

盆底肌修复的作用 古瑶健康咨询 太仓盆底肌修复

产品名称	盆底肌修复的作用 古瑶健康咨询 太仓盆底肌修复
公司名称	苏州盘瑶健康管理咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市姑苏区人民路927号
联系电话	18914033870

产品详情

盘氏瑶医告诉你，产后康复的重要性

度过了十月怀胎一朝分娩

终于生产了

肚子还是这么大

身体还有些虚弱

臀部松垮

爱美是女人的本性

虽然新宝宝的到来为整个家庭带来了欢乐

但对新妈妈来说，却不得不面对

从面容、形体到心理、生理的一切问题

产后康复刻不容缓

没有丑女人，只有懒女人

健康的产后恢复帮助您重塑美丽，找回自信

古瑶健康咨询，期待您的来电。

盘氏瑶医告诉你，产后康复很重要。

常见的产后恢复服务项目包括以下四项：

- 1、产后体貌恢复：妊娠纹修复，消脂等；
- 2、产后形象恢复：产后瘦身，全身塑形等；
- 3、产后胸部护理：催奶，乳腺疏通，乳腺保健等；
- 4、产后专项调理：清宫排肾部保养，满月汗蒸等。
- 5、产后器宫恢复：盆底肌修复，骨盆修复等。

产后恢复的最佳时机

产后修复的最佳时期是生完42天到3年内。

盘氏瑶医告诉你，如何治疗腹直肌分离

1、四点跪位抬单侧膝

动作要点：膝盖抬高床面1cm，保持3秒，15个/组，3组/次，盆底肌修复的好处，双边训练。

训练时可明显体验到皮带或腰带松了的感觉，此动作可以有效唤醒腹横肌。

2、双侧臀桥 (Modified)

动作要点：仰卧位，盆底肌修复怎么做，屈髋屈膝，太仓盆底肌修复，足跟支撑，双膝中间夹一小块垫子；先收紧臀部再抬高，同时双膝夹垫子或者球；每次维持3-5个深呼吸，20个/次。训练时也可明显感到下腹收紧的感觉，此动作可有效唤醒内收肌，盆底肌、膈肌和腹横肌。

3、足内旋位下蹲

初始动作：双手扶住床边，足内旋位，足尖翘起

动作执行:下蹲，同时大腿往内夹（内收肌夹紧），体会小肚子收紧的感觉，每次维持3-5个深呼吸，盆底肌修复的作用，20个/次。

同样，训练时也可明显感到下腹收紧的感觉，此动作可有效唤醒内收肌、盆底肌、膈肌和腹横肌。

盆底肌修复的作用-古瑶健康咨询(在线咨询)-太仓盆底肌修复由苏州盘瑶健康管理咨询有限公司提供。苏

州盘瑶健康管理咨询有限公司 (www.panshiyaoyi.com) 是从事 “ 产后恢复,疏通,产后发汗,骨盆修复 ” 的企业,公司秉承 “ 诚信经营,用心服务 ” 的理念,为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询!联系人:宗总。