



Pabeigts Norādes par Kegel vingrinājumiem

BODYOTICS IEGURŅA PAMATNES EKSPERTI



Ievads

Sveicināti! Laipni lūdzam jūsu ekskluzīvajā iegurņa pamatnes izglītības un vingrojumu programmā, kas izstrādāta, lai palīdzētu gūt maksimālu ieguvumu no Pear Drops un panākt optimālu iegurņa veselību.

SATURS

neklikšķiniet, lai pārvietotos

Kas ir iegurņa pamatne?.....	5
Kādas ir parastās problēmas?.....	6
Kādas ir brīdinošās pazīmes vai simptomi?	7
Šeit noderēs Kegel vingrinājumi!	9
Nosakiet, kur atrodas iegurņa pamatne	10
Kā ievietot Pear Drops?	13
Kā izņemt?	13
Kuru Pear Drop lietot?	14
Kā saistīt atsvarņus ar vingrinājumiem?	16
Daži noderīgi padomi	17



pieskarities, lai atgrieztos



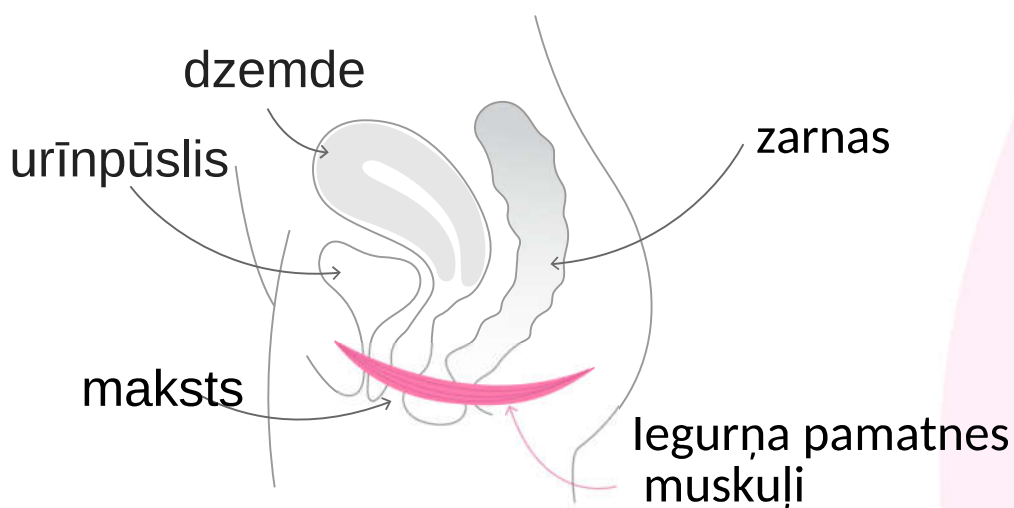
1. posms iesācēja līmenim	18
“Ātrā saspiešana”	
2. posms vidējam līmenim	19
“Doties dziļāk”	
3. posms vidējam līmenim	20
“Kāpt virsotnē”	
4. posms augstākajam līmenim	21
“Vertikāle”	
5. posms augstākajam līmenim	22
“Pacelšanās”	
Bonusa rādītāji	23
Bieži uzdotie jautājumi	25
Informācija par	31
produkta drošumu	



VISPIRMS NEDAUDZ PAMAT- INFORMĀCIJAS...

Kas ir iegurņa pamatne?

Jūsu iegurņa pamatne ir spēcīgs muskuļu slānis, kas balsta iegurņa orgānus (dzemdi/urīnpūsli/zarnas), un, vienkārši izsakoties, tās uzdevums ir turēt šos orgānus, lai tie nenoslīdētu gravitācijas spēka iedarbībā. Šis muskulis ir kā šūpuļtīkls starp jūsu astes kaulu un kaunuma kaulu, lai gan tas atrodas vietā, kur nevarat to redzēt, un daudzi to nespēj sajust.



Šūpuļtīklam līdzīgo, orgānus balstošo iegurņa pamatnes muskuļu atrašanās vieta

Tieši šis šūpuļtīkls (kuru veido 16 dažādi muskuļi!), kas kontrolē urīnpūsli un zarnas, tur jūsu ķermeni vertikāli, var pietiekami izstiepties, lai cauri tam varētu izkļūt jaundzimušais, kā arī ir atbildīgs par seksuālo baudu. Ļoti iespaidīgs uzdevumu saraksts, un ir vērts ieguldīt laiku, lai tas būtu spēcīgs un veselīgs: tāpēc jūs esat šeit!



