



DNO MIEDNICY

Dno miednicy i jej mięśnie są częścią głębokiego systemu stabilizacyjnego kręgosłupa. W starszym wieku osłabienie tych mięśni prowadzi do pogarszania problemów z inkontynencją i do pogorszenia całkowitej mięśniowej równowagi, która prowadzi do bóleści przede wszystkim w okolicy kręgosłupa lędźwiowego. Ćwiczenia pomogą nam rozwiązać ten problem.