



Представляем Вашему вниманию подробные инструкции по выполнению различных упражнений без применения специализированных тренажёров, которые помогут укрепить мышцы тазового дна. (МТД) Правильное и регулярное их выполнение позволит укрепить МТД, а в ряде случаев избежать оперативного лечения. Тренировки можно проводить как в качестве профилактики, так и совместно с другими видами лечения (операция, гинекологический пессарий и др.). Ниже мы Вам предлагаем ознакомиться и применять ежедневно на практике:

- **Ежедневная утренняя гимнастика для укрепления мышц тазового дна.** Автор комплекса упражнений – Чёрная Н.Е.
- **Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового дна** (упражнения Кегеля).

Правильное и регулярное выполнение этих доступных упражнений позволит Вам укрепить мышцы тазового дна, а в ряде случаев избежать оперативного лечения. Тренировки можно проводить как самостоятельно в качестве профилактического комплекса, так и в совокупности с другими видами лечения (операция, гинекологический пессарий и др.)

Перед началом выполнения упражнений «найдите» у себя мышцы тазового дна:

- Во время очередного мочеиспускания попробуйте остановить усилием мышц струю мочи, а после, расслабляя их, возобновить.
- Перед началом упражнений постарайтесь напрячь мышцы тазового дна, которые Вы задействовали ранее (см. предыдущий пункт). Проследите, чтобы не сокращались другие группы мышц – живота, бёдер, ягодиц и иные. Если это происходит, ухудшается качество тренировки и оказывается давление на мочевой пузырь и контролирующие его мышцы.
- Чтобы не сокращать мышцы пресса положите руку на нижний сегмент живота во время упражнения – они должны быть полностью расслаблены во время «подтягивания» мышц тазового дна.
- Контролировать произвольные сокращения бёдер и ягодиц необходимо усилием воли, но можно также положить ладонь сверху.
- Также чтобы почувствовать мышцы тазового дна, можете поставить ноги на ширину плеч, носки стоп повернуть внутрь и после этого все действия (чихание, подъём чего-либо с пола, удерживание веса в руках) будут производиться с задействованием именно мышц малого таза, что будет ощущаться как напряжение в области гениталий.

Ежедневная утренняя гимнастика для укрепления мышц тазового дна

Представленный комплекс упражнений поможет вам укрепить мышцы тазового дна и улучшить обменные процессы внутренних органов. Постарайтесь делать упражнения для мышц тазового дна регулярно, желательно ежедневно. Помните: чем интенсивней тренинг, тем он более эффективен.

Инструкция записана при поддержке и непосредственном участии:

Чёрная Н.Е. Врач акушер-гинеколог высшей аттестационной категории. Специализируется на профилактике, диагностике и лечении патологий органов женской репродуктивной системы. Ведет специальный прием по укреплению мышц тазового дна с помощью упражнений Кегеля и различных современных тренажеров, особенно у женщин в послеродовом периоде. Консультирует пациентов с пролапсом органов малого таза с подбором немецких силиконовых пессариев (д-р Арабин). Ведёт приём в МЦ «Клиника практической медицины» (Москва).



Общие рекомендации перед началом:

- Выполняйте представленный курс упражнений для поддержания тонуса мышц тазового дна, а также для профилактики опущения стенок влагалища, опущения матки и недержания мочи.
- Длительность тренировок от 35 до 45 минут ежедневно.
- Важно сочетать комплекс упражнений для мышц тазового дна с дыхательными упражнениями.
- При выполнении всех упражнений используется брюшной тип дыхания.

Подготовить перед тренировкой:

1. Комфортная одежда и обувь для тренинга.
2. Коврик для выполнения упражнений (подойдёт любой, который сделает поверхность комфортной для Вас).
3. Фитбол (для части упражнений).

Упражнения без фитбола (выполняются 5-6 раз подряд)

№1: «Кошка»



Исходная позиция: стоя на коленях с опорой на предплечья или прямые руки. Колени и руки на ширине плеч. Вдох.



