

ПОВНИЙ ПОСІБНИК ДО ВПРАВ КЕГЕЛЯ

BODYOTICS ЕКСПЕРТ В М'ЯЗАХ ТАЗОВОГО ДНА



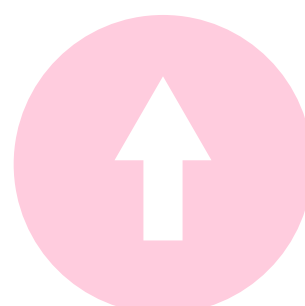
Знайомиство

Привіт, запрошуємо до вашої ексклюзивної програми навчання та тренування М'язів тазового дна, що створена, щоб допомогти тобі досягти успіху з конусами Pear Drops та оптимально здорового стану тазового дна.

ЗМІСТ

click to navigate

Що таке тазове дно?	5
Які головні засади?	6
Про що свідчать деякі симптоми?	7
Звідки прийшли вправи Кегеля?	9
Знаходимо тазове дно	10
Як вводити Pear Drops?	13
Як вилучити конус?	13
Котрий Pear Drops використовувати?	14
Як пов'язана вага конуса та вправи?	16
Корисні поради	17



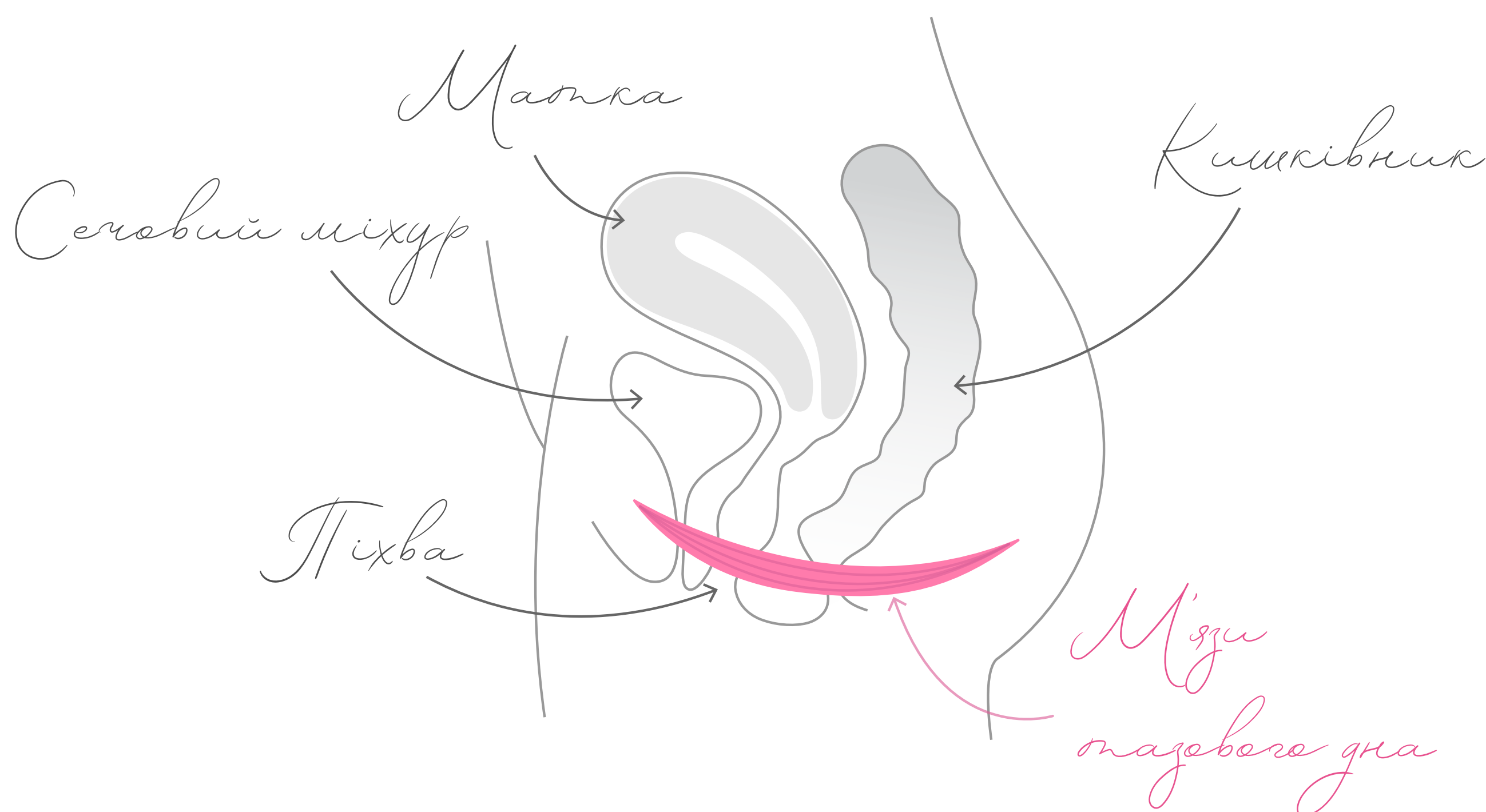
Етап 1 початківець	18
«Швидкі стискання»	
Етап 2 спортсменка	19
«Ідемо глибше»	
Етап 3 спортсменка	20
«Підкорюємо гору»	
Етап 4 майстер спорту	21
«Вертикаль»	
Етап 5 майстер спорту	22
«Зліт»	
Додаткові вказівки	23
Найчастіші	25
питання	
Інформація про	31
безпеку продукту	



СПОЧАТКУ БАЗОВІ ЗНАННЯ...

Що таке тазове дно?

Ваше тазове дно це потужний, хоч і тендітний шар м'язів, які підтримують ваші тазові органи (матку/сечовий міхур/кишківник), і, простіше кажучи, його робота полягає в тому, щоб протидіяти силі тяжіння. Цей шар м'язів розташований як гамак між куприком та лобковою кісткою, хоча він у дещо незручному місці, яке ви не можете бачити, і багатьом людям важко цей м'яз відчувати.



