

# Чек-лист на восстановление органов малого таза

## 1. Высвобождение тазовых костей сзади.

- ✓ Исходное положение: сидя на твердой поверхности. Ноги согнуты в коленях. Стопы прижаты к поверхности. Колени сближены.
- ✓ Можно спиной опереться о стену.
- ✓ Ладонями обеих рук с двух сторон держать колени так, чтобы локти находились горизонтально полу.
- ✓ Сделать глубокий вдох, задержать дыхание.
- ✓ С силой 3% от общей силы, пытаться раздвинуть колени в стороны против сопротивления рук.
- ✓ Находиться в таком положении (не дыша) 5-7 секунд.
- ✓ Выдохнуть и расслабиться.
- ✓ Повторить 3-5 раз



## 2. Высвобождение лимфатической системы в паховой области.

- ✓ Исходное положение: стоя.
- ✓ Провести прямую линию от выпирающей косточки тазовой кости к лобку. Разделить эту линию пополам и отступить 2 пальца вниз.
- ✓ Зафиксировать пальцы на этой области.
- ✓ Поставить одноименную ногу на стул и поворачивать в стороны 15-20 раз.
- ✓ Таким образом, Вы пассивно расслабляете область лимфатических узлов паховой области.



### 3. Высвобождение кровеносных сосудов на области крестца и копчика для улучшения иннервации органов малого таза.

- Исходное положение: лежа животом на кушетке и ли столе, ноги свободно свисают вниз.
- Сделать глубокий вдох и выдох. Почувствовать, как на выдохе, растягиваются мышцы и фасции поясничного отдела позвоночника.
- Можно помочь себе руками и еще сильнее растянуть поясничную область.
- Сделать 10-15 таких вдохов – выдохов. С каждым выдохом мышцы спины будут все сильнее растягиваться и расслабляться.
- Почувствуете сильный прилив тепла к ногам и органам малого таза.



#### 4. Восстановление ягодичной мышцы.

- Исходное положение: лежа на спине. Кулачки обеих рук подложить под ягодичную мышцу максимально близко к копчику.
- Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и со всей силы сжать ягодичную мышцу. Одновременно сжимается и мышца анального отверстия (отличная профилактика геморроя)
- Через 5-7 секунд выдохнуть и расслабиться.
- Повторить 10-15 раз



**Желаю удачи  
Елена Шведова**