“Bieži sastopams stāvoklis
nenozīmē normāls”



Kādas ir parastās problēmas?

Pirmkārt, iegurņa pamatnes problēmas ir daudz biežāk sastopamas, nekā mēs domājam, un tās skar vienu no katrām 3 sievietēm. To var izraisīt vairāki faktori, piemēram:

- Grūtniecība un dzemdības
- Pieaugošs vecums (īpaši muskuļu atrofija pēc menopauzes)
- Hronisks klepus
- Aizcietējums
- Muguras sāpes anamnēzē

Pārmaiņas
sākas šeit...



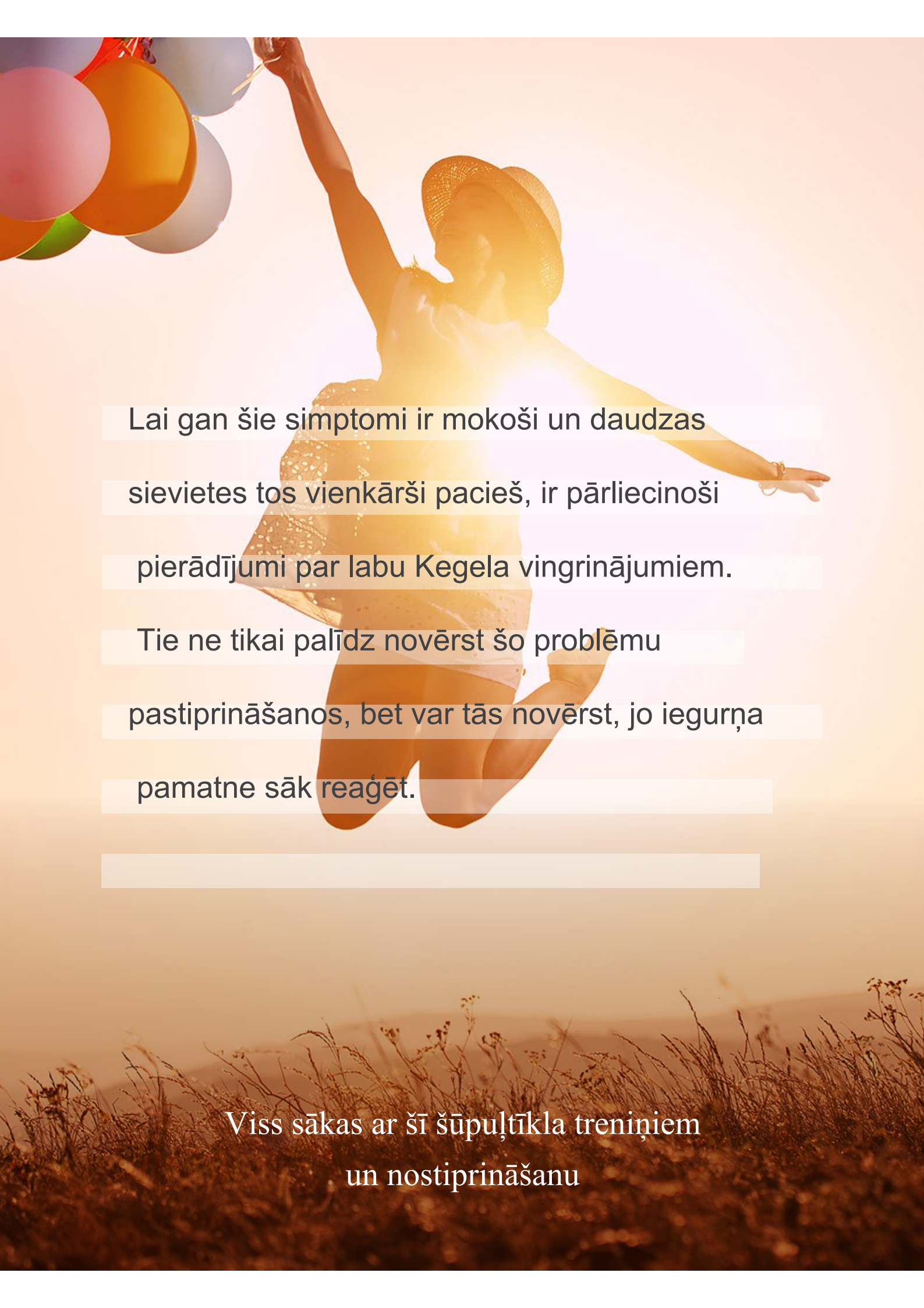


Kādas ir brīdinošās pazīmes vai simptomi?

