

## Trening mięśni dna miednicy

### 1. Najważniejsza informacja na początek:

*Trening mięśni dna miednicy powinien być indywidualnie dobrany do Ciebie i Twoich możliwości. Niestety nie istnieje złoty środek dla każdego.*

*Gdy idzie o mięśnie dna miednicy i ich prawidłową funkcję, bardzo ważne jest dokładne przebadanie ich zarówno pod kątem napięcia spoczynkowego, wydolności jak siły. Dopiero wówczas dochodzimy do etapu doboru treningu i ilości powtórzeń.*

*Niemniej jednak, jeśli z jakiś powodów nie masz możliwości sprawdzenia kondycji swoich mięśni dna miednicy, a czujesz, że powinnaś o nie zadbać, skorzystaj z wytycznych znajdujących się w dalszej części broszurki. Powodzenia!*

### 2. Uwagi!

Prawidłowa aktywacja mięśni dna miednicy angażuje wszystkie ich warstwy, począwszy od warstwy **zewnętrznej**, poprzez **środkową** aż do włączenia mięśni warstwy **głębokiej**.

Jeśli nie wiesz jak je zlokalizować oraz jak wygląda poprawnie wykonany ruch, odsyłam

Cię do **brozurki nr 1**.

### 3. Trening mięśni dna miednicy powinien składać się z części:

#### **A) Wytrzymałościowej:**

- charakteryzuje się **niską intensywnością** utrzymaną przez **dłuższy czas**
- by prawidłowo zaangażować mięśnie dna miednicy w pracy wytrzymałościowej wykonaj hamowany wydech z wymawianiem głoski „H”
- napięcie nie powinno przekraczać **50-60% maksymalnej siły** skurczowej
- czas trwania: jeśli jesteś na początku drogi, postaraj się utrzymać napięcie przez **3 sekundy**. Jeśli jesteś osobą bardziej zaawansowaną, staraj się wydłużyć czas trwania do 5 sekund, przy czym co jakiś czas wydłużaj go o kilka sekund.

#### Przykładowy trening progresywny:

1. 50% maksymalnego napięcia, utrzymane przez 3 sekundy, min. 2 razy dziennie po 10 powtórzeń (rano i wieczorem): pierwsze 3-4 tygodnie
  2. 50% maksymalnego napięcia, utrzymane przez 5 sekund, min. 2 razy dziennie po 10 powtórzeń (rano i wieczorem): kolejne 3-4 tygodnia
  3. 50-60% maksymalnego napięcia, utrzymane przez 8 sekund, min. 3 razy dziennie po 10 powtórzeń (rano i wieczorem): kolejne kilka tygodnia
  4. 50-60% maksymalnego napięcia, utrzymane przez 10 sekund, min. 3 razy dziennie po 10 powtórzeń (rano i wieczorem): kolejne kilka tygodnia
- pamiętaj o tym, szczególnie w trakcie utrzymywania napięcia przez dłuższy czas (od 4 sekund w górę) by cały czas oddychać! **Nie utrzymuj napięcia na bezdechu!**
  - trening wydolnościowy powinien przeważać. W związku z tym wykonuj tego typu aktywacje w większej ilości w porównaniu do treningu siłowego [2:1]

## **B) Siłowej:**

- charakteryzuje się **wysoką intensywnością** utrzymaną przez krótszy czas
- by prawidłowo zaangażować mięśnie dna miednicy w pracy siłowej, wykonaj na wydechu głoskowanie „LICK, LACK, LOCK”
- napięcie nie powinno przekraczać **80-90% maksymalnej** siły skurczowej
- czas trwania: maksymalnie **2-3 sekund**

### Przykładowy trening progresywny:

- 1.** 80% maksymalnego napięcia, utrzymane przez 2 sekundy, min. 2 razy dziennie po 5 powtórzeń (rano i wieczorem): pierwsze 3-4 tygodnie
- 2.** 80% maksymalnego napięcia, utrzymane przez 3 sekundy, min. 2 razy dziennie po 5 powtórzeń (rano i wieczorem): kolejne 3-4 tygodnie
- 3.** 80%-90% maksymalnego napięcia, utrzymane przez 2 sekundy, min. 3 razy dziennie po 5 powtórzeń (rano i wieczorem): kolejne kilka tygodni
- 4.** 80%-90% maksymalnego napięcia, utrzymane przez 3 sekundy, min. 3 razy dziennie po 5 powtórzeń (rano i wieczorem): kolejne kilka tygodni

## **C) Rozluźniającej:**

- może wiązać się z przyjęciem wygodnej pozycji wyjściowej i utrzymaniem jej przez kilka minut (min. 2 minuty) [pozycja siadu skrzyżnego, skłonu japońskiego, leżenia na brzuchu itd.]
- może wiązać się z wykonaniem treningu oddechowego z zaangażowaniem wszystkich trzech torów oddechowych
- może wiązać się z przyjęciem wygodnej pozycji wyjściowej (na przykład skłon japoński) i wykonaniem treningu oddechowego
- może wiązać się z typowym stretchingiem, głównie mięśni tułowia, miednicy i kończyn dolnych