Положення м'язів тазового дна, що виглядає як гамак, що підтримує органи

Цей гамак (створений з 16-ти різних м'язів), який контролює ваш сечовий міхур і кишківник, утримує ваше тіло у вертикальному положенні, може значно розтягуватися для новонародженого, а також відповідає за задоволення під час сексу. Дуже вражаючий список завдань, на які варто витратити час, щоб зберегти його сильним і здоровим: ось чому ви тут !



“
Те, що явище поширене,
не означає, що воно нормальне
”



Які головні засади?

По-перше, проблеми з тазовим дном зустрічаються частіше, ніж ми собі уявляємо, вони вражають 1 із 3 жінок. Це може бути пов'язано з низкою факторів, таких як:

- Збільшення ваги
- Вагітність та пологи
- Старіння (атрофія м'язів у менопаузу)
- Хронічний кашель
- Закрепи
- Біль у попереку

Зміни
починаються
тут



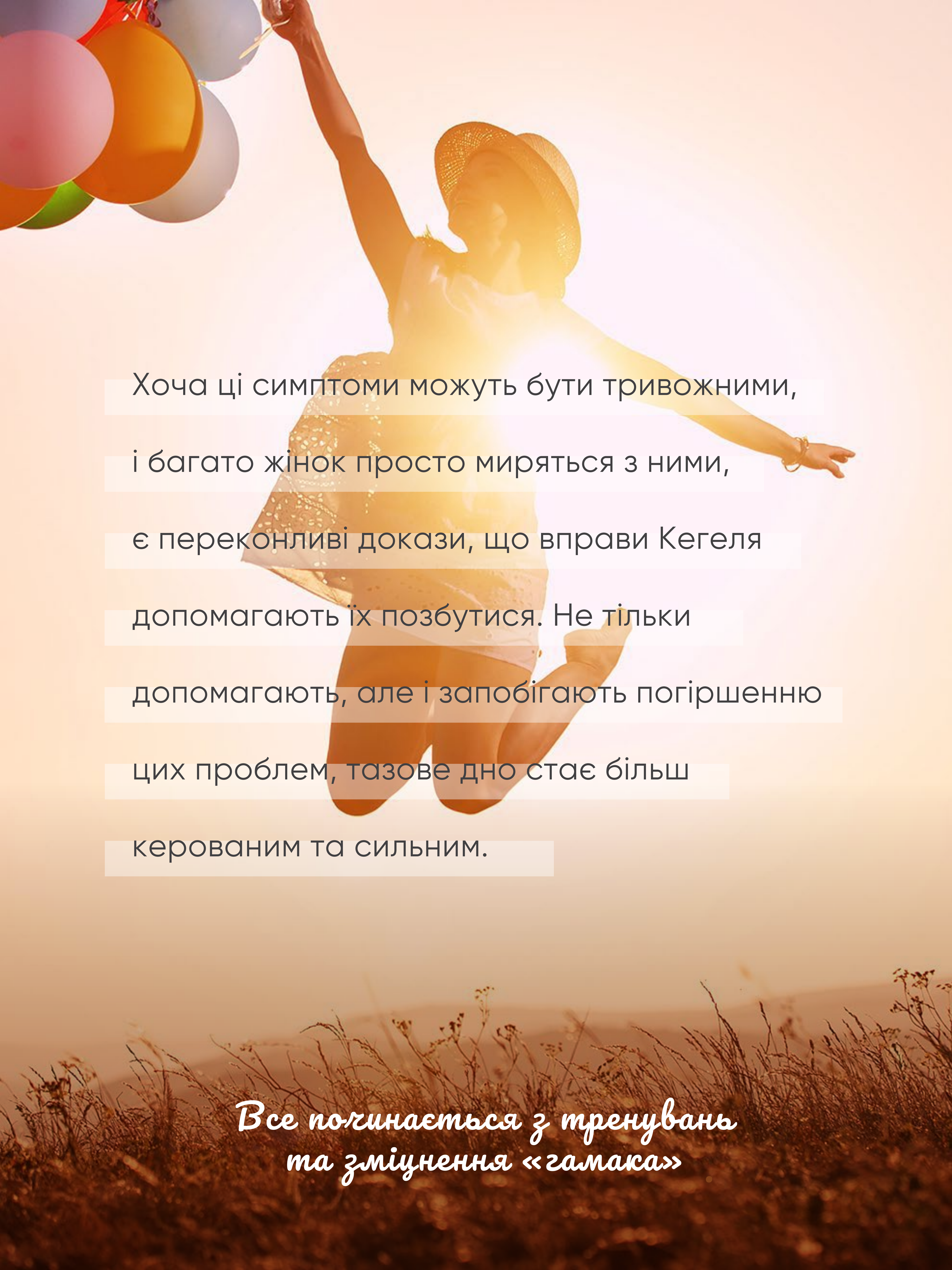


Про що повідомляють симптоми?

Ця дисфункція може проявлятися кількома способами, найпоширенішими показниками, які люди помічають, є :

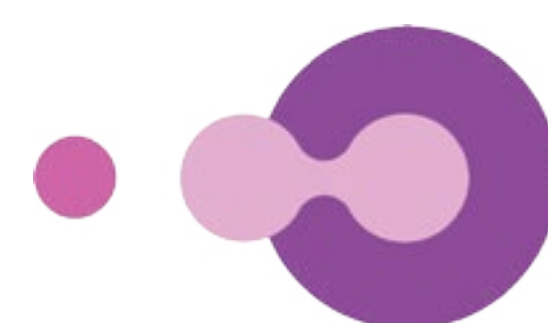
- Нетримання сечі коли ти кашляєш/ чихаєш/ смієшся /біжиш
- Загальне відчуття тяжкості або тиску у піхві
- М'яка опуклість тканини, яка може виступати з піхви
- Помірний біль у лобковій кістці або спині
вашого тазу біля «ямок» у нижній частині спини
- Відсутність задоволення або збудження під час сексу
- Сильні позиви до сечовипускання або спорожнення
кишківника
- Неспроможність втримати газу



A woman in a white dress and straw hat is shown from the waist up, holding a bunch of colorful balloons (pink, orange, yellow, green, blue) in her right hand. She is standing in a field of tall grass at sunset, with her arms outstretched. The background is a warm, golden glow from the setting sun.

