

beurer
Woman's Life

PT 20



Egzersiz kitapçığı

PelviStrong - Pelvik taban egzersizi yardım dokümanı

Önsöz

Egzersizimize hoş geldiniz!

Yaşam kalitenizi arttırmak için iyi bir adım attınız. Çünkü güçlü bir pelvik taban yalnızca doğumdan sonra rehabilitasyona yardımcı olmaz, aynı zamanda kadın vücudunun temelde kuvvetlenmesine de yardımcı olur. Vücudunuzun orta bölümündeki bu kuvvetlenme içsel bir hareketlenmeyle birlikte sırtınızı da korumaya alır, tüm vücut duruşunuzu ve hatta yaşam tarzınızı olumlu yönde etkiler. Bu kapsamlı pelvik taban egzersizi sayesinde, uzun vadede sağlığınıza aktif katkı yapacak sonuçlar elde edeceksiniz. Ayrıca gün geçtikçe kendinizi çok daha enerjik ve güçlü hissedeceksiniz.

Beurer pelvik taban egzersiz yardımcılarını kullanım kılavuzundaki açıklamalara uyarak kolayca yerleştirebilirsiniz. Bu yardımcıları sayesinde pelvik tabanınızı daha kuvvetli bir şekilde hissedecek ve kas yapınızı güçlendireceksiniz.

Yardımcıları bu dokümanda sunduğumuz egzersiz programı ile birlikte kullandığınızda çok daha faydalı sonuçlar elde edeceksiniz. Belki de egzersiz yapmanın ne kadar keyifli olduğunu keşfedeceksiniz. Pelvik taban üç kas katmanından oluşur. Sadece koniler ile egzersiz yaptığınızda, öncelikle birinci katman olan sfinkter kasları ve vajinanın etrafını saran ikinci katmanı çalıştırırınız. Bu ikinci katman doğum nedeniyle zorlanır ve devamlı olarak kuvvetlendirilmesi gerekir. Bu egzersiz programı sayesinde, üçüncü pelvik taban katmanınızı da etkili bir şekilde çalıştırabileceksiniz. Bu katman rahmi, bağırsağı ve mesaneyi destekler ve dik bir vücut duruşunun sağlanmasında önemli bir rol oynar.

Pelvik tabanınızın bu kısmını güçlendirdiğinizde, vücudunuza temel bir sağlamlık kazandırmış olursunuz. Kolayca yorulmazsınız, hareketleriniz çok daha uyumlu ve güçlü olur.

Egzersiz programının yapısı

Birçok kadın pelvis tabandaki "gizli" kas yapısını hissetmekte zorluk yaşamaktadır. Vajinal koniler bu hissin oluşmasına yardımcı olabilir. Çünkü koniler, size sağlayacağı egzersiz etkisinin yanı sıra dikkatinizi pelvik taban kaslarınıza yönlendirmek için de mükemmel yardımcılarıdır. Tam olarak nereye kasmanız gerektiğini hissedersiniz. Böylece yaptığınız egzersizler her zaman amacına uygun olur! Egzersiz programı; kasların hissedilmesine yönelik iki algılama egzersiziyle başlar, kuvvetlendirmeyi amaçlayan iki yüksek etkili egzersiz ile devam eder ve pelvis tabanınızı günlük hayatınızdaki normal hareketlerinize aktif şekilde entegre etmenize yardımcı olacak iki egzersiz ile son bulur.

Egzersiz tavsiyesi

Başlangıç olarak egzersizler için her gün 15 dakika ayırdığınızda ve birkaç saat arayla konileri 15 dakika boyunca taktığınızda, birkaç hafta içinde belirgin bir iyileşme fark edersiniz. Egzersizleri günlük hayatınıza dahil ederek aktif egzersiz süresini daha da kısaltabilirsiniz.

Bu program, birbiri ardına kolayca yapabileceğiniz eksiksiz bir egzersiz ünitesi olarak tasarlanmıştır. Rahat kıyafetler giyin ve ihtiyacınız olan her şeyi hazırlayın. Egzersizler için, kullanım kılavuzundaki talimatlarda belirtildiği üzere zaten yerleştirerek kullandığınız koniden yararlanın.