Šī disfunkcija var parādīties vairākos veidos, visbiežāk sastopamās pazīmes, ko cilvēki pamana, ir:

- Urīna nesaturēšana klepojot/šķaudot/smejoties/skrienot
- Vispārēja maksts smaguma sajūta vai spiediena sajūta makstī
- Mīksts audu izspiedums, kas var izvirzīties no maksts
- Nelielas sāpes virs kaunuma kaula vai iegurņa aizmugurē pie "bedrītēm" muguras lejasdaļā
- Jūtīguma vai uzbudinājuma trūkums seksa laikā
- Steidzamības sajūta, kad nepieciešams urinēt vai iztukšot zarnas
- Nespēja aizturēt gāzes

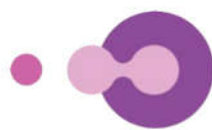




Lai gan šie simptomi ir mokoši un daudzas sievietes tos vienkārši pacieš, ir pārlicinoši pierādījumi par labu Kegela vingrinājumiem.

Tie ne tikai palīdz novērst šo problēmu pastiprināšanos, bet var tās novērst, jo iegurņa pamatne sāk reaģēt.

Viss sākas ar šī šūpuļtīkla treniņiem
un nostiprināšanu



ŠEIT NODERĒS **KEGEL** VINGRIN UMI

Vienkāršāk sakot, Kegel ir vēl viens veids, kā pateikt "iegurņa pamatnes vingrināšana". Iegurņa pamatnes trenēšana ir daudz vairāk nekā tikai "savilkšana", kā domā vairums cilvēku! Tā ietver aktīvu kontrakciju (kas ir saspiešanas un pacelšanas daļa) un mērķtiecīgu muskuļu atslābināšanu/pagarināšanu. Jūs bez jebkādām problēmām varēsiet savilkt muskuļus, kad vajadzīgs, un atslābināt tos, kad vēlēšities.

Izklausās lieliski, kā to apgūt?



PIRMKĀRT – NOSAKIET, KUR ATRODAS IEGURŅA PAMATNE

Ir viegli vingrināt citus muskuļus, piemēram, bicepsu, jo jūs to redzat un varat vizuāli noteikt, kad tas ir saspringts vai atslābināts.



Tā kā mums darīšana ar muskuļiem, kuru darbība nav redzama, vispirms jāliek lietā prāts un zināma iztēle, lai iemācītos sajūst savu iegurņa pamatni! Veltīt laiku šī muskuļa atrašanai ir ļoti svarīgi, lai jūsu vingrojumu plāns izdotos.



“
Energija plūst turp,
kurp dodas prāts...”
”



Kā noteikt, kur atrodas iegurņa pamatne?

- Vispirms apsēdieties, atbalstot muguru, vai atgulieties ar saliektiem ceļiem un iztaisnotām pēdām
- Atslābinieties, 4 reizes dziļi ieelpojot un izelpojot.
- Tagad pāriesim pie apzināšanās daļas – koncentrējieties un iztēlojieties maksts atvērumu kā apli (līdzīgi kā ap muti).

Pamēģiniet vai varat nedaudz saspiest šo apli, iztēlojoties šīs analogijas, un, cerams, kāda no **šīm vizualizācijām** jums noderēs...