Хоча ці симптоми можуть бути тривожними,
і багато жінок просто миряться з ними,
є переконливі докази, що вправи Кегеля
допомагають їх позбутися. Не тільки
допомагають, але і запобігають погіршенню
цих проблем, тазове дно стає більш
керованим та сильним.

*Все починається з тренувань
та зміцнення «гамака»*



ЗВІДКИ ПРИЙШЛИ ВПРАВИ **КЕГЕЛЯ** ?

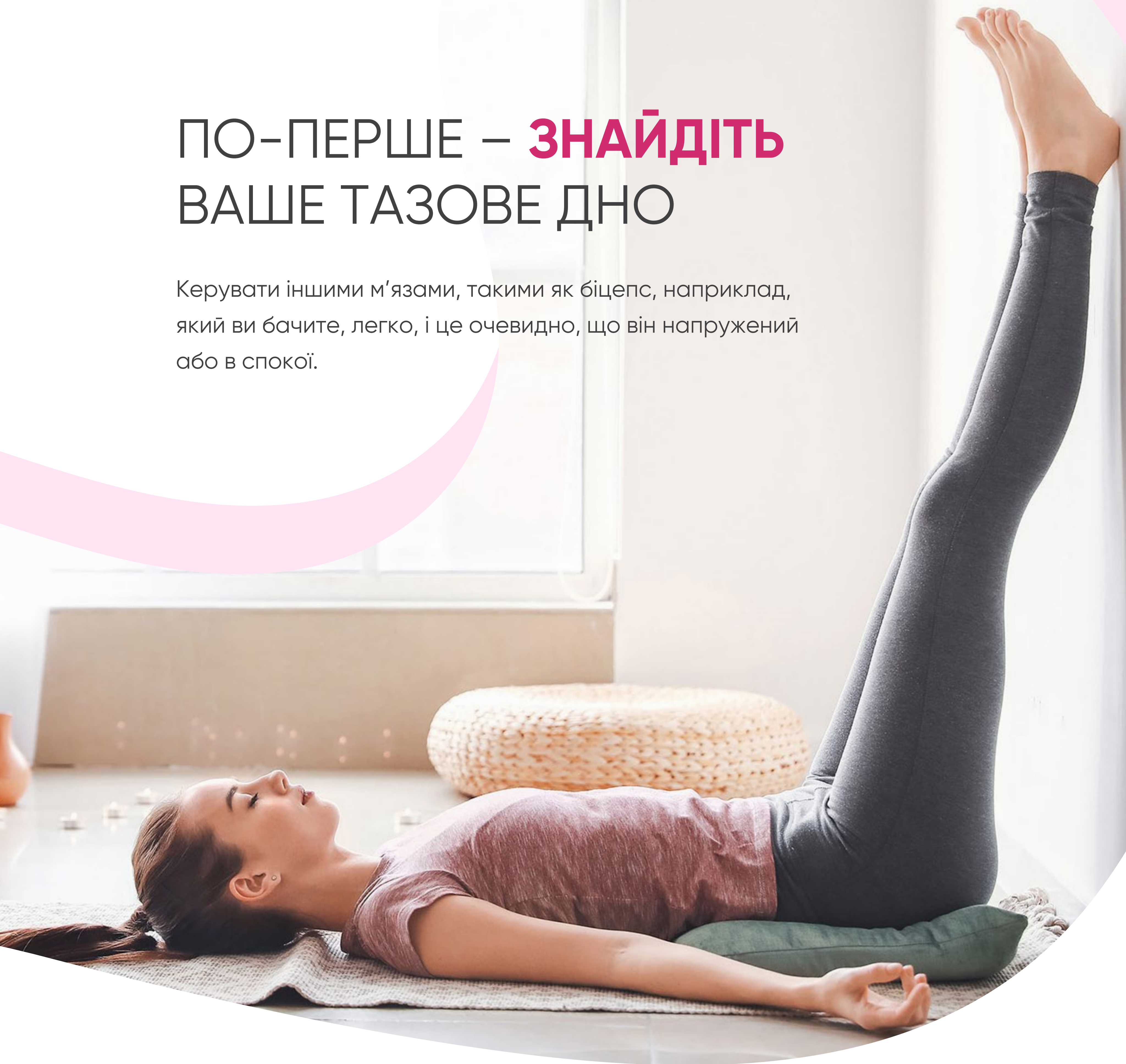
Вправи Кегеля, простіше кажучи, це ще один спосіб сказати «вправи для м'язів тазового дна». Тренування тазового дна – це набагато більше, ніж просто «підтягування», як думає більшість людей! Ці вправи передбачають активне скорочення (яке є частиною стискання та підйому) і цілеспрямоване розслаблення/подовження м'яза. Це те, що дозволить вам без проблем стискати і розслабляти м'язи, коли потрібно.

Звучить гудово, як я можу цього досягти?

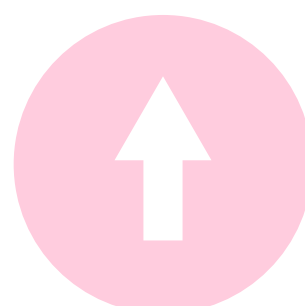


ПО-ПЕРШЕ – **ЗНАЙДІТЬ** ВАШЕ ТАЗОВЕ ДНО

Керувати іншими м'язами, такими як біцепс, наприклад, який ви бачите, легко, і це очевидно, що він напружений або в спокої.



Оскільки ми маємо справу з м'язом, який ви не бачите, коли він працює, першим кроком є усвідомлення тазового дна, яке починається з мозку та вашої уяви! Приділити час, щоб потренуватися в пошуці цього м'яза, має вирішальне значення для успіху вашого плану вправ.



“

Енергія теже туди,
куди йде розум...

”



Як знайти тазове дно?

