

# تمرین تنفسی

## ۷ مرحله تمرین تنفسی برای رهاسازی کف لگن

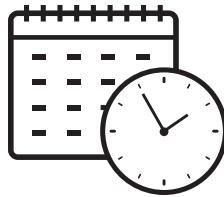
- ✓ دیافراگم عضله اصلی تنفسی است که بخش فوقانی هسته مرکزی بدن را می سازد.
- ✓ یک قسمت مهم در آموزش عضلات کف لگن، آموزش شل کردن این عضلات است.
- ✓ در صورت سفتی بیش از حد عضلات کف لگن، آموزش شل و رها شدن عضلات، لازم است.
- ✓ برای بسیاری از مردم شل کردن عضلات مشکل است.
- ✓ برای هر مرحله، به جای تمرکز بر شل کردن عضلات، روی کاری که از شما خواسته شده است تمرکز کنید.
- ✓ اگر درد یا مشکلی دارید با فیزیوتراپیست کف لگن مشورت کنید.

انجام روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین در  
وضعیت های مختلف

7

انجام آرام تمرین

6



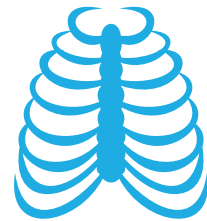
1 بدن شل و رها

1

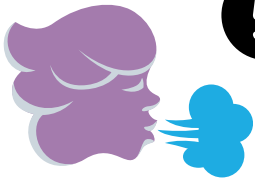


2 دستها روی قفسه سینه

2



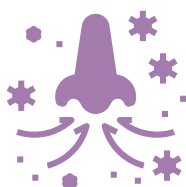
5



بازدم از دهان - دنده ها و  
قفسه سینه افتاده - بازگشت  
کف لگن به حالت عادی

4

دم از طریق بینی - دنده ها  
و شکم متسع - کف لگن  
شل و رها



دهان باز و فک شل و رها

3

