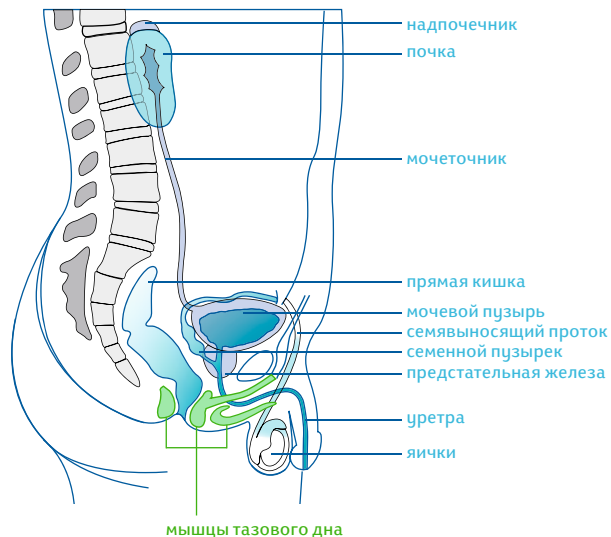


Как найти правильные мышцы?



На рисунке вы видите, где расположены мышцы тазового дна.

- Попробуйте во время мочеиспускания прекратить или уменьшить ток мочи. Если это удалось, значит, вы нашли правильные мышцы. Это упражнение предназначено лишь для выявления этих мышц (можно выполнять один раз в неделю).
- Попробуйте без одежды перед зеркалом напрячь свой пенис в направлении вверх. Если это удалось, значит, вы нашли правильные мышцы.

Для чего нужно укреплять мышцы тазового дна?

- Для профилактики недержания мочи.
- Для лечения недержания мочи легкой и средней степени.
- Для предотвращения проблем с прямой кишкой.
- Для увеличения сексуального наслаждения.
- Для облегчения проблем с эрекцией.
- Для подготовки к операции и для постоперационного восстановления.



TENA Men – вспомогательное средство при недержании мочи.



SCA HYGIENE PRODUCTS

www.TENA.ee · www.tenapood.ee

eeinfo@sca.com



Упражнения для мужчин

с целью укрепления мышц тазового дна



Упражнения

Как выполнять упражнения?

1 Сосредоточьтесь – сожмите круговую запирательную мышцу прямой кишки. Продвиньте напряжение вверх в сторону уретры так, чтобы возникло чувство, что напряжены мышцы, которые помогают остановить мочеиспускание. Поначалу упражнения проще выполнять в положении сидя или лежа.

2 Удерживайте тазовые мышцы в напряженном состоянии примерно 2 секунды. Если вы усвоили правильную технику, то попробуйте более сильную мышечную тренировку, удлиняя время удержания мышечного напряжения от 2-х секунд до 5. При этом продолжайте дышать нормально. Во время напряжения – выдох, а во время расслабления – вдох.

3 Перед следующим повтором упражнения полностью расслабьте мышцы на срок до 10 секунд.

Сколько нужно тренироваться?

Повторяйте упражнения каждый день. Постарайтесь выполнять 30 упражнений в день: 10 повторов в положении лежа, 10 – сидя и 10 – стоя. Регулярное повторение упражнений может дать первые результаты через 2 недели, однако для тренировки слабых мышц тазового дна может потребоваться и 6 месяцев.



2 Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, руки рядом. Делайте спокойный вдох через нос и выдох через рот. Во время выдоха попробуйте усилием приподнять вверх мышцы верхней части живота и тазового дна. Расслабьте мышцы и повторите упражнение 10 раз.



3 Положение стоя, ноги расставлены, руки опираются на ягодичные мышцы. Так вы сможете контролировать, что во время выполнения упражнения эти мышцы остаются неподвижными. Напрягите мышцы тазового дна в направлении вверх, в сторону уретры. Удерживайте напряжение, дышите при этом спокойно. Расслабьтесь и повторите упражнение 10 раз.

Упражнения, выполняемые в положении стоя, наиболее эффективны и наиболее интенсивно тренируют мышцы тазового дна, поскольку поднятие мышц вверх затруднено противоположным действием гравитационных сил.

ПОМНИТЕ!

- Не задерживайте дыхание!
- Не напрягайте ягодичные мышцы и мышцы пресса!
- Всегда напрягайте мышцы тазового дна в направлении вверх!
- Повторяйте упражнения каждый день!