



Вправи Кегеля для чоловіків

Простий спосіб знайти потрібні м'язи (лобково-куприкові – ЛК) - розташувати один або два пальці позаду яєчок, не натискаючи на них. Уявіть собі, що мочитесь і намагайтесь зупинити струмінь сечі, шляхом стискання внутрішніх м'язів. Це і будуть лобково-куприкові м'язи. Якщо Ви подивитесь в дзеркало, то побачите, що при стисканні цих м'язів, пеніс та яєчки злегка зміщуються.

Легкий спосіб тренування ЛК м'язів стає можливим під час сечовипускання!

Під час сечовипускання спробуйте зупинити чи уповільнити струмінь сечі. Робіть втягуючі рухи замість тих, що виштовхують. При цьому складається враження, що уретра злегка «втягується». Не напружуйте м'язи сідниць, ніг та живота, не затримуйте дихання. Якщо Ви зможете уповільнити або зупинити потік сечі, тоді тренування іде успішно.

Напочатку Ви можете не зуміти зупинити потік сечі. Це означає, що ЛК - м'язи недостатньо міцні. Просто спробуйте продовжити тренування і все вийде. Деякі чоловіки напружують ЛК-м'язи, уявляючи собі, що зупиняють проходження газів. Це може викликати неприємні враження.

Система вправ Кегеля для чоловіків:

Повільно напружте ЛК-м'язи і лічіть до 5. Повторіть 10 разів. Виконуйте вправу щодня 3 рази на день. Коли Ви розпочнете тренування, можливо, Вам буде легше робити вправи лежачи, так, щоб м'язи не боролися з силою тяжіння. Також деякі чоловіки легше напружують м'язи протягом лише 2-3 секунд.

Поступово збільшуйте час занять. Через декілька тижнів Ви повинні вміти напружувати м'язи протягом 10 секунд. А в ідеалі – 30 секунд. Коли м'язи тазового дна зміцніють, спробуйте зробити вправи Кегеля, сидячи, стоячи чи рухаючись.

Практикуйте скорочення м'язів тазового дна безпосередньо перед і під час будь-якої діяльності, яка спричинює збільшення внутрішньо-черевного тиску (чхання, кашель, вправи з важкої атлетики). Під час ерекції різко напружте ЛК-м'язи, щоб пеніс «підскочив». Скорочуючи ці м'язи під час сексу, Ви не тільки підтримуєте ерекцію, але й попереджаєте передчасну еякуляцію.

Запам'ятайте: не треба напружувати ноги, сідниці чи м'язи живота, виконуючі вправи Кегеля.

Гарний режим – 3 підходи в день (ранок, день, вечір). Якщо Ви не бачите ніяких змін на протязі 30 днів, то, можливо, не знайшли потрібних для тренувань м'язів. Спробуйте зробити це під час консультації та огляду у спеціаліста, який дасть Вам пораду, як правильно знайти потрібні для вправ Кегеля м'язи.

За бажання звернутись за детальною консультацією до нашого експерта з тренування м'язів тазового дна або уролога, звертайтеся для запису до медичного адміністратора МЦ "АНДРОМЕДА+".

Здоров'я Вам та Вашим родинам!