- Iztēlojieties, ka ar maksts muskuļiem izvelkat salveti no salvešu kārbas
- Savelciet muskuļus tā, it kā jūs mēģinātu apturēt urīna plūsmu
- Savelciet maksti, it kā jūs ņemtu vīnogu (koncentrējieties uz iekšējā spiediena palielināšanu UN pacelšanas kustību)

• Savelciet maksti, it kā jūs mēģinātu iebīdīt dziļāk ievietotu tamponu

• Mēģiniet savilkt muskuļus starp maksti un anālo atveri, it kā jūs mēģinātu šos punktus satuvināt un pacelt līdz nabai

Galvenais rādītājs: kustība, ko sajūtat, būs pavisam neliela. Nemēģiniet savilkt muskuļus, cik vien stipri iespējams, bet gan centieties atslābināt visus pārējos muskuļus (piemēram, žokli/krūšu muskuļus/vēdera muskuļus) un pamēģiniet iztēloties iegurņa pamatnes pārvietošanu tikai par pāris milimetriem. Iegurņa pamatne nav liels muskulis, tāpēc tas jāspiež saudzīgi un kontrolēti.

Galvenais rādītājs: kustība, ko sajūtat, būs pavisam neliela. Nemēģiniet savilkt muskuļus, cik vien stipri iespējams, bet gan centieties atslābināt visus pārējos muskuļus (piemēram, žokli/krūšu muskuļus/vēdera muskuļus) un pamēģiniet iztēloties iegurņa pamatnes pārvietošanu tikai par pāris milimetriem. Iegurņa pamatne nav liels muskulis, tāpēc tas jāspiež saudzīgi un kontrolēti.

Lai iemācītu savienojumam starp smadzenēm un muskuļiem darboties citādi, ir vajadzīgs laiks. Ja uzreiz neizdodas, esiet pacietīga, atpūties un atgriezieties pie tā vēlāk.



Tagad jūs varat sākt!!!

IEVIETOJIET ATSVARIŅUS!



Kā ievietot Pear Drops?

Pear Drops ievietošana ir vienkārša, tomēr vajadzīgi vairāki mēģinājumi, līdz šī darbība izdodas dabiski. Izvēlieties laiku, kad esat atslābinājusies, un sev ērtu pozu, vai nu guļus stāvoklī, vai ar vienu kāju paceltu, it kā jūs ievietotu tamponu. Ar drošu kustību iebīdiet atsvariņu maksts atverē, līdz jūtat, ka Pear Drop ir ērti ievietots. Vienīgā daļa, kam jāatrodas ārpusē, ir astes daļa.



Kā izņemt?

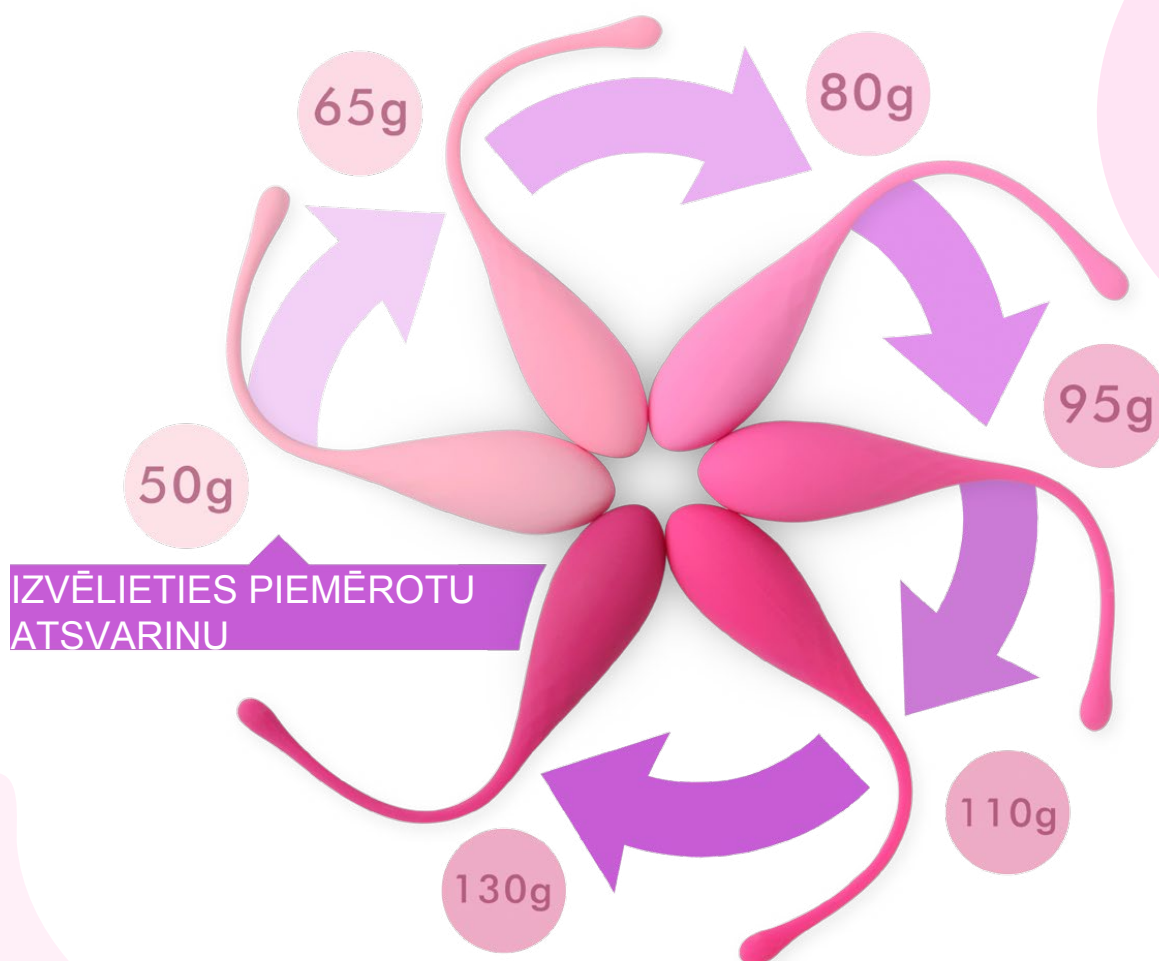
Lai izņemtu, vienkārši velciet astes daļu, sākumā viegli, un spiedienu palieliniet tikai pēc vajadzības. Sākumā mēģiniet nevilkt pārāk stipri, jo tam jāiznāk ārā samērā viegli. Jo vairāk lubrikanta lietosiet, jo labāka slīdamība.



