



Вправи Кегеля для жінок

Спосіб 1. При сечовипусканні, розведіть ноги і спробуйте зупинити струмінь сечі, не рухаючи ногами. М'язи, які використовуються для цього руху і є м'язи тазового дна.

Спосіб 2. Помістіть палець у піхву і спробуйте стиснути його. Необхідні нам м'язи повинні стискатися саме навколо пальця. При цьому не повинні бути задіяні м'язи сідниць, живота, спини.

Як тільки Ви навчитеся визначати потрібні м'язи, переходьте безпосередньо до вправ на стискання м'язів тазового дна в різному темпі.

Вправа 1.

Крок 1. На протязі 10 секунд швидко стискайте і розтискайте м'язи, потім відпочиньте на протязі 10 секунд. Виконайте цю вправу по 3 підходи.

Крок 2. Стискайте і розтискайте м'язи протягом 5 секунд, потім відпочиньте, стискання-розтискання повторюйте 9 разів.

Крок 3. Стисніть м'язи, потримайте протягом 30 секунд і розслабте їх на 30 секунд, повторюйте ще 2 рази. І ще раз повторити крок 1.

Вправа 2.

Крок 1. Стисніть м'язи і тримайте їх напруженими протягом 5 секунд, потім розслабте, повторіть 10 разів.

Крок 2. Швидко стисніть і розслабте м'язи 10 разів, повторіть 3 рази. Стисніть м'язи, потримайте їх якомога довше (максимум 120 секунд). Відпочиньте 2 хвилини і повторіть вправу з початку.

Вправа 3.

Крок 1. Стисніть і розтисніть м'язи 30 разів. Потім переходьте до кроку 2, поступово кількість стискань збільшуйте кожного дня – крок 1 – поки не досягнете 100 разів.

Крок 2. Максимально сильно стисніть м'язи і потримайте протягом 20 секунд, потім на 30 секунд розслабте їх. Повторіть 5 разів.

Вправа 4.

Почніть просто стискати і розтискати м'язи протягом 2 хвилин, поступово збільшуйте час до 20 хвилин.

Вправу треба виконувати 3 рази на день.

За бажання звернутись за детальною консультацією до нашого експерта з тренування м'язів тазового дна, звертайтеся для запису до медичного адміністратора.

Здоров'я Вам та Вашим родинам!