

## **Ha ez már jól megy, végezhetjük a következő gyakorlatot:**

### **Lift**

Képzeld el, mintha egy meggyagot szeretnénk liftezteni, a hüvely izmát több szintre bontva (kezdőknek 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 behúzza a medencénket billentsük hátra előre, a gátat húzzuk fel. A hasunkat húzzuk be és ügyeljünk arra, hogy a lábainkon a súlyt szimmetrikusan osszuk el. A térdet combokat feszítsük meg és próbáljunk a talpak külső élén állni.



Üléskor a test súlyát a két ülőgumón szimmetrikusan osszuk el. A fejtetőnkkel nyújtózzunk felfele. Dereunkat egyenesítsük. A medencealapot feszítsük meg, a gátat húzzuk fel.

### **Gyakorlatok a mindennapokhoz**

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

# **Medencefenéki torna Nőknek**

**kontinencia.hu**

## Hogyan végezzük önállóan a tornát:

A nők nagyrésze általában a változékort követően tapasztal akaratlan vizeletcsepegést. Ennek oka, hogy a menopauzát követő ösztrogénszint-csökkenés elsősorban a hasizmokat érinti. Emiatt a hólyag helyzete megváltozik, és a húgyutakat körülvevő izmok hatékonysága csökken. Ebbe a csoportba tartozik a gátizom is, amelynek sorvadása akaratlan vizeletvesztést okozhat. Az inkontinencia kellemetlen tüneteivel azonban a fiatalabb nők is találkozhatnak, hiszen a gátizomzat a terhesség alatt fokozott igénybevételnek van kitéve, így előfordul, hogy a harmadik trimeszterben vagy szülést követően megjelenik az inkontinencia enyhe formája.

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

Kiadványunkban megismerheti, hogyan végezze el ezeket a gyakorlatokat otthonában. Amennyiben bizonytalan, a helyes kivitelezéssel kapcsolatban kérje szakember (gátizomtorna tréner vagy gyógytornász) segítségét.

### A helyes légzés és testtartás

Nagyon fontos a gyakorlatok megkezdése előtt a hasi légzés gyakorlása. Háton fekve, talpiahúzott lábakkal lazítsuk el a hasfalunkat. Tegyük a kezünket a hasunkra. Be- és kilégzésnél a kezünk alatt a hasfalunk emelkedését és süllyedését kell éreznünk. Ekkor végezzük jól a hasi légzést.



### A gátizom beazonosítása

Fontos, hogy a gátizom megfeszítéséhez tudjuk, hol helyezkedik el ez a terület. Háton fekvésben egy pokróccal letakarva intimebbé és koncentráltabbá tehetjük saját magunknak a helyzetet. A gátizom megérzése kézzel: a hüvely és a végbélszár közö tegyük be a mutató és a középső ujjat. Feszítéskor az izom behúzódik/fehúzódik.



### A medencefenék izmok tornáztatása más izmokkal együtt

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

**Testtartás:** talpon a lábak, a térdünk közé helyezzünk egy labdát és szorítsuk, lazítsuk a belső combizmot, farizmot, gátizmot együttesen.



### Gátizomtorna gyakorlatok

Amikor a gátizmot már tudatosan érezzük és képesek vagyunk annak izolált összehúzásra, lazítására, kezdődhet koncentráltan a medencealapi izmok tornáztatása.

- 1 Húzzuk össze az egész gátizmunkat, mintha vizeletét szeretnénk visszatartani, majd préselés nélkül lazítsuk el.
- 2 Figyeljünk rá, hogy sem a farizmok, sem a combközéltő izmok ne feszüljenek meg! Ha ezen izmokra ráhelyezzük a kezünket, érezhetjük, hogy lazák maradnak.
- 3 Ha ez már jól megy, próbáljuk megtartani az izom összehúzódnást hétről-hétre egyre hosszabb ideig 3-5-7, majd 10 másodpercig is.