- Почніть із сидіння, спираючись на спину, або лежачи із зігнутими колінами та стопами на підлозі
- Розслабте своє тіло, зробивши кілька глибоких вдихів і видихів на 4 рахунки
- Тепер до частини усвідомлення – зосередьтеся та уявіть отвір піхви як коло (подібне до рота).

Відгуйте, ги можете ви обережно стиснути це коло, уявляючи ці аналогії, і, сподіваюся, одна з **цих візуалізацій** вам підійде...



- **Потягніть серветку з коробки м'язами піхви**
- **Стисніть м'язи, ніби ви намагаєтесь зупинити потік сечі**
- **Стисніть свою піхву так, ніби ви уявляєте, що збираєте виноград (концентруйтеся на напруженні тиску всередину ТА підйомі вгору)**
- **Напружте піхву так, ніби ви намагаєтесь підняти вставлений тампон вище**
- **Спробуйте стиснути м'язи між піхвою та анусом, ніби ви намагаєтесь наблизити точки одна до одної та до пупка.**

Ключовий показник: Рух, який ви відчуєте, буде незначним. Замість того, щоб стискати якомога сильніше, спробуйте розслабити всі інші м'язи (наприклад, щелепи/сідниці/прес) і відчуйте, чи можете ви рухати тазовим дном лише на кілька міліметрів. Тазове дно не є великим м'язом, тому стискання повинні бути ніжними та контрольованими.

Вправи вимагають практики і це нелегко, тому дуже не хвилюйтеся, якщо потрібен час для усвідомлення. Варто зробити це кілька разів, перш ніж почати використовувати Pear Drops, щоб ви могли виконувати точно такі ж рухи, коли будете використовувати конус.

Встановлення зв'язку між вашим мозком та м'язами потребує часу, тож наберіться терпіння, відпочиньте та поверніться до цього іншого дня, якщо у вас виникнуть проблеми..



*Ти готова
почати зараз!!!*

ДОДАЄМО КОНУСИ!



Як я використовую Pear Drops?

Ввести Pear Drops просто, хоча може знадобитися кілька спроб, щоб це було більш природним. Виберіть час, коли ви розслаблені, і оберіть зручне для себе положення, лежачи або з піднятою ногою, ніби ви вставляєте тампон. Рішучим рухом проштовхніть конус у вагінальний отвір, доки не відчуєте, що весь Pear Drop зручно розташований всередині. Єдина частина, яка повинна бути назовні, це хвостик.



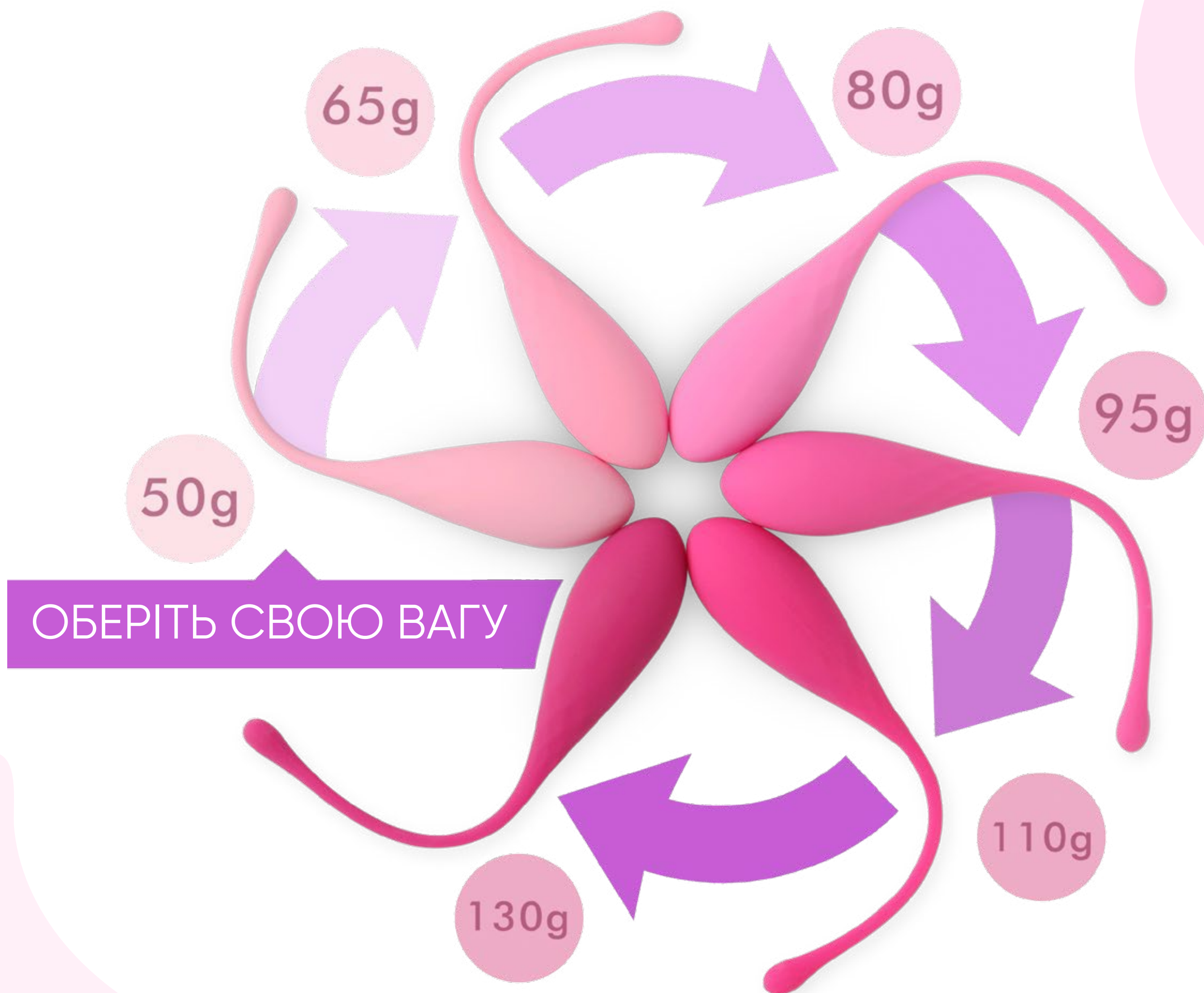
Як їх видалити?