Выполнение упражнения: голову опустите вниз, прогните спину и подтяните живот. Считайте до 6. На выдохе прогнитесь, опустите живот, сократите мышцы промежности. Голову отведите назад.

№2: мостик на плечах



Исходная позиция: лёжа на спине, согните ноги в коленях, руки вдоль туловища.



Выполнение упражнения: на выдохе ягодицы поднять с пола, сократить мышцы тазового дна. Задержаться в верхней точке, считая до 6. На вдохе расслабиться и вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять плавно, без рывков.

Упражнения на фитболе (выполняются 6-10 раз подряд)

№3: «Лягушка»



Исходная позиция: лёжа животом на мяче, упор на руки.



Выполнение упражнения: на выдохе сместитесь вперед, слегка оттолкнувшись ногами и сжимая мышцы тазового дна. Мяч при этом находится практически между ногами. На вдохе вернитесь в исходное положение.

№4: «Гусеница»



Исходная позиция: лицом вниз, ноги на мяче, упор на руки.



Выполнение упражнения: на выдохе подтяните ноги к животу, сократите мышцы тазового дна. Получается поза на четвереньках, но ноги при этом на мяче. На вдохе вернитесь в исходное положение.

№5: мостик с ногами на мяче



Исходная позиция: лёжа на спине на коврике, ноги на мяче.



Выполнение упражнения: на выдохе поднимите ягодицы и сократите мышцы тазового дна. На вдохе вернитесь в исходное положение, потянув пальцы ног на себя.

№6: «Канкан»



Исходная позиция: лёжа на спине, ноги соединены вместе, на мяче.



Выполнение упражнения: на выдохе колени отклоните сначала вправо, затем влево, сокращая мышцы тазового дна. Упражнение делается медленно, без остановок.

№7: вращение тазом



Исходная позиция: сидя на мяче.

Выполнение упражнения: делайте вращение тазом в одну и в другую сторону. При этом на выдохе сокращайте мышцы тазового дна.

№8: поворот на мяче



Исходная позиция: сидя на фитболе, спина ровная, колени согнуты под углом 90 градусов.

Выполнение упражнения: поднимайте поочерёдно ноги, сгибая их в колене и совершая таким образом пошаговый поворот из крайнего левого положения в крайнее правое. На выдохе сокращайте мышцы тазового дна.

№9: подъём ног с фитболом



Исходная позиция: лёжа на спине, мяч зажмите между ног с помощью лодыжек и голеней. Руками можно опереться в пол.

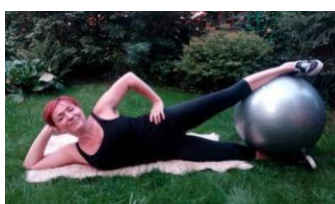


Выполнение упражнения: мышцы в области поясницы напрягите и втяните живот. Сожмите мяч ногами и поднимите их до вертикального положения. На выдохе плавно опускайте ноги и сокращайте мышцы тазового дна.

№10: подъём ног с фитболом, на боку



Исходная позиция: примите исходное положение на боку. Приподнимите голову и грудной отдел, подперев голову рукой. Удерживайте мяч в районе голени, сжимая его ногами.



Выполнение упражнения: сделайте вдох и поднимите мяч ногами. На выдохе сократите мышцы тазового дна, затем опустите мяч, вернув ноги в исходное положение.

Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового

Важно! Эти упражнения можно выполнять как с тренажёром, так и без него. Для быстрого, стойкого и впечатляющего результата Вы можете использовать одновременно с этими упражнениями следующие тренажёры:

Magic Kegel Master Gen2

вибрационный тренажёр, работающий как с приложением, так и без него. Откликается на сжатие мышцами нижнего сегмента «восьмёрки».



Kegel Rejuve

вибрационный тренажёр, работающий как с приложением, так и без него. Откликается на сжатие мышцами тазового дна любой части тела тренажёра.



