

Pelvik Taban Kasları

Sağlıklı Pelvik Taban Kasları ağrı, gerginlik yada idrar kaçırma olmadan tüm aktiviteleri yapmamıza yardım eder

Pelvik Tabanın Görevi Nedir?

Aşağıda bulunanlar yada fazlası ile yardım alın! Pelvik Taban Egzersizleri hayatınızın en iyisini yapmanıza yardımcı olur

Tuvalet



Tuvalet rahat

↓
İdrar çıkı



Tuvalet öncesi ve sonrası aktif

↓
İdrar içeride kalır

Yatak odası



İlişki sırasında rahat

↓
Ağrısız



İyi bir gerginlik ile aktif

↓
Sağlıklı orgazm olmak & zevk almak

Doğum odası



Doğum sırasında gevşeme

↓
Daha az yaralanma ve yırtık



Doğum öncesi ve sonrası aktif

↓
Kuru & Destekli

Sonrası!



Gevşek

↓
Ağrısız



Egzersiz ve hareketle aktif

↓
Kuru & Destekli

Pelvik Taban tedavisi



Doğru zamanda gevşe

↓
Sağlıklı Tonus



Doğru zamanda Kas

↓
Kuru & Destekli

Ücretsiz broşür ve videolar



Pelvik Taban Tedavisi için Randevu alın

İstanbul & Prof.Dr.Cevdet Kaya