Haydi başlayalım:

1. HİSSETME

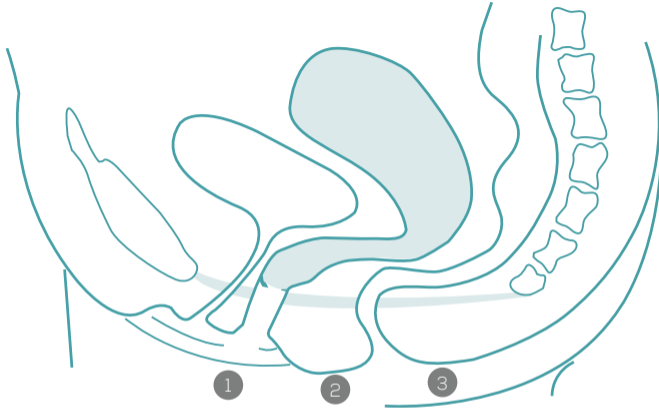
Pelvik tabanınızı ne kadar iyi hissederseniz doğru kasları harekete geçirmeniz de o kadar kolay olur ve yaptığınız egzersizin etkisi de artar. Kadınlar çoğu zaman karın, kalça veya üst bacak kaslarını güçlü bir şekilde kasar. Ne yazık ki bunun pelvik tabana hiçbir faydası yoktur. Pelvik tabanı doğru ve güçlü bir şekilde kasmanız yeterlidir, ki bu da nispeten daha küçük bir harekettir! Bahsedeceğimiz egzersizler vücudunuzun bu "en gizli" kaslarını net bir şekilde hissedebilmenize ve onları istediğiniz gibi çalıştırmanıza yardımcı olacaktır.

Egzersiz 1: Sıkıp bırakma



Pozisyon:

Sandalyenin ön kısmına doğru ve bacaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde bir kraliçe gibi dik ve rahat oturun (lütfen belinizde boşluk bırakmayın). İki oturma kemiğinizin de zeminde olduğunu belirgin şekilde hissetmeniz gerekir.



Şimdi koni kıyafetinizin dışında kalacak ve grafikte işaretlenen konumlara yerleşecek şekilde koninin üzerine oturun. Koniyi öncelikle vajinanın (1) altına itin. Baskıyı hissedin ve küçük bir kas hareketiyle koniyi birkaç kez sıkıp bırakın. Koni dışarıdan tamamen görünmez olmalıdır. Kavramaya yakın bir şey his oldu mu? Olması gereken tam olarak budur.

Şimdi koniyi perinenin (2) yani vajina ile anüs arasında kalan genital bölgenin altına gelecek şekilde biraz daha arkaya doğru itin. Oturma kemiklerinizi biraz daha koniye doğru hareket ettirmeye çalışarak birbirlerine yaklaşmalarını sağlayın. Hareketi doğru yaptığınızı, hareketin dışarıdan fark edilemiyor olmasından anlayabilirsiniz. Son olarak, koniyi daha da arkaya doğru iterek anüsün (3) altına kadar gelmesini sağlayın, tekrar sıkıp bırakmaya ve dikkatlice kavramaya çalışın.

Kalça kaslarınızı ellerinizle kontrol edin. Bu kaslarda hareket olmamasına rağmen, koni etrafında belirgin bir şekilde içeriye doğru hareket söz konusu oluyorsa pelvik tabanınızı çok ustaca bir şekilde aktif hâle getirmişsiniz demektir.

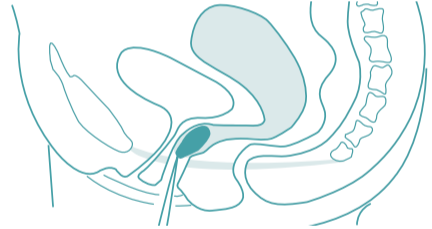
Egzersiz 2: Kavrama

Pozisyon:

Sırtınız rahat bir pozisyonda olacak şekilde, üst gövdenizi hafifçe yükselterek sert bir minder üzerine veya çok yumuşak değilse ve uygun yan dayanakları varsa kanepenin üzerine sırt üstü uzanın. Bacaklar kalça genişliğinde açık olmalıdır.



