



Наталья Лон

**Тазовое дно.  
Секрет  
плоского  
живота**

**Наталья Лон**  
**Тазовое дно. Секрет**  
**плоского живота**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64575727](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64575727)  
ISBN 9785005346261*

**Аннотация**

В книге рассказывается о том, как с помощью несложных упражнений достичь красивого плоского живота. Как избавиться от многих других физических и эстетических проблем.

# **Тазовое дно. Секрет плоского живота**

**Наталья Лон**

© Наталья Лон, 2021

ISBN 978-5-0053-4626-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тазовое дно

Что такое тазовое дно? Это – несколько слоев мышц, которые работают в скоординированной системе для поддержки мышц области бёдер и нижней части спины. Так же тазовое дно участвует во многих основных жизненных функциях человека, таких, как пищеварение, опорожнение, размножение, дыхание и равновесие. Так же мышцы тазового дна реагируют тонусом на стресс (кашель, смех, физические нагрузки) и являются частью центра тела и мышц кора. Если мышцы тазового дна не используются, они постепенно утрачивают свое назначение – удерживать суставы, органы и участвовать в стабилизации кора.

Причины дисфункции мышц тазового дна

– Постоянное втягивание живота

– Нарушение подвижности грудного отдела и шеи (шейный нерв присоединен к диафрагме и обеспечивает ее активацию).

- Сидячий образ жизни
- Травмы крестца и копчика
- Состояние прямой кишки
- Запоры

Проблемы, связанные с тазовым дном, появляются у каждого по-разному. Человек, не понимая причин ухудшения здоровья, даже не догадывается, что проблема кроется в слабых мышцах тазового дна.

Одна из проблем это выпирающий живот. Многие люди, даже без лишнего веса и регулярно занимающиеся спортом, не могут справиться с выпирающим животом. Если тазовое дно не работает, спина спазмирована. Давление начинает давить вперед и живот начинает торчать все больше и больше. И никакие скручивания и упражнения на пресс не помогут этого избежать. Еще один пример – мышцы живота постоянно находятся в напряжении. Это и постоянное втягивание живота и тот же, всеми любимый, вакуум живота. В этом случае давление бьет по пояснице и мышцам тазового дна.

Еще одна, не менее важная эстетическая проблема для женщин, это складки под ягодицей. Это не болезнь, не признак жира. Это уведомление от организма о неправильной работе диафрагмы.

Следующая проблема – боль в пояснице.

А так же пупочные грыжи, бесплодие, геморрой, что является варикозным расширением вен малого таза.

У мужчин также существуют проблемы с мышцами тазового дна. Это проблемы мочевого пузыря, к которым могут привести боли или травмы поясницы, болезни предстательной железы. Так же бесплодие, слабая эрекция, импотенция.

Все эти и многие другие проблемы можно решить, наладив функции мышц и суставов. Не менее важно уметь правильно расслаблять мышцы тазового дна. Для этого нужно полноценно дышать, чтобы равнозначно сокращались и расслаблялись мышцы тазовой диафрагмы. Тазовое дно еще называют тазовой диафрагмой. Важно, что бы тазовая диафрагма работала синхронно с грудно-брюшной диафрагмой. Вместе с поперечной мышцей живота и многораздельными мышцами спины они образуют мышцы кора.

Тазовое дно- это мышцы выдоха. Если нарушена система дыхания, то автоматически нарушается работа мышц тазового дна. Потому что диафрагма верхнего отдела и диафрагма таза работают в тандеме. Когда одна сокращается, другая расслабляется. На вдохе диафрагма идет в низ и внутрибрюшное давление распределяется равномерно на 360 градусов – вниз, вперед, назад и в бок. Наше дыхание трехмерно.

Согласованная работа этих мышц создает оптимальное внутрибрюшное давление, которое стабилизирует поясницу и поэтому даже тяжелые нагрузки будут безопасны.

Правильное дыхание – это самое важное в укреплении мышц тазового дна.

Слаженная работа внутреннего блока это :

- Диафрагма
- Мышцы тазового дна
- Мышцы пресса
- Многораздельные мышцы спины

Каждый человек может выполнять эти дыхательные упражнения. Улучшения работы этих мышц не заставит долго ждать. Движения этих мышц не всегда можно ощутить, но возможно.

Когда мы практикуем тренировки мышц тазового дна улучшается кровоснабжение и тонус мышечно-связочного аппарата, так же улучшается психоэмоциональное состояние, особенно в послеродовой период. Тренировки мышц тазового дна очень эффективно снижают риск недержания мочи. Многие женщины в первую очередь стремятся в первую очередь восстановить фигуру после родов – «убрать» живот. Они начинают усиленно качать мышцы брюшного пресса, делать различные скручивания. Тем самым только выталкивают из себя тазовое дно. Но для того, что бы достичь определенных результатов нужно укреплять мышцы тазового дна. И сами упражнения на пресс нужно выполнять правильно. Нагружая мышцы пресса скручиваниями снижается тонус мышц тазового дна. В действие приходит живот и ягодицы. Внутривнутрибрюшное давление повышается. Внутрен-

ние органы начинают смещаться вниз, плавно приближаясь к их опущению. А тазовое дно так и остается растянутым. Чаще всего никто не знает, что такое МТД и как правильно делать упражнения Кегеля. Наивные женщины начинают фанатично напрягать все, что получится. И не подозревают, что получают только усугубление проблемы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.