

PELVİK TABAN KAS EĞİTİMİ

✘ Yaygın 6 Yanlış & Yanlışlar Nasıl Düzeltilir ✔

YANLIŞ

Yanlış kasları sıkmak



DOĞRU

Antrenmana başlamak için pelvik taban kaslarını tanımlayın ve izole edin

YANLIŞ

Gerilme, nefes tutma veya aşığı itme, ıkınma



DOĞRU

Nefesle birlikte pelvik tabanı yukarı kaldırın, açıklıkları kapatın

YANLIŞ

İzole çalışırken başka kasları da sıkmak

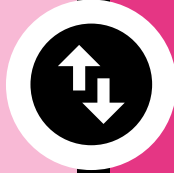


DOĞRU

Kalçaları ve bacakları sıkmayın

YANLIŞ

Yanlış başlangıç pozisyonu



DOĞRU

Zayıf: yerçekimi destekli pozisyon
Güçlü: yerçekimine karşı egzersiz

YANLIŞ

Yalnızca izole kas performansı çalışmak



DOĞRU

Aktivite ile bütünleştirin
(mümkün olduğunca ilerleme)

YANLIŞ

Yalnızca hızlı çalışan lifler kuvvetlendirmek



DOĞRU

Güçlü hızlı sıkma, dayanıklılık tutuşları, yumuşak kelebek tutuşları ve tamamen gevşetme alıştırmaları yapın