

腹式呼吸

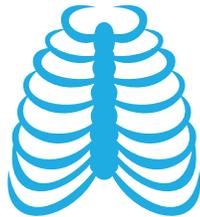
7種讓骨盆底肌「安靜放鬆」的呼吸方式

- ✓ 橫膈膜是呼吸的主要肌肉，也是核心肌群最上面的一塊肌肉
- ✓ 訓練骨盆底肌一個重要的一部分，是學習如何讓骨盆底肌安靜和放鬆。
- ✓ 過度緊張的骨盆底肌，我們要學習如何放鬆他。
- ✓ 很多人發現要放鬆骨盆底肌是很困難的。
- ✓ 在學習放鬆的過程，不要太著重在「放鬆」，應該著重在每一個階段的建議。
- ✓ 如果您有疼痛或有困難，請諮詢專門看骨盆底肌的物理治療師或其他相關醫護人員。

1 身體放鬆



2 手放在肋骨上

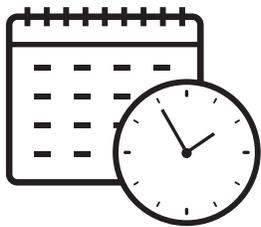


下巴放鬆，嘴巴張開

3

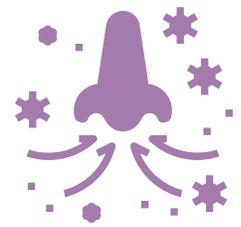


7 每天練習5-10分鐘，
且用不同的姿勢練習



用鼻子吸氣- 肋骨和肚子往外擴張，
骨盆底肌伸長

4



6 慢慢地練習



嘴巴吐氣- 肋骨和肚子往下掉，
骨盆底肌回覆到休息狀態

5