Koniye grafikte gösterilen konuma gelinceye ve siz artık hissetmeyinceye kadar içeri itebildiyseniz, doğru şekilde yerleştirmişsiniz demektir. Kaslarınızı hissetmenizi sağlamaya yönelik bu egzersizi kasıtlı olarak farklı yapıyoruz. Koniye görünmez hâle gelinceye kadar içeri itin ve bantları sıkıca tutun. Şimdi vajinal kaslarınızı hafifçe sıkıldığında koniyi net bir şekilde hissedebilmeniz gerekir, çünkü koni tam olarak bu kas tabakasının olduğu yüksekliktedir.



Kaslarınızı biraz daha kuvvetli sıkıldığında, kas hareketiyle birlikte koni de hareket edebilir, dışarı kayabilir veya daha da derine girebilir. Koniye mümkün olduğunca hassas bir şekilde kavramaya ve hareket ettirmeye çalışın. Bazen hafifçe bazen de güçlü şekilde sıkarak koniyi alıştırmaya çalışın. Bu sırada kalça, üst

bacak ve karın kaslarınız hareket etmez. Özellikle karın kaslarınızla baskı yapmamaya dikkat edin. Doğru hareket için, koniyi çok küçük ve "rafine" bir şekilde hareket ettirmeniz gerekir.

"Gizli" kaslarınızı doğru bir şekilde hissettikten sonra, koniyi vajinanın içinde artık hissedemeyeceğiniz derinliğe kadar itin ve kuvvet egzersizlerine geçin. Başlangıçta hissetme egzersizleri için yeterince zaman ayırmanız iyi olacaktır. Kendinizi rahatsız hissetmemeniz gerekir; sakince ve kendinizi kasmadan tam olarak pelvik tabanınıza odaklanmalısınız. Vücudunuzun temel olarak daha kuvvetli hâle geldiği hissetmeye başladığınızda, egzersizin bu ilk bölümünü daha kısa tutabilirsiniz.

2. KUVVETLENDİRME

Pelvik taban egzersiz yardımcılarının normal olarak yerleştirilmesi, özellikle tutuşun gerçekleşmesini ve dolayısıyla daha dengeli bir kas yapısının oluşmasını sağlar. Bu broşürdeki egzersizleri düzenli olarak yaparsanız güçlü şekilde sıkma ve rahatça bırakma hareketlerini de giderek daha kaliteli şekilde yapabilirsiniz. Böylece daha bütünsel bir etki ve daha kapsamlı bir kas oluşumu elde edersiniz. Hissetme egzersizlerinde sıkıp bırakma yaparak hareketlere alıştınız, şimdi devamındaki kuvvet egzersizleri için doğru bir şekilde çalışabilirsiniz. Bunun için nefesinizden destek alın. En iyisi nefes verirken kasları sıkmak, nefes alırken serbest bırakmaktır. Bu ritme hemen alışamasanız bile, ne olursa olsun nefesinizi tutmamaya ve kendinizi kasmamaya dikkat edin. Ayrıca ani sıkma hareketleri yapmamak ve gücü sakince arttırıp yavaşça bırakmak da daha iyi hissettirecektir; bunu bir dalganın gelmesi ve gitmesi gibi düşünün.

⚠ DİKKAT, LÜTFEN MUTLAKA DİKKATE ALIN

Egzersiz size rahatsız edici ve yorucu geldiyse ve sıkma hareketi sırasında "her şeyin aşağıya doğru bastırıldığını" hissediyorsanız, karın kaslarınızla çok fazla baskı uyguluyorsunuz demektir. Bu sizin için iyi değildir!

Yaptığınızın yarısı kadar daha az efor sarf etmeyi deneyin ve gücünüzü "pelvisten almaya" çalışın. Koninin "yukarı doğru çıktığını", güçlü bir etki yapmakla birlikte hafif de olduğunu ve kendinizi daha uzamış hissediyorsanız, egzersizi doğru yapıyorsunuz demektir.

