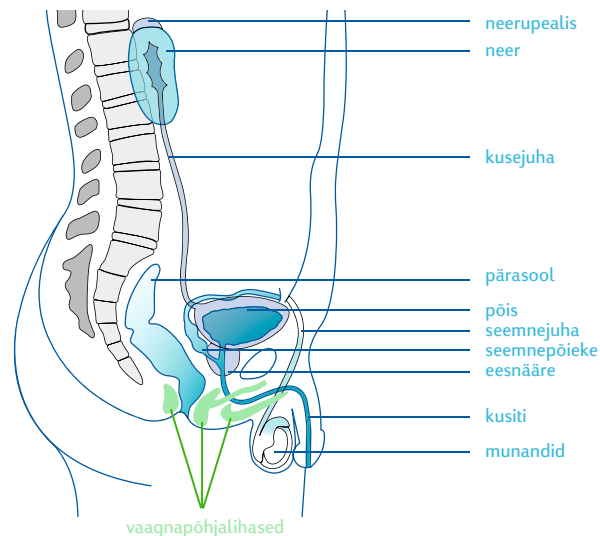


Kuidas õiged lihased üles leida?



Jooniselt näed, kus asuvad vaagnapõhjalihased.

- Proovi urineerimise ajal kusejuga katkestada või vähendada. Kui see õnnestub, siis oled õiged lihased leidnud. See harjutus on mõeldud vaid nende lihaste leidmiseks (võib teha üks kord nädalas).
- Proovi ilma riieteta peegli ees oma peenise pingutamist suunaga üles. Kui see õnnestub, siis oled õiged lihased leidnud.

Miks vaagnapõhja tugevdada?

- Pidamatuse ennetamiseks
- Kerge ja keskmise pidamatuse raviks
- Pärasooleprobleemide vältimiseks
- Seksuaalnaudingu suurendamiseks
- Ereksiooniprobleemide leevendamiseks
- Operatsiooniks valmistumiseks ja taastumiseks



TENA Men – abivahendid pidamatuse korral.



SCA HYGIENE PRODUCTS

www.TENA.ee • www.tenapood.ee
eeinfo@sca.com



Harjutused meestele vaagnapõhja tugevdamiseks

Printed in 09.2015. Estonian



Harjutused

Kuidas harjutusi teha?

1 Keskendu – tõmba pingutusega kokku lõpplihase pärasoole ümber. Suru pinget üles, suguti poole nii, et tekiks tunne nagu pingutaksid lihaseid, mis aitavad urineerimisvajadust peatada. Alguses on lihtsam teha harjutusi istudes või lamades.

2 Hoida vaagnapõhjelihaste kokkutõmmet umbes 2 sekundit. Kui oled ära õppinud õige tehnika, siis proovi tugevamat lihastreeningut, pikendades lihaspinge hoidmise aega 2 sekundilt 5-le. Samal ajal jätkata normaalset hingamist. Pingutamisel hingata välja ja lõdvestamisel hingata sisse.

3 Lõdvesta lihased kuni 10 sekundi jooksul täielikult enne järgmist harjutuse kordamist.

Kui palju treenida?

Korda harjutusi iga päev. Püüa teha 30 harjutust päevas, 10 kordust pikali, 10 istudes ja 10 seistes. Harjutuste regulaarne kordamine võib anda esimesi tulemusi 2 nädala pärast, kuid nõrkade vaagnapõhjelihaste treeninguks võib kuluda ka 6 kuud.



1 Istu tooli või diivani äärel nii, et munandid on rippuvas asendis. Selg sirge, jalad veidi harkis, põlvedest kõverdatud, käed põlvedel. Pinguta alakõhulihaseid ülespoole. Tõsta sugutit ja munandeid ülespoole ning hoida pinget. Hinga samal ajal. Lõdvestu ja korda harjutust 10 korda.

2 Lama selili, jalad põlvedest kõverdatud, käed kõrval. Hinga rahulikult nina kaudu sisse ja suu kaudu välja. Välja hingates proovi alakõhu- ja vaagnapõhjelihaseid jõuliselt üles tõmmata. Lõdvesta lihased ja korda harjutust 10 korda.



3 Seisa jalad harkis, käed toetamas tuharalihastele. Nii saad kontrollida, et need lihased püsivad harjutuste ajal liikumatult. Pinguta vaagnapõhjelihaseid üles, suguti poole. Hoida pinget ja hinga samal ajal rahulikult. Lõdvestu ja korda harjutust 10 korda.

Seisuasendis tehtavad harjutused on kõige efektiivsemad ja treenivad vaagnapõhjelihaseid kõige intensiivsemalt, sest lihaste ülestõmbamist raskendab vastupidises suunas töötav gravitatsioonijõud.

PEA MEELES!

- Ära hoida hinge kinni!
- Ära pinguta tuhara- või kõhulihaseid!
- Pinguta vaagnapõhjelihaseid alati suunaga ülespoole!
- Korda harjutusi iga päev!