

التنفس الحجابي

٧ نصائح لتهدئة عضلات الحوض عبر التنفس

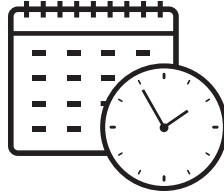
- ✓ عضلة الحجاب الحاجز هي العضلة الرئيسية للتنفس وهي تشكل الجزء العلوي من عضلات الجذع.
- ✓ جزء رئيسي من تمرين عضلات قاع الحوض هو معرفة تخفيف الضغط وتهدئة عضلات قاع الحوض.
- ✓ عضلات قاع الحوض مفرطة النشاط تحتاج الى التدريب على الإسترخاء.
- ✓ يجد الكثير صعوبة في إرخاء عضلات قاع الحوض.
- ✓ في كل مرحلة، بدلا من الضغط لإرخاء العضلات، فقط التركيز على التعليمات المقترحة.
- ✓ إذا كان يوجد ألم أو صعوبة، الرجاء استشارة مختصين العلاج الطبيعي.

التمرن لمدة ٥-١٠ دقائق كل يوم
وفي وضعيات مختلفة

التمرن ببطء



6



7

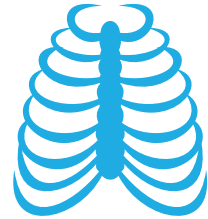
إسترخاء

1

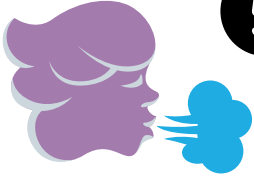


وضع اليدين على
القفس الصدري

2



5



الزفير من الفم
- تقلص القفس الصدري والبطن
- عودة عضلات قاع الحوض الى
مستواها الطبيعي



4

شهيق من الأنف
- إتساع القفس الصدري والبطن
- إرخاء لعضلات قاع الحوض



إرخاء الفك وفتح الفم

3