Egzersiz 3: Pelvis kaldırma

Pozisyon:

Egzersiz 2'de olduğu gibi sırtınızı hafifçe yükseltin.



a) Pelvisi hafifçe kaldırma:

Taytınızı kasık bölgesinden tutun. Derin bir nefes alın ve verin. Nefes verirken pelvisinizi yukarı doğru kaldırın: Sırtınızı topuklara doğru gidecekmiş gibi uzun tutun ve pelvisinizi taytınızdan tutarak dikkatlice kendinize doğru çekin. Nefes almanızla birlikte pelvisiniz başlangıç pozisyonuna geri döner. Bu kaldırma-indirme hareketini nefes alıp vermeye devam ederek ve kaslarınızı sıkmadan 10 kez tekrar edin.

Bu egzersiz sırtınız için çok faydalı olacak. Kaldırma sırasında da sırtınızı uzun tutmaya devam edin, kesinlikle bükülmeyin! Uzanarak yapılan egzersizlerde koniler neredeyse hiç hissedilmez.

Pozisyon:

Egzersiz 2 ve 3'te olduğu gibi sırtınızı hafifçe yükseltin.



b) Pelvisi kuvvetlice kaldırma:

Derin bir nefes alın ve verin. Nefes verirken pelvik tabanınızı sıkın, pelvisinizi yukarı doğru kaldırın ve aynı anda topuklarınızı zemine doğru bastırın. Sırtınızı uzun tutmayı lütfen unutmayın! Nefes alırken sıkma hareketini bırakın ve pelvisinizin başlangıç pozisyonuna geri dönmesini sağlayın.

Bu hareketi nefes alıp vermeye devam ederek aynı ritimle 10 kez tekrarlayın.

Egzersiz 4: Ayak parmaklarının tabanını bastırma

Derin bir nefes alın ve verin. Nefes verirken pelvik tabanınızı sıkın ve şimdi ayaklarınızın ön yarısıyla zemine doğru bastırın. Bu sırada topuklarınız ve pelvis hafifçe kalkacaktır. Topuklarınızı (resimde gösterildiği gibi) hafifçe kaldırabilirsiniz veya yerde de tutabilirsiniz. Belinizde boşluk olmaması çok önemlidir! Kalçanız da biraz çalışabilir ancak mümkünse karnınızı çalıştırmamanız gerekir. Koninin vajinanız ve oturma kemikleriniz tarafından sıkıca kavrandığını hissediyor olabilirsiniz. Olması gereken tam olarak budur. Nefes alırken sıkma hareketini tümüyle bırakın ve pelvisinizin başlangıç pozisyonuna geri dönmesini sağlayın.

Bu hareketi nefes alıp vermeye devam ederek aynı ritimle 10 kez tekrarlayın.



İpucu: Kuvvet egzersizi programınızı her zaman pelvisi hafifçe kaldırma hareketiyle başlatın ve bitirin. Pelvisi kuvvetlice kaldırma hareketini 10 kez ve ayak parmaklarının tabanını bastırma hareketini de 10 kez yapın; bu iki hareketin arasında da yine 10 kez pelvisi hafifçe kaldırma hareketini yapın. Kuvvetlice kasma ve sakince bırakma hareketlerini değişimli olarak yapmak kas oluşumu için faydalıdır.

3. GÜNLÜK HAYATA ENTEGRE ETME

Kuvvet egzersizlerini pelvik taban için bir tür "ağırlık antrenmanı" gibi düşünebilirsiniz, ancak bahsedilen egzersizler daha çok vücut koordinasyonu ile ilgilidir. Burada kaslarınızı çok fazla sıkmanıza gerek yoktur, iyi bir ritim tutturmanız daha önemlidir. Pelvik taban egzersiz yardımcıları, yaptığınız egzersizlerin etkisini artırır.

Bu egzersizleri düzenli olarak yaparsanız , merdiven çıkmak gibi normal günlük hareketlerinizi pelvik tabanınızı daha fazla çalıştırarak yapmayı öğrenebilirsiniz. Böylece koni olmadan da egzersiz yapabilir, kaslarınıza esneklik ve aktiflik kazandırabilirsiniz. Pelvik taban vücudun enerji merkezidir; doğru hareketleri yaparak bu bölgeyi aktif tuttuğunuzda daha güçlü ve iyi bir ruh hâline sahip olursunuz.

