

## Ćwiczenia zalecane w nietrzymaniu moczu typu wysiłkowego i mieszanego

- 1.** Położyć się na brzuchu, zgiąć jedną nogę w kolanie, ręce pod głową i napiąć mięśnie dolnej partii brzucha.



- 2.** Uklęknąć, pochylić się ku przodowi i oprzeć się na łokciach. Duże palce u nóg powinny być razem, głowa położona na dłoniach. Starać się podciągnąć i opuścić mięśnie dolnej partii brzucha.



- 3.** Przyjąć pozycję leżącą na plecach, podciągnąć kolana ku górze. Stopy mają pozostać w rozkroku. Jedną dłoń położyć w górnej partii brzucha, a drugą przyłożyć do pośladka. Napinać mięśnie dolnej wewnętrznej partii brzucha a obiema rękami kontrolować, aby w tym ćwiczeniu nie brały udziału inne mięśnie.



W związku z dużym zainteresowaniem czytelników powtarzamy niektóre ćwiczenia