Щоб дістати конус, просто потягніть за хвостик, спочатку обережно, а потім збільшуйте силу лише за потреби. Намагайтеся спочатку не тягнути надто сильно, оскільки конус повинен вийти досить легко.



Котрий з Pear Drops використовувати?

Вага впорядкована за кольором від найсвітлішого до найтемнішого, щоб вказати, що конус стає важчим. Ми рекомендуємо почати з найменшої ваги, навіть якщо конус може здатися легким. Це гарний спосіб ознайомитися з тим, як конус розміщений всередині, і як справді зосередитися на «стиснутому» русі «вгору», як описано у візуалізаціях раніше. Легше освоїти з меншою вагою, тому найкраще почати з неї, а потім працювати з конусами, поки не знайдете той конус, який є складним.

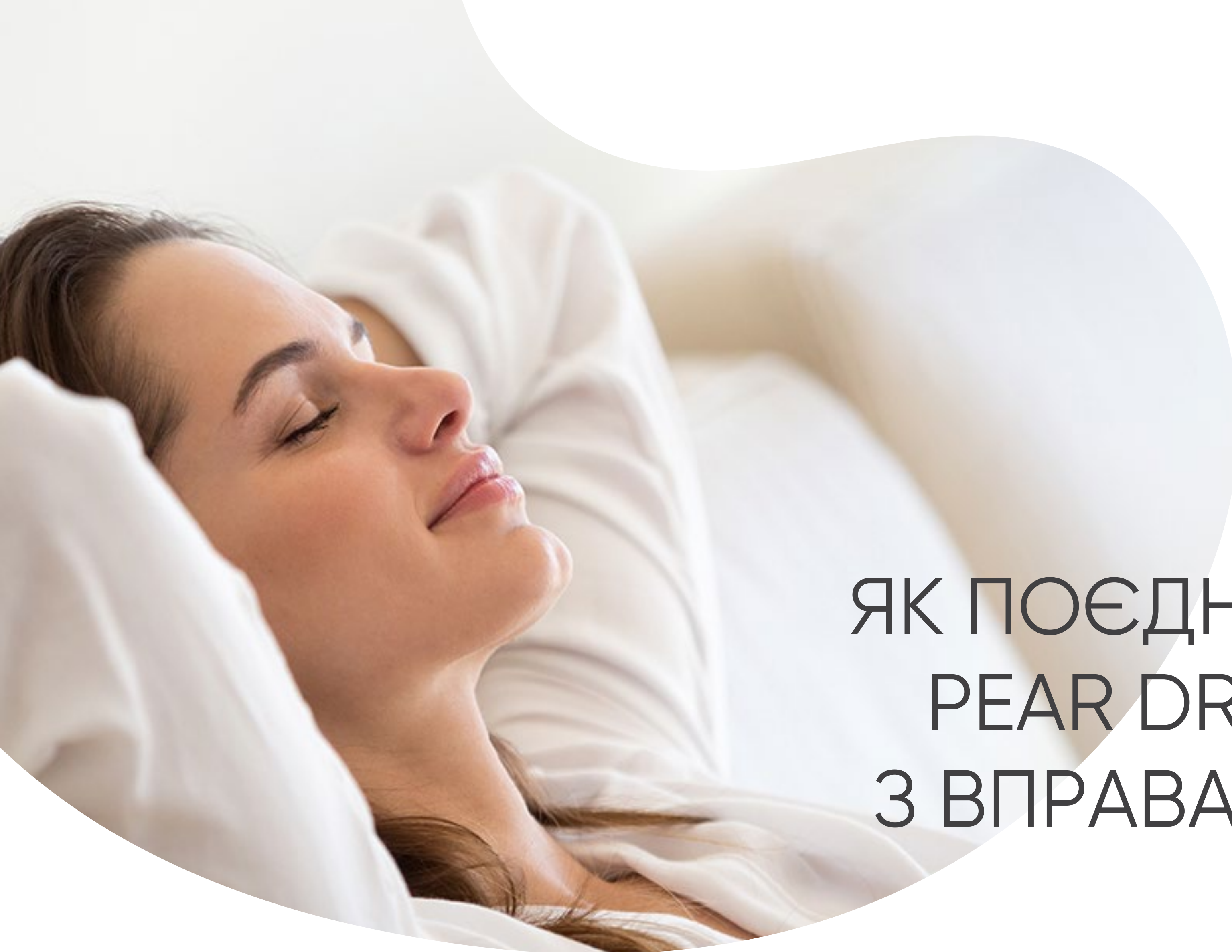


“

*Зміни починаються
з наміру, свідомого
вибору та дії!*

”

Починаємо...



ЯК ПОЄДНАТИ PEAR DROPS З ВПРАВАМИ?

- ✓ Почніть з найменшої ваги та виконуйте Етапи 1-5 стільки разів, скільки зможете протягом 15-хвилин.
- ✓ Пам'ятайте, що не потрібно напружуватися, щоб пройти (або намагатися пройти) усі 5 етапів, особливо на початку, тому не поспішайте. Рекомендується дотримуватися початкового та середнього етапів (1-3) і повторювати їх, щоб поступово наростити силу, перш ніж спробувати етапи 4 і 5.
- ✓ Після успішного завершення всіх 5 етапів з найменшою вагою ви можете переходити до наступної ваги і так далі.



