

पेल्विक फ्लोर स्नायू

निरोगी पेल्विक फ्लोर स्नायू वेदना, दबाव किंवा गळती न करता आपल्याला जे आवडते ते करण्यास मदत करतात!

पेल्विक फ्लोर काय *karya* करते?

खालील प्रत्येक गोष्टीतून मदत मिळवा! पेल्विक फ्लोर फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला तुमचे सर्वोत्तम जीवन जगण्यास मदत करतो

स्नानगृह



सौचालय वर स्नायू तणावमुक्त
↓
लघवी बाहेर येणे



सक्रिय लगवी चा आधी आणि नंतर
↓
लघवी आतच राहणे

शयनगृह



अंतर्भूत कराताना आराम
↓
वेदना मुक्त



चांगल्या तणावासह सक्रिय
↓
निरोगी
ऑर्गेझम(समागमाच्या वेळी शिगेस पोहचलेली उत्कटता)आणि आनंद

बाळंतपणाची खोली



बाळाच्या बाहेर पडण्यादरम्यान ओटीपोटाच्या तळाचे स्नायू आरामात होते का
↓
स्नायू फाटणे कमी करते



बाळाचा जन्मापूर्वी तुम्ही सक्रिय होता का
↓
कोरडे आणि समर्थित

पलीकडे



थोडा वेळ आराम करा
↓
वेदनारहित



व्यायाम आणि हालचाली मुळे सक्रिय
↓
कोरडे आणि सहाय्यक

पेल्विक फ्लोर तज्ञ फिजिओथेरपिस्ट



योग्य वेळी आराम करा
↓
निरोगी स्नायू



योग्य वेळी घट्ट करणे
↓
कोरडे आणि समर्थित

मोफत
हॅंडआउट्स
आणि व्हिडिओ



आता पेल्विक पीटी बुक करा



पेल्विक फ्लोर स्नायू

निरोगी पेल्विक फ्लोर स्नायू वेदना, दबाव किंवा गळती न करता आपल्याला जे आवडते ते करण्यास मदत करतात!

पेल्विक फ्लोर काय कऱ्या करते?

खालील प्रत्येक गोष्टीतून मदत मिळवा! पेल्विक फ्लोर फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला तुमचे सर्वोत्तम जीवन जगण्यास मदत करतो

स्नानगृह



सौचालय वर स्नायू तणावमुक्त
↓
लघवी बाहेर येणे



सक्रिय लगवी चा आधी आणि नंतर
↓
लघवी आतच राहणे

शयनगृह



अंतर्भूत कराताना आराम
↓
वेदना मुक्त



चांगल्या तणावासह सक्रिय
↓
निरोगी
ऑर्गेझम(समागमाच्या वेळी शिगेस पोहचलेली उत्कटता)आणि आनंद

बाळंतपणाची खोली



बाळाच्या बाहेर पडण्यादरम्यान ओटीपोटाच्या तळाचे स्नायू आरामात होते का
↓
स्नायू फाटणे कमी करते



बाळाचा जन्मापूर्वी तुम्ही सक्रिय होता का
↓
कोरडे आणि समर्थित

पलीकडे



थोडा वेळ आराम करा
↓
वेदनारहित



व्यायाम आणि हालचाली मुळे सक्रिय
↓
कोरडे आणि सहाय्यक

पेल्विक फ्लोर तज्ञ फिजिओथेरपिस्ट



योग्य वेळी आराम करा
↓
निरोगी स्नायू



योग्य वेळी घट्ट करणे
↓
कोरडे आणि समर्थित

मोफत
हॅंडआउट्स
आणि व्हिडिओ



आता पेल्विक पीटी बुक करा



myPFM®

पेल्विक फ्लोर स्नायू

निरोगी पेल्विक फ्लोर स्नायू वेदना, दबाव किंवा गळती न करता आपल्याला जे आवडते ते करण्यास मदत करतात!

पेल्विक फ्लोर काय कऱ्या करते?

खालील प्रत्येक गोष्टीतून मदत मिळवा! पेल्विक फ्लोर फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला तुमचे सर्वोत्तम जीवन जगण्यास मदत करतो

स्नानगृह



सौचालय वर स्नायू तणावमुक्त
↓
लघवी बाहेर येणे



सक्रिय लगवी चा आधी आणि नंतर
↓
लघवी आतच राहणे

शयनगृह



अंतर्भूत कराताना आराम
↓
वेदना मुक्त



चांगल्या तणावासह सक्रिय
↓
निरोगी
ऑर्गेझम(समागमाच्या वेळी शिगेस पोहचलेली उत्कटता)आणि आनंद

बाळंतपणाची खोली



बाळाच्या बाहेर पडण्यादरम्यान ओटीपोटाच्या तळाचे स्नायू आरामात होते का
↓
स्नायू फाटणे कमी करते



बाळाचा जन्मापूर्वी तुम्ही सक्रिय होता का
↓
कोरडे आणि समर्थित

पलीकडे



थोडा वेळ आराम करा
↓
वेदनारहित



व्यायाम आणि हालचाली मुळे सक्रिय
↓
कोरडे आणि सहाय्यक

पेल्विक फ्लोर तज्ञ फिजिओथेरपिस्ट



योग्य वेळी आराम करा
↓
निरोगी स्नायू



योग्य वेळी घट्ट करणे
↓
कोरडे आणि समर्थित

मोफत
हॅंडआउट्स
आणि व्हिडिओ



आता पेल्विक पीटी बुक करा