

Упражнения Кегеля

Упражнения Кегеля для тренировки мышц влагалища

Упражнения Кегеля – это комплекс упражнений для мышц таза и интимных мышц женщин. Разработчик этого комплекса упражнений -Арнольд Кегель (1894-1981) -гинеколог середины XX века.

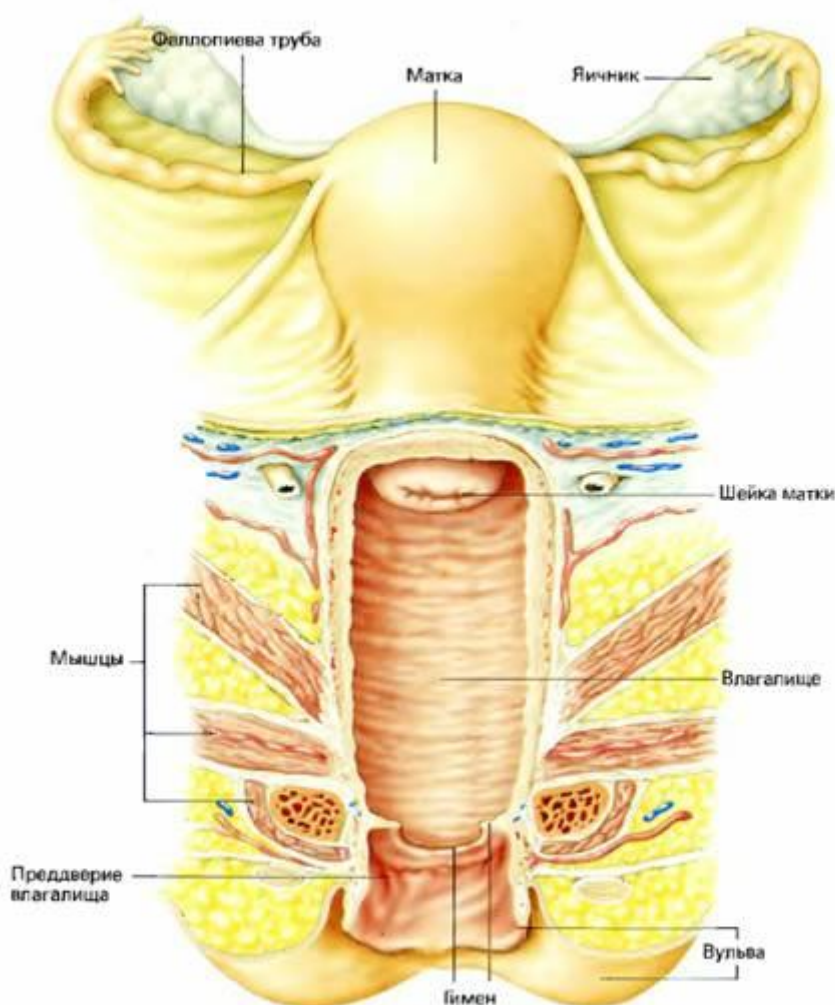
Упражнения Кегеля - это упражнения для повышения тонуса мышц тазового дна. В повседневной жизни эти мышцы практически не задействованы, и поэтому со временем или под воздействием негативно влияющих факторов, они могут потерять свою эластичность и стать слабыми.

Ухудшение эластичности и ослабление мышц тазового дна приводит к тому, что мышцы перестают справляться с основной своей функцией - удерживанием органов малого таза, что может привести к различным заболеваниям, а также к ухудшению сексуальной жизни.

Упражнения Кегеля рекомендуют выполнять:

- для эффективной подготовки к предстоящей беременности и успешным безболезненным родам;
- беременным для обучения полному расслаблению тех мышц, которые обычно препятствуют выталкиванию ребёнка во время родов
 - для профилактики и лечения недержания мочи и кала;
 - для восстановления после родов тканей, испытавших сильное растяжение;
 - для профилактики и лечения опущений органов малого таза;
- для длительного поддержания сексуального здоровья, профилактики воспалительных процессов половой сферы, противостояния действию на организм старения.

Строение влагалища



Итак, давайте перейдем к самим упражнениям. Для того, чтобы выполнять их эффективно, необходимо определить для себя самой, где же находятся эти самые мышцы тазового дна.

Способ первый.

