



## Gátizom regenerációs tréning

### 4 alkalommal szakember bevonásával gátizom regenerációs tréninget szervezett az Egészségfejlesztési Iroda!

Sportolhatunk kondi, aerobik, bicikli, stb...növeszthetjük az izmainkat, sminkelhetünk, plasztikáztathatunk, mű hajat rakathatunk, festethetünk, de attól még nem lesz egészséges testtartásunk, fájdalommentes testünk. Az emberi test szépsége belülről fakad!

Egészségmegőrző, mert a legjobb az lenne, ha preventív lenne ( egészséges testtartást, fájdalmakat megszünteti, inkontinenciás panaszokat rendezheti( hozzá kell tennem, hogy nem III. fokú stressz incontinenciában)

- stressz oldó,
- gátizom erősítő
- vizelet inkontinentiát rendezi
- fájdalmakat csökkenti( derék, váll, hát)
- testtartás javító
- az egész testre kihat
- légző kapacitást fokozza
- jó közérzetet
- ún. könnyebb mozgást, rugalmas testet, felszabadult test érzetet ad!

A gátizom akaratlagos izom, meg kell tanítani a helyes tudatosítást a speciális légzés technikát!

Amint a gátizom fellazul, ( köhögés, nevetésre vizeletcseppenést tapasztal ) megelőzi az inkontinenciás panaszokat, testtartást javítja, egész testet rendezi.

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0047 „Öngyógyító Lenti Kistérség”  
projekt fenntartási időszak