Egzersiz 5: Sandalye dansı



Pozisyon:

Oturma yeri çok yumuşak olmayan düz yüzeyli bir tabureye veya sandalyeye oturun.

Başınızın üzerine bir yastık veya içi dolu bir kese koyun. Bu sizin egzersiz sırasında dik durmanıza ve üst vücudunuzun sallanmamasına yardımcı olacaktır. Nefes verirken pelvik tabanınızı sıkın ve sağ bacağınızı yavaşça yerden biraz kaldırın. Üst gövdenizi sola doğru eğip ağırlığınızı o tarafa verdiğinizde bacağınızı daha kolay kaldırmanız mümkündür. Ancak bunu yapmamanız ve bacağınızı kaldıracak gücü pelvisinizden almanız gerekir. Sol ayağınızı zemine hafifçe bastırmak ve sol omuzunuzu biraz öne doğru döndürmek size yardımcı olacaktır. Pelvik tabanınızı sıkarken ve ayağınızı kaldırırken her zaman vücudunuzun biraz daha uzadığını hayal edin. Nefes verirken ayağınızı yavaşça ve konsantre bir şekilde yere indirin.

Egzersiz 6: Merdiven çıkma

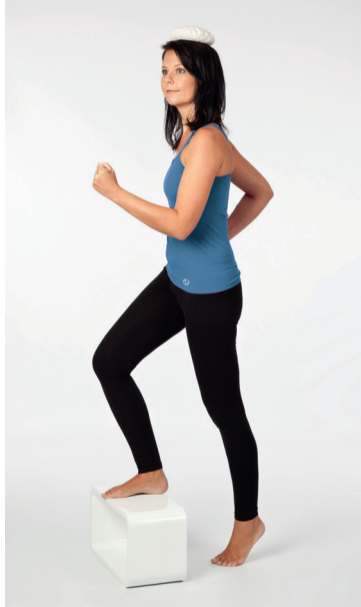


Pozisyon:

Bir basamağın veya sağlam ve güvenli şekilde duran bir yükseltinin önünde ayakta durun. 5 kez sağ, 5 kez sol. Tüm sırayı 3 kez tekrarlayın. Ardından dönüşümlü olarak 20 kez sağ ve sol.

Keseyi tekrar başınızın üzerine yerleştirerek tıpkı bir kraliçe gibi dik şekilde durun ve üst gövdenizle ileriye veya geriye doğru sallanmayın. Sağ ayağınızı merdivenin basamağına koyun.

Nefes verirken pelvik tabanınızı sıkın ve ağırlığınızı yavaşça sağ bacağına vererek sol ayağınız sadece ayak parmak uçlarıyla yere temas edecek şekilde bu ayağınızı kaldırın. Bunu yaparken gücünüzün büyük bölümünü pelvisten alın ve yine kendinizi biraz uzatın; burada tabii ki üst bacağı da çok ihtiyaç vardır. Nefes alırken ağırlığınızı tekrar sol ayağınıza verin ve yere basın.



5 kez sağ, 5 kez sol.
Tüm sırayı 3 kez
tekrarlayın.
Bir merdivende egzersiz
yapıyorsanız, tüm
merdiveni yavaşça ve
konsantre bir şekilde çıkın.

4. GEVŞEME

Bu bölüm düşündüğünüzden de önemlidir. Egzersiz sonrasında vücudunuzda kas oluşabilmesi için kan dolaşımınızın güçlü olması ve kaslarınızın iyi beslenmesi gerekir. Bunu yapmanın en iyi yolu da gevşemektir. Kendinize bunun için zaman ayırın!

Gevşeme egzersizi 1: Keyifli gevşeme

Tıpkı bir kedi veya köpek gibi yapın:

Kollarınızı, bacaklarınızı ve sırtınızı iyice uzatarak esnetin ve uzun bir süre keyifle gerinin. Ne yapmak istediğine vücudunuzun karar vermesine izin verin.



Kendinize bunun için zaman ayırın!
Kendinize bir ödül vermeyi hak ettiniz!



