmij uniesioną nogę rękami, drugą kończynę zegnij w kolanie.  
Palce stóp skieruj do góry.  
Delikatnie, impulsami, wbijaj piętę pionowo w podłogę  
Wykonaj 20 powtórzeń.

Powtórzenia-10-15 razy  
Serie ćwiczeń 2-3 razy  
Długość przerw- 30-60 sekund  
Intensywność- 50-60%

Cel- Uświadomienie sobie istnienia dna miednicy i zapanowanie nad ich pracą oraz ich wzmocnienie.

P.W. Połóż się na plecach.  
Ugnij nogi w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oprzyj na podłożu.  
Ręce rozrzuć w bok, w jednej chwyć nieduży przedmiot.  
Przyciągaj kolana do brzucha z wydechem i przenieś przedmiot do drugiej ręki.  
Wróć do pozycji wyjściowej z wdechem nosem.

Powtórzenia-10 razy  
Serie ćwiczeń 1-2 razy  
Długość przerw- 1-2 minuty  
Intensywność- 60-80%

Cel- Poprawa siły mięśni brzucha.

P.W. Usiądź na dużej piłce.

Ręce ugnij w łokciach i wznies bokiem w górę.  
Skieruj dłonie w przód.  
Skreć głowę z dmuchnięciem w kciuk.  
Wróć do pozycji wyjściowej.  
Powtórz ćwiczenie w drugą stronę.

Powtórzenia-10-15 razy  
Serie ćwiczeń 1-2 razy  
Długość przerw- 1-2 minuty  
Intensywność- 40-60%

Cel- Poprawa funkcji oddechowych.

P.W. Połóż się na plecach.  
Ręce rozłóż na boki.  
Ugnij kolana, nogi oraz stopy złącz i ustaw na podłożu.  
Unieś miednicę do góry bez odrywania kręgosłupa lędźwiowego od podłoża.  
Napnij wszystkie mięśnie brzucha, wytrzymaj 3-5 sekund.  
Rozluźnij napięcie.

Powtórzenia-10 razy  
Serie ćwiczeń 2-3 razy  
Długość przerw- 30-60 sekund  
Intensywność- 60-70%

Cel- Wzmocnienie mięśni krocza i dna miednicy, profilaktyka nietrzymania moczu.