Деякі корисні поради



- 15 хвилин на день цілеспрямованих наполегливих вправ – це все, що потрібно, щоб активувати м'язи тазового дна та побачити результати. Може виникнути бажання тренуватися більше, але це може затримати ваш прогрес, бо може з'явитися біль і вам доведеться зробити перерву. Найкраще починати виконувати вправи повільно та послідовно, щоб наростити силу м'язів
- Навіть якщо вам легко займатися з найлегшою вагою, все одно варто пройти цей етап, щоб звикнути до вправ, перш ніж взяти вагу, яка складніше
- Якщо будь-яка з вправ є складною, зупиніться на цьому етапі та проходите його, доки він не стане легшим для вас, оскільки ви зможете зміцнити свої м'язи тазового дна
- Ви можете використовувати найважчий конус, щоб підтримувати тазове дно один або два рази на тиждень, коли ви задоволені рівнем контролю, якого ви досягли
- Не соромтеся обрати положення для виконання вправ лежачи, стоячи або під час руху залежно від того, що вам найбільше підходить і яке краще для вашого способу життя. Ви можете виявити, що не можете виконати жоден із них стоячи, і це нормально, це більш складно, тому просто займайтеся в положенні, яке вам підходить
- Залишатися послідовною є ключем до досягнення результатів, тому, хоча кроки, викладені нижче, є дуже корисними порадами для початку, це не єдиний спосіб тренуватися, і немає проблем адаптувати етапи занять, якщо ви хочете.

ГОЛОВНЕ, ЩОБ ВИ РЕГУЛЯРНО СКОРОЧУВАЛИ ВАШІ М'ЯЗИ
ЗОСЕРЕДЖЕНО ТА ПОСТІЙНО, І КОЖНЕ ТРЕНУВАННЯ
НАБЛИЗИТЬ ВАС ДО ПОКРАЩЕНЬ, ТОМУ ПРОДОВЖУЙТЕ!

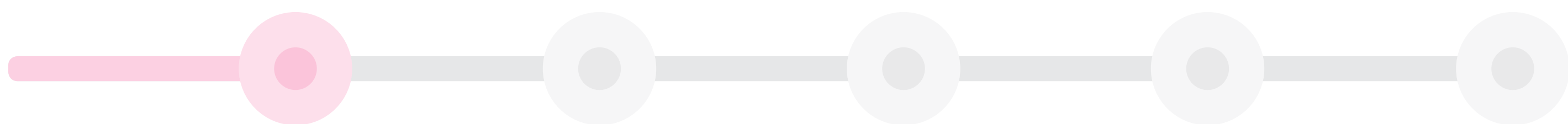


Етап 1

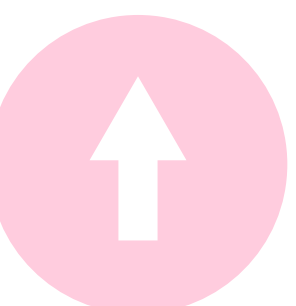
ПОЧАТКІВЕЦЬ

«Швидкі стискання»

1. Сядьте в зручне положення, лежачи або сидячи.
2. Введіть Pear Drops, використовуючи змазку, якщо потрібно.
3. Почніть з 5 швидких стискань, відокремлюючи тазове дно та розслабляючи прес і сідницю.
4. Видихніть, скорочуючись «вгору», і утримуйте стиснення протягом 2 секунд.
5. Розслабте тазове дно вниз і відпочиньте 10 секунд.



Молодець

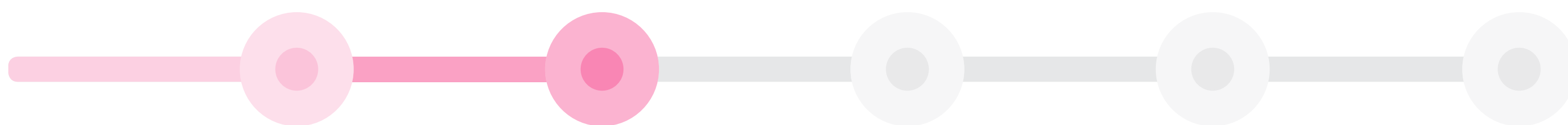


Етап 2

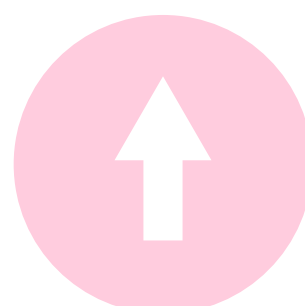
СПОРТСМЕНКА

«Ідемо глибше»

1. Почніть з активації м'язів тазового дна, виконавши 5 коротких щільних стискань і розслабтеся на кілька секунд. Повторіть кілька разів, щоб розігріти м'язи.
2. Перейдіть до 3-секундного глибокого стискання, зосереджуючись саме на русі вгору, одночасно розслабляючи прес і сідниці.
3. Виконайте скорочення протягом 3 секунд.
4. Відпочиньте 10 секунд, щоб відновитися.



*Не зупиняйтеся,
преодолюйте!*



Етап 3

СПОРТСМЕНКА

«Підкорюємо гору»

1. Ляжте, поклавши руки на живіт, щоб розслабити прес і зосередитися, дихайте нормально і зігніть коліна.
2. Тепер повільно почніть стискати та піднімати, тягнучи конус вгору. Уявіть, що він рухається вгору приблизно 5 секунд.
3. Як тільки ви відчуєте, що досягли піку свого стискання на 5-й секунді, затримайтеся ще на 3-5 секунд, якщо зможете.
4. Обережно дайте Pear Drops знову опуститися, видихаючи протягом 5 секунд.
5. Припиніть скорочення на 10 секунд для відпочинку, потім знову почніть напружуватися.



*Ви чудово
справляєтеся*



Етап 4

МАЙСТЕР СПОРТУ

«Вертикаль»

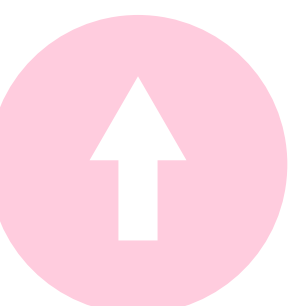
(Стоячи)

1. Введіть Pear Drops, стоячи, ноги на ширині стегон.
2. Почніть стискати та піднімати, рахуючи до 5.
3. Затримайтеся у верхній частині на 3 секунди, пам'ятаючи про те, щоб всі інші м'язи були максимально розслабленими.
4. Обережно та повільно послабляйте Pear Drops донизу протягом 5 секунд.
5. Відпустіть скорочення на 10 секунд для відпочинку, щоб відновитися, а потім знову почніть напружуватися.

