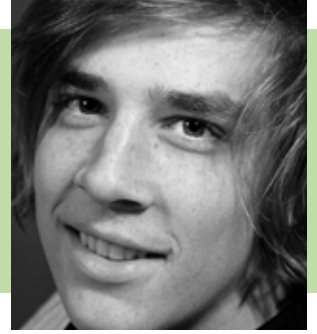


Kalça alt kaslarınızı keşfediniz



Günlük yaşam için öneriler ve egzersizler
erkekler ve kadınlar için



Partner für Kompetenz und Qualität
im Netzwerk Gesundheit und Soziales

© Münchener Str. 67a
45145 Essen

www.beckenboden-uebungen.de
Marietta Handgraaf/ Ariane Demirci
Tel. 0201 226622 Fax: 0201 230059
E-Mail: bfw.essen@web.de
www.maxq.net

Design: www.gta-moers.de



innovative
Schule für
Physiotherapie
Essen

Kalça alt kaslarınızı keşfediniz

Kalça alt kaslarınızın görevi nedir?

Kalça alt kaslarınızın en önemli görevi, idrarınızı ve dışkınızı kontrol altında tutmaktır. Eğer idrarınızı kontrol etmekte güçlük çekiyorsanız, veya gelecekte güçlük çekmek istemiyorsanız, günlük kalça egzersizleri size bu konuda yardımcı olabilir.

Kalça alt kaslarınızın bir başka fonksiyonu daha vardır, bağırsaklarınızı destekler ve aşağı kaymalarını önlerler.

Bu önemli fonksiyonları başara bilmek için, kalça alt kaslarınız karın kaslarınız ve bölgenizle işbirliğinde çalışır.

Kalça alt kaslarınız nerededir?

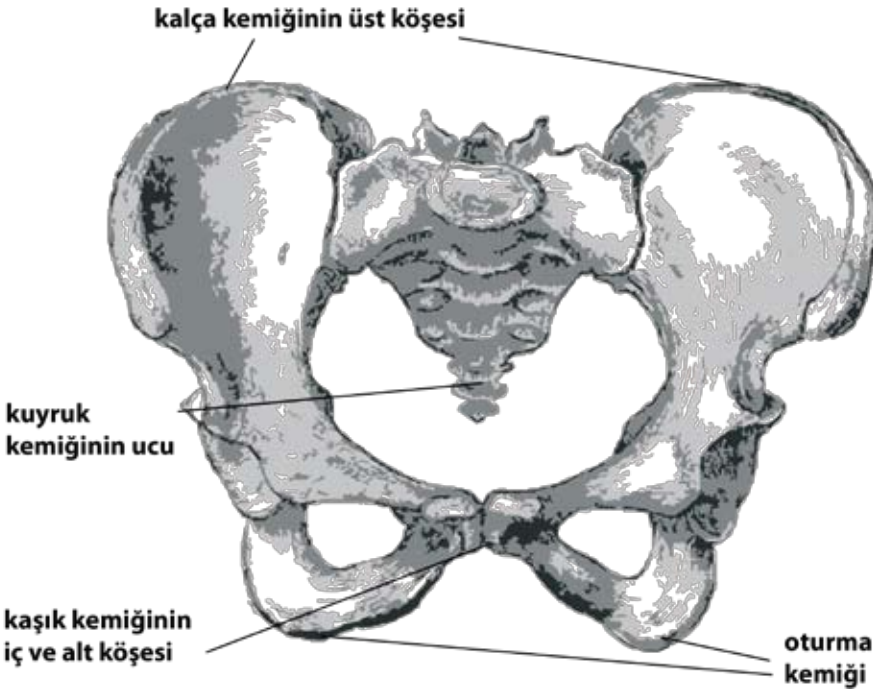
Kalça alt kaslarınızı kendiniz de bulabilirsiniz:

Kuyruk kemiği, kaşık kemiği ve oturma kemiğinin arasında oturan 3 katlı bir kas grubudur.

Kas lifleri bu kemiklerin arasında boylamasına, çaprazlama ve diyagonal geçer.

Kasları anüs ayırıyor, kadınlarda vajina ve idraryolu, erkeklerde kalça alt kasları penisin başlangıcını sarar.

Bu broşürde size bu işbirliğini desteklemek ve geliştirmek için birkaç egzersiz tanıtmak istiyoruz.



Kalça alt kaslarınızı nasıl hissedebilirim?

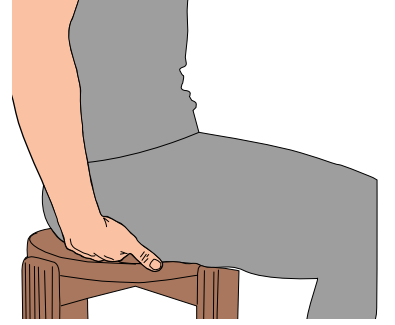
Kalça alt kaslarınızı hissetmek için, parmaklarınızla resimde görülen kemik noktalarına basınız.

