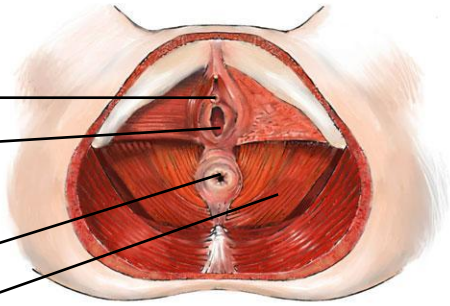
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

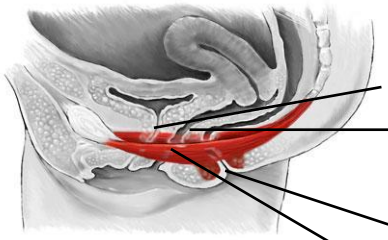
פונדאמענטאלע פעלוויק איבונגען פאר פרויען

דער צוועק פונעם טרענירן דעם פעלוויס איז צו פארשטערקערן די מוסקולן כדי די אינערליכע ארגאנען זאלן זיך אויפהייבן ביז די ריכטיגע פאזיציע און אויך כדי צו פארגרעסערן די מוסקול קראפט ארום די אורעטרא, וואגינע און רעקטום. (בילד 1 און 2)

בילד 1



בילד 2



עס איז וויכטיק צו טרענירן די ריכטיגע מוסקולן, דערפאר וועלן מיר אנהייבן מיט אידענטיפיצירן דיינע פעלוויק מוסקולן.

די גרינגסטע וועג דאס צו טאן איז זיך צו לייגן באקוועם, צום ביישפיל, אויף דער פלייצע מיט געבויגענע פיס (בילד 4) אדער זיך לייגן אויף די זייט (בילד 3).

בילד 3



בילד 4



געפין די ריכטיגע מוסקולן

צי פארזיכטיג צונויף דעם ספינקטער ארום דעם רעקטום, זעץ פאר צונויפצוציען ארויף און פארויס ארום די וואגינע און די עפענונג צו די אורעטרא.

צי צונויף און הייב אויף דעם גאנצן פעלוויס. עס זאל פילן ווי א רוק פון אונטן און ארויף אין די ריכטונג פון דעם נאפל.

טו די באוועגונג מיט א ביסל פרעשור און פאר א קורצע צייט. צי צונויף און הייב אויף פאר צוויי סעקונדעס און דאן לאז אפ פאר צוויי סעקונדעס.

אָטעם רוהיג און לייג איין האנט אויפן בויך צו פילן אז די בויך מוסקולן זענען נישט אנגעשטרענגט. דו קענסט דאס טון ביים זיצן אדער שטייען.

וועז דו האסט זיך אויסגעלערנט ווי אזוי מען ציט צונויף כדי צו געפינען דעם ריכטיגן מוסקול, גיי אריבער צו די קראפט צונויפצי.

קראפט צונויפצי איצט עס איז צייט צו נוצן מאקסימום קראפט אין די צונויפצי און עס האלטן פאר

5-6 סעקונדעס.

אטעם רוהיג בשעת דעם גאנצן צונויפצי פראצעס. צי צונויף פאר 5-6 סעקונדעס; לאז אפ די צונויפצי ביסלעכווייז און דאן רו זיך אפ פאר די זעלבע צייט אפשניט.

פרוביר צו טאן 10 צונויפציען אין א רייע און יעדעס מאל מיטן מאקסימום קראפט דו קענסט אָן צונויפציען די בויך מוסקולן. דאס שאפט אן אומנויטיגע פרעשור אויפן פעלוויס.

טו 10 צונויפציען כאטש 3 מאל א טאג.

אויסדויער טרענירונג

געטאן ווי א קראפט צונויפצי, אבער איצט פרוביר צו האלטן די צונויפציען פאר 30-60 סעקונדעס. נאך א

קורצע צייט וועט די קראפט שטאפל זיין באדייטענד נידריגער פון די מאקסימום צונויפצי ווי עס זאל זיין.

פארענדיג יעדע קראפט צונויפצי מיט אן אויסדויער צונויפצי.

פונקציע טרענירונג

דאס איז די וויכטיגסטע איבונג. עס איז איצט צייט דו זאלסט באמערקן וועלכע סיטואציעס פארורזאכן געווייניטליך טריפונג און זיך לערנען באוואוסטזיניג און שנעל צונויפצוציען יענע מוסקולן וואס דו האסט זיי טרענירט הארט פאר די ערווארטעטע טריפונג. ביישפילן פון אזעלכע פעלער זענען איידער דו הוסט, הייבסט אויף עפעס שווער, און בשעת פיזישע אקטיוויטעט.

נאך עטלעכע מאנאטן פון טרענירונג וועסטו באמערקן אז די מוסקולן זענען געווארן שטאַרקער. געדענק אז עס וועט נעמען א ביסל צייט איידער די מוסקולן זענען געהעריג טרענירט.

ניקאָלַאַ (נעטווארק פאר אינקאנטינענס מוניציפאליטעטן און קאונטי קאונסילס) מעג מען פריי קאפירן אין פולע פארם © 2011-02-16
Översättning rev 2022