Ви можете помітити, що цей етап важчий, оскільки гравітація додає додаткову вагу та стійкість до Pear Drop, роблячи вправу більш інтенсивною



*Мега майстер
досягнуто!*



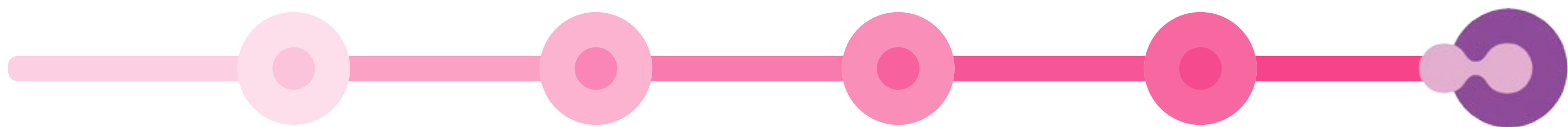
Етап 5

МАЙСТЕР СПОРТУ

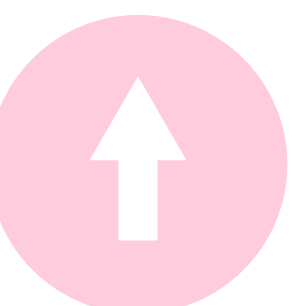
Зліт

(Стоячи)

1. Введіть Pear Drops, стоячи, ноги на ширині стегон.
2. Тепер, утримуючи м'язи тазового дна напруженими, підніміть праву ногу (коліно зігнуте) вгору, ніби ви виконуєте повільний рух на місці.
3. Зробіть це 10 разів, стискаючи ще сильніше щоразу, коли піднімаєте коліно, переконавшись, що ви не втрачаєте скорочення навколо Pear Drops.
4. Розслабтеся на 10 секунд, обидві ноги на землі. Потім перейдіть до підняття лівої ноги, виконуючи ту ж вправу



*Вітання!!!
Ви зробили це*



ДОДАТКОВІ вказівки

- **Встановіть нагадування** на своєму телефоні, щоб пам'ятати про ваші заняття вправами Кегеля. Зробіть скріншот етапів, щоб у вас було зручне нагадування про вправи для легкого доступу. Додавши вправи у ваш розпорядок дня, вони перетворяться на звичку – це найкращий спосіб переконатися, що є покращення, тому варто докласти зусиль, щоб додати їх до свого розкладу.
- **Не забувайте РОЗСЛАБЛЯТИСЯ!** М'язи повинні скорочуватися і розслаблятися. Зосереджуватися лише на напруженні – некорисно і може бути погано для вас, тому етапи передбачають розслаблюючу частину в кінці кожного скорочення.
- **Положення Pear Drops є важливим.** Якщо ви розмістите конус надто високо в піхві, ви не отримаєте ефективного тренування, і це буде незручно. Подібним чином це станеться, якщо конус ввести занадто низько, ви відчуєте випинання, і він продовжуватиме вислизати.
- **Знайдіть для себе зручну позицію.** Якщо ви новачок, то ми рекомендуємо почати з введення конусу, лежачи на спині або в будь-якому зручному для вас положенні напівлежачи. Опанувавши це, ви зможете працювати над більш складними положеннями, наприклад, стоячи або навіть під час ходьби. Найважливіше – знайти зручне для вас положення, щоб ви могли дійсно зосередитися на тому, що ви робите, а не просто ввести конус, який пасивно буде знаходитися всередині вас.



ДОДАТКОВІ *вказівки*

- **Тримайте конус в чистоті.** Незалежно від того, який тип вагінальних конусів ви використовуєте, ми рекомендуємо очищати їх до та після використання. Підійде будь-яке мило та вода або миючий засіб зі збалансованим рН. Це дійсно важливо для захисту вас від будь-яких шкідливих бактерій, тому найкраще, щоб це стало звичкою з самого початку.
- **Тримайте інші м'язи розслабленими.** Намагайтеся не стискати м'язи живота, ніг або сідниці, не піднімайте таз. Обережно покладіть руку на живіт, щоб помітити небажані дії в животі, щоб ви могли відокремити м'язи тазового дна та чітко знати, що відчуває ваше тіло всередині.

*Це кілька вказівок,
які допоможуть вам
отримати максимальну
віддачу від тренування.*



F.A.Q.

Найчастіші запитання



Як дізнатися, що я виконую вправи правильно?

Я не відчуваю ні стиснення, ні мого тазового дна під час роботи!

Як згадувалося раніше, до тазового дна важко доторкнутися, оскільки ми фізично не бачимо, як воно працює. Дуже корисно приділити час огляду візуалізацій, наведених раніше в цьому посібнику, щоб справді спробувати відточити невеликий рух, якого ви намагаєтеся досягти, і те, як має відчуватися ця техніка.

Якщо ви все ще не впевнені, є кілька речей, які ви можете зробити, щоб дійсно зрозуміти, як м'яз скорочується, коли ви свідомо намагаєтеся це зробити



- Зупиніть потік сечі при сечовипусканні (тільки як вправа на усвідомлення, а не регулярно)
- Вставте чистий палець у піхву та спробуйте стиснути та розслабити тазове дно. Ви повинні відчути м'яке напруження м'язів у цій області

Якщо у вас все ще виникають проблеми та ви хвилюєтеся в будь-якому разі зверніться за допомогою до свого лікаря або фізіотерапевта, який може оглянути вас і надати зворотній зв'язок про те, як працювати з м'язами тазового дна.

Що я повинна робити зі своїм диханням під час цих вправ?

Поєднати своє дихання з тазовим дном важко, тому не тисніть на себе відразу, щоб синхронізувати це, особливо якщо ви новачок у виконанні вправ Кегеля.

Коли ви починаєте, просто зосередьтеся на підйомі та розслабленні м'язів тазового дна. Коли ви станете обізнаними в цьому, ви можете переходити на вдих і прагнути стиснути м'язи тазового дна під час ВИДИХУ.