Sonra, arada bulunan kasları geriniz ve yukarıya çekmeye deneyiniz, sanki anüsü/vajinayı kapatmak ister gibi.

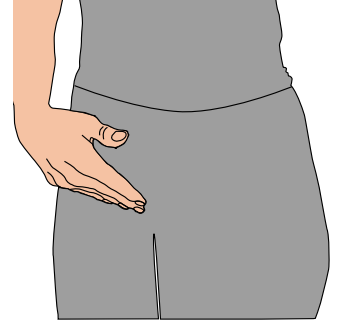
Bu egzersizleri yatarken, ayakta ve sonra yürürken yapınız.

Günlük yaşamda, süpermarkete kasada beklerken, veya trafik tıkanınca, zamanınızı değerlendiriniz ve egzersizleri yapınız.

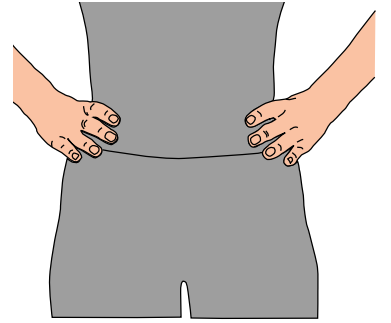
oturma kemiğinin hissedilmesi



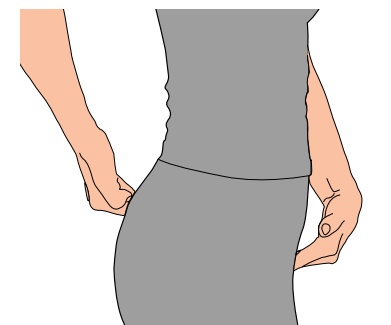
kaşık kemiğinin iç ve alt köşesinin hissedilmesi



kalça kemiğinin hissedilmesi



kuyruk kemiğinin ucunun hissedilmesi ve kaşık kemiğinin iç ve alt köşesinin hissedilmesi



Kalça alt kaslarımı nasıl geliştirebilirim?

Bu broşürde, size kalça alt kaslarınızı geliştirmek için 4 egzersiz göstereceğiz.

Bu egzersizleri günde 3 kez tekrarlamaya gayret gösteriniz. Kalça alt kaslarını geliştirmek zaman ister: ilk başarılar en az 3 aydan sonra kendini gösterir.

Birinci egzersiz:

Pozisyon:

Sandalyede oturunuz ve sırtınızı düz tutunuz.

Egzersiz:

Farz edinki, sandalyenin üstünde ot var ve bunu anüsünüzle koparmaya çalışıyorsunuz. Anüsünüzü 3 kez 20-30 saniye geriniz. Sonra 10 kez peşpeşe hızlıca geriniz. Bundan sonra bir avuç dolu ot kopardığınızı düşününüz. Kalça alt kaslarınızı kuvvetlice geriniz ve 6 saniye gerili tutunuz, hep 6 saniye ara v

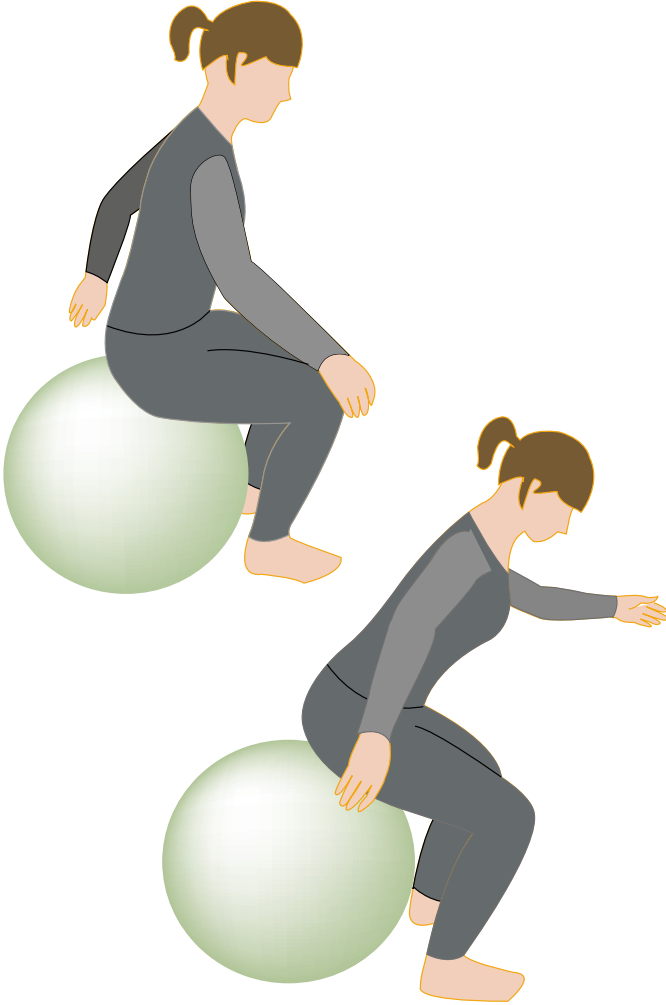
İkinci egzersiz:

Pozisyon:

Sandalye,veya büyük bir topun üzerine oturunuz.