Kuru Pear Drop lietot?

Atsvaņņi ir sakārtoti pēc krāsas toņiem, no gaišākā līdz tumšākajam, norādot svāra palielināšanos. Mēs iesakām sākt ar vieglāko atsvaņņu, pat ja tas šķiet viegls. Tas ir labs veids, kā pierast pie atsvaņņa atrašanās ķermenī un kā patiešām koncentrēties uz “augšupvērsto” savilkšanas kustību, kā aprakstīts iepriekšējās vizualizācijās.

Tas ir vieglāk ar mazāku atsvaņņu, tāpēc vislabāk sākt ar to un pēc tam darboties ar aizvien lielākiem atsvaņņiem, līdz atrodāt piemērotāko.



Vieglāk par vieglu, darot ar prieku :)



“

Pārmaiņas sākas ar
nodomu, apzinātu
izvēli un rīcību!

”

Sāksim...



KĀ SAISTĪT PEAR DROPS AR VINGRINĀJUMIEM?

- ✓ Sāciet ar vieglāko atsvariņu un izpildiet 1. līdz 5. posma darbības tik daudz reižu, cik tas iespējams 15 minūtēs.
- ✓ Neaizmirstiet, ka nav jāsteidzas pabeigt (vai mēģināt) visus 5 posmus, it īpaši sākumā, tāpēc nesteidzieties leteicams pieturēties pie iesācēja un vidējā līmeņa posma (1.-3.) un atkārtot šīs darbības, lai muskuļi pamazām kļūtu spēcīgāki, un tikai tad mēģināt pāriet pie 4. un 5. posma.
- ✓ Kad visu 5 posmu darbības ir veiksmīgi izpildītas ar mazāko atsvariņu, varat pāriet pie nākamā atsvariņa un tā tālāk.



Dazi derīgi padomi...