Щоб налагодити правильну координацію та зв'язати рух із диханням, може знадобитися практика, яка має відбуватися наступним чином:

1. **Повільно вдихніть через ніс**
2. **Дозвольте животу розширитися та виштовхнутися**
3. **Повільно видихніть через рот**
4. **Втягніть живіт і стисніть тазове дно вгору**



Поширена помилка, яку люди роблять, коли виконують вправи для тазового дна, полягає в тому, що вони «втягують» дихання та живіт, намагаючись стиснутись.

Якщо ви можете витратити деякий час на практику видиху зі стисканням, тоді це буде легше зробити, коли ви почнете тренування з конусом.



Чи варто робити вправи Кегеля під час вагітності? Чи варто мені просто почекати закінчення пологів?

Це чудове запитання, оскільки ми є великими прихильниками профілактичної медичної допомоги. Вправи Кегеля (за умови правильного виконання з дозволу вашої акушерки) безпечні ТА корисні під час вагітності.

Доведено, що вправи Кегеля під час вагітності зменшують ймовірність підтікання сечі в післяпологовому періоді, а на початку мами можуть фактично скоротити тривалість другого активного періоду пологів!

Запор, який є поширеним побічним ефектом, також може створювати велике навантаження на і без того розтягнуте тазове дно. Під час пологів м'язи розтягуються (і іноді розриваються), що призводить до дисфункції тазового дна, і багато жінок виявляють, що після пологів у них воно менш контрольоване. Симптоми часто полягають у тому, що важко контролювати дихання, болі в області тазу або навіть опущення органів малого таза пізніше.

Рекомендується дочекатися 6-тижневого огляду після пологів, а потім почати тренування Кегеля, щоб запобігти погіршенню симптомів.

Використання конусів для скорочення м'язів з достатньою інтенсивністю, правильне виконання і досить тривале утримання має значно допомогти запобігти майбутнім ускладненням.

(Завжди консультуйтеся з акушером – гінекологом, перш ніж приступати до будь-яких тренувань, і прислухайтесь до свого тіла та індивідуальних відчуттів).



Чому я ще не бачу результатів?

Найпоширеніші причини, чому деякі жінки не бачать результатів діляться на 3 основні категорії

1. Виконання вправ неправильне

- Правильне скорочення м'язів тазового дна вимагає стискання та підйому ТА опущення/розслаблення
- Переконайтеся, що ви не виштовхуєте і не тиснете донизу
- Намагайтеся тримати всі інші м'язи розслабленими і не стискайте м'язи преса/сідниці

2. Невідповідність конусів

- Виконувати декілька тренувань то тут, то там, коли ви згадаєте, буде недостатньо, щоб створити правильну віддачу, щоб запустити м'язові волокна та стимулювати зміни
- Не використовуйте достатньо важкий конус та виконуйте принаймні 15 хвилин вправ за раз, щоб втомити м'язи

3. Не виконуєте вправи достатньо довго

- Результати (якщо перші два пункти постійно виконуються) мають з'явитися в середньому приблизно через 2-4 тижні. Максимальний ефект досягається на 10-12 тижні, тому важливо підтримувати його, навіть якщо спочатку здається, що нічого не трапиться.

Підсумок, не здавайтеся!
Продовжуйте навчання, і ви зможете побачити покращення





Яке відношення це має до сексу?

Досить велике! Тазове дно відіграє активну та різноманітну роль під час сексуального задоволення, проникаючого чи ні. Під час проникаючого сексу м'язи тазового дна повинні розслабитися, пом'якшитися та розтягнутися, щоб проникнення не було болючим.

Ближче до кульмінації м'язи тазового дна стають більш активними, щоб посилити задоволення, відчуття та кровообіг. Зазвичай це відбувається під час сильного стискання та розслаблення (наприклад, введення та вилучення), що є суттю того, над чим ми працюємо за допомогою цих тренувань.

Хоча це може бути не основною метою, але це гудовий додатковий бонус!



Що робити, якщо я відчуваю біль у тазовому дні під час виконання вправ?

Це нормально?

Як і будь-який інший м'яз, тазове дно може перенапружуватися, що може призвести до дуже напруженого м'яза, який не може розслабитися. Це не те, чого ми хочемо досягти, і це супроводжується власними ускладненнями.

Це нормально, коли м'яз болить або відчувається дискомфорт після тренування, який може тривати кілька днів, особливо якщо ви новачок у тренуваннях Кегеля. Цього слід очікувати, коли м'яз постійно напружується до ступеня втоми, і не варто турбуватися.

Однак під час виконання вправ не повинно виникати різкого стріляючого болю в області тазу, тому, будь ласка, не продовжуйте тренування, якщо це станеться.

Тазовий біль може свідчити про інші проблеми, тому важливо перевірити це й пам'ятати про різницю між болем у м'язах, які працювали до втоми, і справжнім болем, який не повинен бути. Прислухайтеся до свого чуття, оскільки ви повинні зрозуміти, якщо щось піде не так.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ ПРОДУКТУ:

Інформація в цьому посібнику призначена лише для загальної інформації, а не для лікування чи діагностики конкретних захворювань.

Будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм лікарем, якщо у вас є якісь сумніви щодо використання конусів. Ця інформація не є заміною професійної медичної консультації чи медичного огляду. Залежно від вашого стану вам може знадобитися фізіотерапія під наглядом.

Конуси слід використовувати по одному, тільки вагінально, і зберігати в чистому середовищі.

Якщо в будь-який момент ви відчуєте дискомфорт, будь ласка, припиніть використовувати конуси та зв'яжіться з нами або своїм лікарем для отримання додаткової поради.

Bodyotics Ltd не несе відповідальності за будь-які претензії, вимоги, збитки, права на позов або підстави для позову, поточні чи майбутні, що впливають або пов'язані з використанням будь-якої інформації, що міститься в цьому документі, включно з будь-якими травмами, спричиненими цим.

*Всього найкращого,
Регіна Bodyotics!!!*