Gevşeme egzersizi 2: İçsel keşif

En rahat ettiğiniz pozisyona geçin ve ellerinizi alt karın bölgenize koyun. Pelvik tabanınızı ve iç organlarınızı mümkün olduğunca iyi şekilde hissetmeye çalışın. Vücudunuzu ne kadar iyi hissederseniz kas oluşumu egzersizinin de o kadar verimli olacağı kanıtlanmıştır. Rahatlayın ve vücudunuzun zemine doğru yavaşça gömüldüğünü hayal edin. Hafifçe rahatlama sesi çıkarın veya güzel bir şekilde nefes verin. Vücudunuzun bu bölgesine sevgiyle yaklaşabilmek için kendinize izin verin. Aşağıda bir karıncalanma veya "vızıltı" oluyor mu? Harika!

Gevşeme egzersizi 3: Isı ile derin gevşeme

Alt karın bölgenize ılık bir su şişesi veya ılık bir kese koyun. Bu daha da derin bir hissiyata geçmeniz için mükemmel bir yöntemdir, ayrıca kendinize bu ödülü vermeyi de hak ettiniz!

Son tavsiyeler

Beurer pelvik taban egzersiz yardımcılarının yerleştirilmesi ile ilgili bir ipucu: Ne kadar çok hareket ederseniz bu yardımcıları da o kadar rahat kullanırsınız. Çünkü ne yazık ki ayakta dururken veya otururken pelvik taban kasları gevşemeye eğilimlidir. Koniler yerleştirildiğinde dışarı kaymayı önlemek için refleks olarak bir kasma söz konusu olur, ancak bu sürekli kasılma hafif bir krampa neden olabilir. Kadınların konileri kullanırken rahat hissetmemelerinin nedeni genellikle budur. Ancak hareket ettiğinizde, konileri yerleştirmek neredeyse içsel bir masaja dönüşür. Günlük hayatta uygulayabileceğiniz birkaç tavsiyemiz daha var. Hareket hâlinde kalmak ve vücut duruşunuzun düzgün olmasını sağlamak, konileri kullanmaya henüz başlamamış olsanız bile pelvik tabanınıza kesinlikle fayda sağlar.

- Ütü yaparken veya başka bir işle uğraşırken uzun süre ayakta durmak zorunda kaldığınızda bir ayağınızın önde olması iyi olacaktır.
- Eğilirken sırtınızı "kambur" tutmaktan kaçının. Bir ayağınızın önde, üst gövdeniz dik bir şekilde dizlerinizi bükerek eğilmeniz daha iyidir.
- Uzun süre bir kuyrukta kaldığınızda ağırlığınızı yavaşça bir bacağından diğerine verebilirsiniz, bu hareket pelvik tabanınız için de faydalı olacaktır.

Benim hakkımda

Münih'in güneyindeki kendi ofisimde bir natüropat ve pelvik taban eğitmeni olarak çalışıyorum. Birebir eğitimler ve kurslar veriyorum ve pelvik taban terapistlerini eğitiyorum.

Ayrıntılı bilgileri ve ücretsiz eğitim ipuçlarını web sitemde bulabilirsiniz:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Kitaplarım



“Beckenboden-Training”

Egzersiz CD'leri dahil
Irene Lang-Reeves, GU
ISBN: 978-38338-4856-8
Daha dengeli bir beden ve daha
yüksek bir beden farkındalığı için basit
ve eğlenceli egzersizler



“Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen”

Irene Lang-Reeves, Nikol
ISBN: 978-3868203363
Aktif pelvik tabanın günlük hayata
entegre edilmesi çok kolaydır

Yaşamlarının her evresi için kadınlara yönelik ürünler



PelviStrong

Pelvik taban egzersiz yardımcıları



Menstrual Relax

Regl ağrısı pedi



Menstrual Relax+

Regl ağrısı pedi



BasalControl Basic

Bazal termometre



BasalControl Smart

Bazal termometre

Woman's Life ürün yelpazesinde pelvik taban egzersiz yardımcılarının yanı sıra adet döngüsü, gebelik ve menopoz için de birçok ürün bulabilirsiniz.

Ürün yelpazesi ile ilgili ayrıntılı bilgilere aşağıdaki bağlantıdan ulaşabilirsiniz:

*Benim bedenim.
Benim çözümlerim!*

