



# 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА ЕЖЕДНЕВНАЯ РАБОТА НА ОПЕРЕЖЕНИЕ

## Что такое «тазовое дно»?

Тазовое дно – это мышечный комплекс в области малого таза, который сохраняет матку, мочевой пузырь и кишечник в анатомическом положении, поддерживает их и отвечает за правильную работу органов этой зоны.

## Обрати внимание на свой организм. Нет ли «первых звоночков»?

- ⓐ сексуальные проблемы (нет оргазма, сложно его получить, снижена яркость);
- ⓐ учащённое дневное мочеиспускание – более 8 раз;
- ⓐ ночное мочеиспускание более 1 раза;
- ⓐ непроизвольное подтекание мочи (в том числе при чихании, кашле, смехе).
- ⓐ прерывистая или слабая струя мочи;
- ⓐ подтекание мочи в конце мочеиспускания.
- ⓐ постоянное ощущение потребности «помочиться».
- ⓐ затруднения в опорожнении мочевого пузыря/кишечника.
- ⓐ выпирание из влагалища или ощущение дискомфорта в области гениталий.

При наличии одного или нескольких симптомов мы настоятельно рекомендуем запланировать в ближайшее время визит к гинекологу и обсудить эти вопросы.

Однако, **лучшее лечение - это профилактика.**

Мы предлагаем тебе этот комплекс упражнений для предупреждение развития слабости мышц тазового дна.

## Чем он хорош?

- ⓐ является методом тренировки мышц тазового дна без тренажеров;
- ⓐ укрепляет не только мышцы тазового дна;
- ⓐ составлен практикующим гинекологом Черной Натальей Евгеньевной.

Важно сочетать комплекс упражнений для мышц тазового дна с дыхательными упражнениями. При выполнении всех упражнений используется брюшной тип дыхания.

Брюшной (диафрагмальный) тип дыхания – дыхательные движения осуществляются преимущественно мышцами брюшного пресса и диафрагмой.

**Итак, приступим!**

## «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. Повторить 5-6 раз.

## 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 5-6 раз.

## «ЛЯГУШКА»



**Исходная позиция:** лёжа животом на фитболе, упор на руки.



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

## «ГУСЕНИЦА»



**Исходная позиция:** лицом вниз, ноги на фитболе, упор на руки.



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

## МОСТИК С НОГАМИ НА ФИТБОЛЕ



**Исходная позиция:** лёжа на спине на коврик, ноги на фитболе.

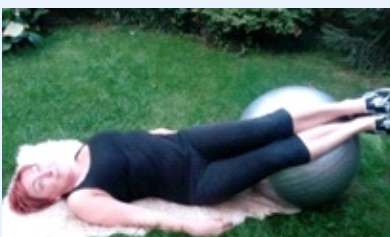


**Выполнение упражнения:** на выдохе поднимите ягодицы и сократите мышцы тазового дна. На вдохе вернитесь в исходное положение, потянув пальцы ног на себя.

## «КАНКАН»



**Исходная позиция:** лёжа на спине, ноги соединены вместе на фитболе.



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

# ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ



**Исходная позиция:** сидя на фитболе.

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

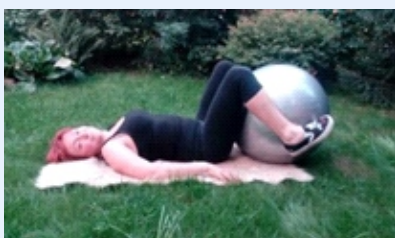
# ПОВОРОТ НА ФИТБОЛЕ



**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.

# ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА НА СПИНЕ И БОКУ



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



**Выполнение упражнения:** мышцы в области поясницы напрягите и втяните живот. Сожмите фитбол ногами и поднимите их до вертикального положения.

На выдохе плавно опускайте ноги и сокращайте мышцы тазового дна.



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



**Выполнение упражнения:** мышцы в области поясницы напрягите и втяните живот. Сожмите фитбол ногами и поднимите их до вертикального положения.

На выдохе плавно опускайте ноги и сокращайте мышцы тазового дна.

# КАК СДЕЛАТЬ ТРЕНИРОВКИ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ?

Эффект от выполнения этих упражнений можно усилить, выполняя их вместе с установленным тренажером **Elanee Phase 2**.

Это устройство **сочетает в себе два типа нагрузки:**

- а статичную, которая заключается в удержании тренажера мышцами тазового дна;
- а динамическую благодаря двум шарикам внутри тренажера, которые перемещаются при движении и создают эффект вибрации.

Помимо этого, использование тренажера рекомендуется тем, кто хочет сохранить тонус мышц тазового дна



## КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА?

При ежедневном выполнении тренировочного комплекса может надоесть однообразность тренировок. На такой случай современный рынок **предоставляет решение в виде применения различных вагинальных тренажеров**. Некоторые основаны на биологической обратной связи: тренажер отображает каждое усилие сократить мышцы, а также показывает ритм тренировки - когда мышцы напрячь и когда расслабить их.

**Типы тренажеров также бывают разными:** вибрационные, пневматические, электромиостимуляторы, статичные. Чтобы ты сделала правильный выбор мы рассказываем о некоторых из них.

### Вагинальные конусы Elanee Phase 1

**Тип воздействия:** статичный

**Биологическая обратная связь:** нет

**Принцип применения:** смазанный лубрикантом конус вводится во влагалище и далее требуется его, напрягая мышцы тазового дна, удерживать. Сначала тренировки проводятся стоя, а потом можно добавить движение.

Конусов всего 4 шт - это 4 разных веса грузика. Начинают с самого легкого и потом постепенно с шагом в 1 месяц увеличивают нагрузку используя самый тяжелый конус.

**Когда использовать?** При умеренно ослабленных мышцах тазового дна и отсутствии дополнительных симптомов (недержание мочи, сексуальная дисфункция).



## Перинеометр XFT iEASE 0010СК

**Тип воздействия:** пневматический

**Биологическая обратная связь:** да

**Принцип применения:** датчик тренажера вводится во влагалище и принимает индивидуальную форму влагалища конкретной женщины. Работает в двух режимах:

- активная тренировка и тестирование (показывает финальный балл после тренировки при помощи которого можно отслеживать прогресс);
- свободная тренировка, в котором можно выполнять упражнения Кегеля самостоятельно с введенным датчиком.



## EMBAGYN

**Тип воздействия:** электромиостимулятор

**Биологическая обратная связь:** да

**Принцип применения:** датчик тренажера вводится во влагалище и выбирается одна из 4 программ: для стрессового, ургентного, смешанного типов недержания мочи и общеукрепляющий.

EMBAGYN импульсами заставляет мышцы сокращаться. При его использовании нет необходимости самостоятельно сокращать мышцы.

Тренажеры для мышц тазового дна можно приобрести в интернет-магазине [Arabin24.ru](http://Arabin24.ru), а также на маркетплейсах: Ozon, Wildberries, Яндекс Маркет.

При считывании qr-кода ты автоматически перейдешь на страницу нашего магазина

