

ВПРАВИ КЕГЕЛЯ

Що таке вправи Кегеля?

Зміцнення м'язів тазового дна через регулярні скорочення та розслаблення, відоме як вправи Кегеля (або вправи для тазового дна), є дієвим способом підтримки органів малого таза, включаючи сечовий міхур, кишківник та піхву. Ці м'язи відіграють ключову роль у контролі сечовипускання, дефекації та сексуальної функції, забезпечуючи належне розташування та функціонування тазових органів.

Регулярне виконання цих вправ може стати розв'язанням таких проблем, як:

- мимовільне витікання сечі;
- раптова та непереборна потреба до сечовипускання;
- нетримання калу;
- опущення органів малого таза.

Крім того, вправи Кегеля здатні позитивно вплинути на сексуальне здоров'я, зокрема, сприяючи більш інтенсивним оргазмам. Загалом, ці вправи можуть бути корисними для кожного, хто прагне підтримувати здоров'я та функціональність тазового дна.

Вагітність та вправи Кегеля

Виконуючи вправи Кегеля в період очікування дитини, жінки можуть значно підвищити ймовірність більш легких пологів. Це пояснюється тим, що регулярні тренування м'язів тазового дна дають змогу краще керувати ними під час переймів та безпосередньо в процесі народження. Окрім цього, такі вправи мають низку інших важливих переваг: допомагають контролювати сечовипускання, зміцнюють м'язи, які забезпечують підтримку зростаючого плода, зменшують ризик нетримання або підтікання сечі, полегшують потуги при природних пологах та сприяють швидшому відновленню тканин промежини після пологів.

!Пам'ятайте, прогрес у вправах Кегеля відбувається поступово. Не варто очікувати миттєвого тривалого утримання м'язів або швидких результатів.!

Етапи виконання вправ Кегеля для початківців:

1. Ідентифікуйте м'язи тазового дна (скористайтесь попередніми інструкціями для їх визначення).
2. Розпочніть з коротких напружень: Напружте м'язи тазового дна протягом трьох секунд, потім повністю розслабте їх на три секунди. Це вважається одним повторенням вправи Кегеля.
3. Виконайте першу серію: Спробуйте зробити 10 таких повторень. Якщо це складно, почніть з 5 повторень і поступово збільшуйте їх кількість у міру зміцнення м'язів. Ця група повторень називається підходом.
4. Встановіть початковий режим: Виконуйте один підхід вранці та один підхід увечері.
5. Поступово збільшуйте тривалість: Коли відчуєте силу, спробуйте збільшити час напруження та розслаблення. Наприклад, утримуйте м'язи протягом п'яти секунд, а потім розслабляйте їх також протягом п'яти секунд.
6. Збільште кількість повторень у підході: Згодом доведіть кількість послідовних вправ Кегеля до 10 за один підхід (якщо ви ще цього не зробили).
7. Збільште частоту виконання: Нарешті, збільште кількість щоденних підходів з двох до трьох разів.
8. Цільовий режим: В ідеалі, прагніть виконувати 10 вправ Кегеля за один підхід (з п'ятисекундним напруженням та п'ятисекундним розслабленням) тричі на день.

Steps for Doing Kegels.



Locate your pelvic floor muscles by lying flat on the floor with your knees bent.



Draw your pelvic floor muscles up and in. (It should feel like holding the flow of pee or like you're pulling your genitals up and in.)



Tighten your pelvic floor muscles for 3 seconds. Then relax them for 3 seconds. This is one Kegel. Repeat this until you've done 10 Kegels.



10 kegels



10 kegels

Do Kegels once in the morning and once in the evening.