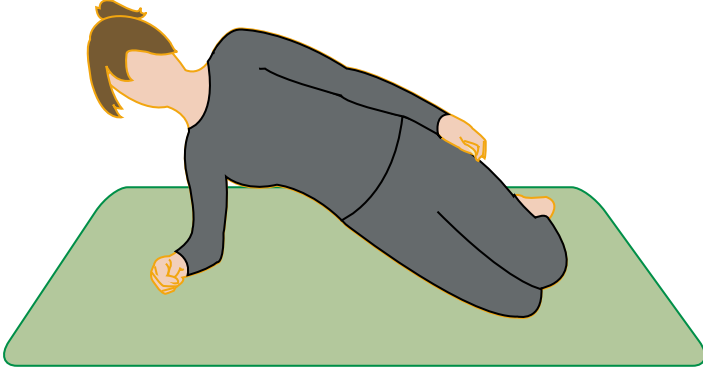
Egzersiz:

Sağ kolunuzu öne doğru kaldırınız, sol kolunuzu arkaya doğru indiriniz. Ayak tabanlarınızı sıkıca yerin üstüne bastırınız. Kollarınızı önden arkaya, ve arkadan öne doğru sallayınız. Bir kolunuz tam öndeyken, “zıp” diyerek biraz sandalyeden kalkınız, kolunuzu geriye sallarken, “veeee” diyerek yine oturunuz, oturduğunuz an, “zıp” diyerek yeniden başlayınız. Bu egzersizi bir kaç kez peşpeşe tekrarlayınız



Günlük yaşam için tavsiyeler:

- Pozisyonunuzu değiştirirken (mesela yataktan kalkarken, veya sandalyeden kalkarken) nefes alınız ve kalça alt kaslarınızı geriniz.
- Ağır bir yük kaldırmadan önce, kalça alt kaslarınızı geriniz ve nefes alınız kaldırırken kuvvetlice nefes veriniz.
- Öksürmeden önce ayağa kalkınız ve kafanızı bir yana doğru çeviriniz. Kalça kaslarınızı gerdikten sonra öksürünüz, böylece kalça kaslarınız daha az zorlanır.
- Bölceğinizi sıkarak nefes almayınız
- Küçük apteste, tuvalete otururken omurganızı düz tutunuz
- Büyük apteste, tuvalete otururken sırtınızı biraz yuvarlak tutunuz ve kalçanızı arkaya itiniz.
- İdrarlarken sakın idrarınızı kesmeye denemeyiniz, bu egzersiz eski bir yöntemdir ve size zarar verebilir.
- Egzersizleri güncel yaşamda sık sık tekrarlamaya çalışınız.



Üçüncü egzersiz:

Pozisyon:

Yere yan yatınız ve sabit yatmak için dizlerinizi kendinize doğru çekiniz.

Egzersiz:

Alt kolunuz size destek olsun ve öne doğru gösterecek şekilde, üst kolunuzu vücudunuzun üstüne koyunuz. Bu pozisyonda kalçanızı tüm vücudunuzun bir düz çizgi olana kadar kaldırınız ve on saniye böyle kalınız, sonra yavaş yavaş yine indiriniz. Egzersizi 3 kez tekrarlayınız, ondan sonra 3 kez öbür tarafınızda yatarak tekrarlayınız. Bu egzersiz iki yandan en az üç kez tekrarlanması gerekir, böylece gövdenizin yan kaslarını geliştirebilirsiniz. Başarıyı artırmak için, kalçanızı kaldırırken, kalça alt kaslarınızda geriniz.

Dördüncü egzersiz:

Son egzersizde, tüm on gövdenizin kaslarını geliştirebilirsiniz. Bu kaslar gelişirse, kalça alt kaslarınızın görevi gayet kolaylaşır.

Pozisyon:

Yere yüzükoyun yatınız.

Egzersiz:

Ayak parmaklarınız yere değsin, bacaklarınızı düz tutmaya bakınız. Kollarınız öne doğru gösterir ve dirsekleriniz 90 derecede durur. Kafanızı omurganızla bir düz çizgide tutunuz. Kalça alt kaslarınızı geriniz, sesli nefes alıp veriniz ve aynı anda kollarınızı yere doğru bastırınız. Karnınızdaki gerilimi hissedebiliyormusunuz? İşte bunlar karın kaslarınızdır. Kalça alt kaslarınızı gerili tutmayı unutmayınız. Egzersizi 10 kez peşpeşe yapınız, ama her gerilimden sonra 10 saniye ara veriniz. Eğer gücünüz yeterli ise, kendinizi ayak parmaklarınız ve kollarınızın üstünde tutmayı deneyin. Tebrik ederim! Sakın Omurganızı düz tutmayı unutmayınız.

