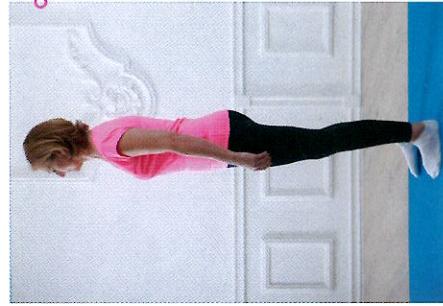


Ha ez már jól megy, végezhetjük a következő gyakorlatot:

Lift

Képzeljük el, mintha egy meggymagot szeretnénk liftezni, a hüvely izmát több szintre bontva (kezdetknek 3 szint elég) szakaszosan szorítunk első szint, második, harmadik, majd egyszerre engedjük el. Ha a 3 szint jól megy, további szintekre tagolva és más testhelyzetben is végezhető a gyakorlat (pl. oldalfekvésben, hasonfekvésben és négykézláb helyzetben is elvégezhetjük.)

Helyes testtartás álló és ülő helyzetben



Állásban fejtetőnkkel nyújtózzunk felfele és a vállunkat engedjük le. A farizmot behúzva a medencénket billentünk hátra előre, a gálat húzzuk fel. A hasunkat húzzuk be és ügyeljünk arra, hogy a lábainkon a súly szimmetrikusan osszuk el. A térdet combokat feszítsük meg és próbálunk a talpak különböző álláni.



Üléskor a test súlyát a két ülőgumón szimmetrikusan osszuk el. A fejtetőnkkel nyújtózzunk felfele. Derekunkat egyenesítünk. A medencealapot feszítsük meg, a gálat húzzuk fel.

Medencefenéki torna Nőknek

Gyakorlatok a minden napokhoz

Ha a torna már jól megy nyugodt, koncentrált körülmények mellett, akkor fokozatosan beépíthetjük a minden napjainkba: főzéskor, mosogatáskor, utazáskor, TV nézés közben, stb. A helyes testtársara azonban ekkor is ügyeljünk!

kontinencia.hu

A gátiizom beazonosítása

Hogyan végezzük önállóan a tornát:

A nők nagy része általában a változókort követően tapasztal akaratlan vizeletcsepegést. Ennek oka, hogy a menopauzát követő ösztrógen-szint-csökkenés elsősorban a hasizmokat érinti. Emiatt a hóllyag helyzete megváltozik, és a hügylakat körülvevő izmok hatékonysága csökken. Ebbe a csoporthoz tartozik a gátiizom is, amelynek sorvadása akaratlan vizeletvesztést okozhat. Az inkontinencia kellemetlen tünetivel azonban a fiatalabb nők is találkoznak, hiszen a gátiizomzat a terhesség alatt fokozott igénybevételnek van kitéve, így előfordul, hogy a hamadlik trimeszterben vagy szülelést követően megjelenik az inkontinenzia enyhe formája.

Tapasztalatok alapján a 40 év feletti nők 15%-a találkozik napi szinten vizeletcsepegéssel, amely a gátiizom rendszeres tornászatával megelőzhető, vagy kezelhető lenne.

Kiadtványunkban megismerteti, hogyan végezze el ezeket a gyakorlatokat otthonában. Amennyiben bizonytalan, a helyes kivitelezéssel kapcsolatban kéje szakember (gátiizomtorna tréner vagy gyógytornász) segítségét.

A medencefenék izmok tornáztatása más izmokkal együtt



Fontos, hogy a gátiizom megfeszítéséhez tudjuk, hol helyezkedik el ez a terület. Háton fekvésben egy polkröccsel letakarva intimebbé és koncentráltabba tehetjük saját magunknak a helyzetet. A gátiizom megérzése kézzel: a hüvely és a végibélzáró közé tegyük be a mutató és a középső ujjat. Feszítéskor az izom behúzódik/felhúzódik.

A medencefenék izmok tornáztatása más izmokkal együtt

Először egyéb nagyobb izmok együttes munkájával (pl.: farizom, belső combizmok) kezdjük a medencefenék izmokat erősítő gyakorlatsort. Ezután haladjunk a kissébbit ismok felé.

Testtartás: talpon a lábak, a térdünk közé helyezzünk egy labdát és szorítsuk, lazitsuk a belső combizmot, farizmot, gátiizmot együttesen.



A helyes léggzés és testtartás

Nagyon fontos a gyakorlatok megkezdése előtt a hasi léggzés gyakorlása. Háton fekve, talprahuzott lábakkal lazitsuk el a hasfalunkat. Tegyük a kezünket a hasunkra. Be- és kilélezésnél a kezünk alatt a hasfalunk emelkedését és süllyedését kell éreznünk. Ekkor végezzük jól a hasi léggést.

Gátiizomtorna gyakorlatok

Amikor a gátiizmot már tudatosan érezzük és képesek vagyunk annak izolált összehúzástra, lazítására, kezdődhett koncentráltan a medencealapi izmok tornáztatása.

1 Húzzuk össze az egész gátiizmunkat, mintha vízelést szeretnénk visszatartani, majd préselés nélkül lazitsuk el.

2 Figyeljünk rá, hogy sem a combközelítő izmok ne feszüljenek meg! Ha ezen izmokra ráhelyezzük a kezünket, érezhetjük, hogy lázak maradnak.

3 Ha ez már jól megy, próbáljuk megtartani az izom összehúzódást hétrőlhétére egyre hosszabb ideig 3-5-7, majd 10 másodpercig is.