Elanee Фаза 1

статичные конусы различного веса. Применение рекомендуется от меньшего к большему. При использовании обязательно нанести润滑剂 на водной основе.



Elanee Фаза 2

тренажёр с утяжелителем в нижней части, которая при движении создаёт дополнительную вибрацию. Выступы на поверхности также оказывают дополнительную стимуляцию при сжатии. При использовании обязательно нанести润滑剂 на водной основе.



iEASE XFT-0010

цифровой пневматический тренажёр, который может использоваться как для тренировок, так и для тестирования силы мышц тазового дна. Выполнение упражнений возможно в режиме тренировки.



Общие рекомендации перед началом:

- Выполнять гимнастику можно в любом удобном положении — сидя, стоя, лёжа.
- Начинать осваивать упражнения Кегеля для укрепления мышц тазового дна при недержании мочи лучше всего лёжа на спине или боку. Спустя некоторое время, когда тонус мускулатуры немного повысится, следует продолжить выполнение тренировок в положении сидя или стоя.
- Наибольшей эффективности можно добиться, выполняя упражнения с разведенными в стороны ногами.
- Важным правилом для выполнения упражнений при недержании мочи является пустой мочевой пузырь.

Частота выполнения упражнений Кегеля

- Начать выполнение рекомендуется с десяти подходов каждого упражнения. Через неделю добавьте по пять подходов. Количество подходов нужно увеличивать еженедельно до достижения 30 подходов за раз.

Доступность метода

- Вы можете выполнять упражнения практически где угодно — во время вождения машины, прогулки, просмотра телевизора, сидя за столом, лёжа в кровати.
- Возможно в начале занятий на медленных сжатиях покажется, что мышцы не хотят оставаться в напряжённом состоянии. Возможно, вы не сможете выполнять сокращения достаточно быстро или ритмично из-за слабости мышц, которая со временем устранилась.
- Если мышцы устали в середине упражнения, отдохните несколько секунд и продолжайте. Не забывайте дышать естественно и ровно во время упражнений.

Техника выполнения упражнений Кегеля

№1. Медленные сжатия

- 1) Напрягите мышцы, как при задержке акта мочеиспускания, медленно сосчитайте до трёх. Расслабьтесь.
- 2) Будет чуть сложнее, если, зажав мышцы, удерживать их в таком положении 5-20 секунд, потом плавно расслабить.

№2. «Лифт»

Начинайте «подъём на лифте» плавно!

- 1 этаж. Слегка зажмите мышцы и удерживайте состояние 3-5 секунд.

- 2 этаж. «Подъём» продолжается: мышцы сжимаются чуть сильнее также на 3-5 секунд.
- 3-7 этажи. Процедура повторяется с постепенным напряжением мышц и удержанием состояния по 3-5 секунд. Предельными считаются 4-7 этажи в зависимости от подготовленности и индивидуальных особенностей.

«Спуск вниз» осуществляется также медленно и поэтапно с фиксацией на каждом из «этажей».

№3. Сокращения

- 1) В исходном положении (лёжа) максимально резко сокращать и расслаблять мышцы. Рекомендуемое время фиксации мышц в сокращённом либо расслабленном виде – 10 секунд.
- 2) После нескольких повторений рекомендуем дополнить упражнение интенсивными сокращениями (по 1 секунде на сокращение/расслабление) в течение 1 минуты.

Важно помнить, чтобы добиться необходимого результата, а именно надёжно зафиксировать все органы в малом тазу, упражнения Кегеля рекомендуется выполнять регулярно.

Желаем Вам здоровья!

ЗАО «Пенткрофт Фарма»

Наш Instagram: [arabin24.ru](https://www.instagram.com/arabin24.ru)

Основной сайт компании: www.ru486.ru

Интернет-магазин: www.arabin24.ru

Сайт о пессариях Dr.Arabin: www.dr-arabin.ru

Сайт EmbaGyn: www.embagyn.ru

Сайт Magic Kegel Master: www.smartkegelball.ru