

Diyafram Nefesi

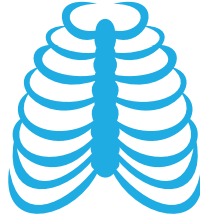
Pelvik tabanı “gevşetmek” için 7 öneri

- ✓ Diyafram birincil solunum kasıdır ve merkezi bölgenin (kor) üst kısmını oluşturur.
- ✓ Pelvik taban kas eğitiminin anahtar noktalarından biri pelvik taban kaslarına gevşemeyi öğretmektir.
- ✓ Aşırı aktif pelvik taban kaslarına gevşeme öğretilmelidir.
- ✓ Çoğu kişi gevşemenin zor olduğunu düşünüyor.
- ✓ Her basamak için, gevşemeye odaklanmak yerine basamaktaki öneriye uyulmalıdır.
- ✓ Ağrı veya zorluk oluşursa lütfen pelvik taban fizyoterapistinize danışın.

1 Vücudunu gevşet



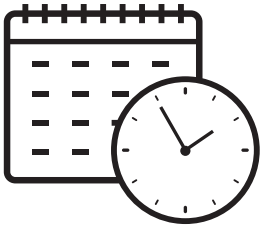
2 Ellerini göğüs kafesine koy



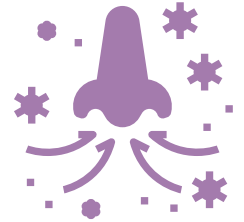
3 Çeneni serbest bırak ve yavaşça aşağı düşmesine izin ver



7 Her gün 5-10 dk ve farklı pozisyonlarda pratik et



4 Burnundan nefes alırken alt göğüs kafesini ve karnını şişir - pelvik taban kasların gevşek ve rahat



6 Yavaşça pratik et



5 Ağızdan nefes ver - göğüs kafesini ve karnını rahatlat - pelvik taban kasları dinlenmeye döner