Когда пойдете в туалет «по маленькому», раздвиньте ноги и попытайтесь остановить струю мочи не двигая ногами. Мышцы, которые используются для этого и есть мышцы тазового дна.

Способ второй.

Если первый способ так и не помог обнаружить именно те самые мышцы, то можно попробовать следующее: поместите палец в вагинальное отверстие и попробуйте сжать его. Необходимые нам мышцы должны сжиматься именно вокруг пальца. При этом не должны быть задействованы ни мышцы ягодиц, ни мышцы живота или спины.

Как только Вы научитесь определять нужные мышцы, переходите непосредственно к упражнениям.

Вариант 1

Выполнение упражнений только на сжатие мышц тазового дна в различном темпе.

Упражнение 1.

Шаг 1. В течение 10 секунд быстро сжимайте и разжимайте мышцы, затем отдыхайте в течение 10 секунд. Выполняйте это упражнение по 3 подхода.

Шаг 2. Сжимайте и разжимайте мышцы в течение 5 секунд, затем отдыхайте 5 секунд, сжимания-разжимания повторите 9 раз.

Шаг 3. Сожмите мышцы, подержите в течение 30 секунд и расслабьте их на 30 секунд, повторите еще 2 раза. И еще раз повторите шаг номер 1.

Упражнение 2

Шаг 1: сожмите мышцы и подержите в течение 5 секунд, затем расслабьте, повторите 10 раз.

Шаг 2: быстро сожмите и разожмите мышцы 10 раз, повторите 3 раза. Сожмите мышцы и подержите их как можно дольше (максимум 120 секунд). Отдохните 2 минуты и повторите упражнение сначала.

Упражнение 3

Шаг 1: сжимайте и разжимайте мышцы 30 раз. Затем переходите к шагу 2, постепенно количество сжатий в первом шаге должно достигнуть 100 раз.

Шаг 2: максимально сильно сожмите мышцы и подержите в течение 20 секунд, затем на 30 секунд расслабьте их. Повторите 5 раз.

Упражнение 4

Начните просто сжимать и расслаблять мышцы в течение 2 минут, постепенно увеличивая время до 20 минут. Данное упражнение необходимо выполнять минимум 3 раза в день.

Итак, главное. Если вы хотите добиться хороших результатов, не забывайте выполнять упражнения регулярно, и чем чаще, тем лучше.

Вариант 2.

Выполнение не только сжатий мышц, но и упражнения "выталкивания".

Упражнение 1. Медленные сжатия:

Напрягите мышцы, как вы делали для остановки мочеиспускания.

Медленно сосчитайте до трех.

Расслабьтесь.

Упражнение 2. Сокращения:

Напрягите и расслабьте сексуальные мышцы как можно быстрее.

Упражнение 3. Выталкивания:

Потужтесь вниз умеренно, как при стуле или родах.

Начните тренировки с десяти медленных сжатий, десяти сокращений и десяти выталкиваний по пять раз в день.

Через неделю добавьте по пять упражнений к каждому, продолжая выполнять их пять раз в день.

Добавляйте по пять к каждому упражнению через неделю, пока их не станет по тридцать. Затем продолжайте делать, по крайней мере, пять наборов в день для поддержания тонуса. Вы должны верно выполнять 150 упражнений Кегеля каждый день.

Для того чтобы ощутить промежностные мышцы и проверить их увеличение, женщина во время упражнения может ввести один или два смазанных пальца во влагалище.

Для усиления эффекта, во время упражнений, можно во влагалище держать какой-нибудь предмет.

Эти рекомендации, безусловно, приведут к улучшению работы мышц.

Так же сам Кегель говорил об эффективности этих упражнений при выполнении их с тренажером, который он изобрел. Этот тренажер (он назвал его "Промежностномер"), во-первых, тренажер усиливал сопротивление мышц, что давало дополнительную нагрузку и позволяло более быстро и эффективно приводить мышцы в тонус, а во-вторых, он давал пациенткам обратную связь о количественных изменениях в силе напряжения мышц. В наше время в качестве тренажеров используются также вагинальные шарики.

Кроме того, Кегель подчеркивал психологический фактор влияния видимой обратной связи на эффективность выполнения упражнений, так как известно, что когда человек видит стабильный прогресс своей деятельности, мотивация на продолжение занятий становится выше.

Желаю Вам здоровья и удачи!