- 15 minūtes dienā, kas veltītas mērķtiecīgam vingrinājumam, ir pietiekami, lai aktivizētu iegurņa pamatni un justu rezultātus. Jums var rasties kārdinājums pārspīlēt ar vingrinājumiem, bet tas nav ieteicams, jo jums var rasties sāpes, kuru dēļ nepieciešams pārtraukums, un tas var palēnināt progresu. Vislabāk sākt lēnām un izpildīt vingrinājumus regulāri, lai muskuļi kļūtu spēcīgāki
- Pat ja mazākais atsvariņš jums šķiet par vieglu, tomēr ir ieteicams iziet cauri visiem posmiem, lai iepazītos ar vingrinājumiem, pirms atrodat sev piemērotāko atsvariņu, kas rada pietiekamu izaicinājumu.
- Ja kāds no vingrinājumiem šķiet par grūtu, apstājieties pie šī posma un atkārtojiet, līdz, pieaugot jūsu spēkam, vingrinājumu kļūst vieglāk izpildīt
- Kad esat apmierināta ar sasniegto muskuļu kontroles līmeni, jūs varat vienu vai divas reizes nedēļā izmantot lielāko atsvariņu, lai uzturētu iegurņa pamatnes spēku.
- Droši pielāgojiet vingrinājumu pozīciju guļus, stāvus vai kustības laikā atkarībā no tā, kas vislabāk atbilst jums un jūsu dzīvesveidam. Iespējams, stāvus pozīcijā jūs nevarat veikt nevienu no vingrinājumiem, un tas ir pilnīgi normāli – izpildīt vingrinājumus stāvus pozīcijā ir daudz grūtāk, tāpēc vienkārši vingrinieties sev piemērotākajā pozā.
- Lai sasniegtu rezultātus, galvenais ir vingrināties regulāri, tāpēc tālāk izklāstītie soļi, lai gan iesākumā ļoti noderīgi, nav jāievēro burtiski, un jūs varat šos soļus pielāgot, ja vēlaties.

GALVENAIS IR REGULĀRI MĒRĶTIECĪGI UN KONSEKVENTI SAVILKT MUSKUĻUS, UN KATRĀ TREIŅĀ SESIJĀ JŪS TUVINĀS UZLABOJUMIEM, TĀPĒC TURPINIET!

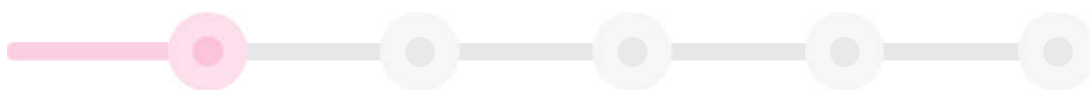


1. posms

IESĀCĒJA LĪMENIS

**Ātrā
saspiešana**

1. Iekārtojieties ērtā pozā guļus vai sēdus stāvoklī.
2. Ievietojiet Pear Drop, ja nepieciešams, izmantojot lubrikantu.
3. Sāciet ar 5 ātriem saspiedieniem, izolējot iegurņa pamatni un atslābinot vēdera un sēžas muskuļus.
4. Izelpojiet, sasprindzinot "uz augšu", un noturiet saspringumu 2 sekundes.
5. Atslābiniet iegurņa pamatni un atpūties 10 sekundes.



Labi veikts

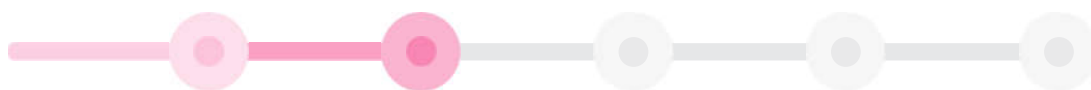


2. posms

VIDĒJAIS LĪMENIS

Doties dziļāk

1. Sāciet ar iegurņa pamatnes muskuļu aktivizēšanu, 5 reizes tos ātri, cieši savelkot un dažas sekundes atslābinot. Atkārtojiet vairākas reizes, lai iesildītu muskuļus.
2. Pārejjiet uz 3 sekundes ilgu dziļu sasprindzināšanu, patiešām koncentrējoties uz augšupvērstu kustību, vienlaikus atslābinot vēdera un sēžas muskuļus.
3. Atbrīvojiet sasprindzinājumu uz 3 sekundēm.
4. Atpūties 10 sekundes, lai atgūtos.



nepārtrauciet, turpiniet!



3. persons

VIDĒJAIS LĪMENIS

Kāpt virsotnē

1. Atgulieties ar rokām uz vēdera, lai atslābinātu vēdera muskuļus un koncentrētos, vienmērīgi elpojiet un salieciat ceļus.
2. Tagad lēnām sāciet saspiešanu un pacelšanu, velkot Pear Drop uz augšu. Iztēlojieties, ka tas virzās uz augšu apmēram 5 sekundes.
3. Ja jūtat, ka pēc 5 sekundēm ir sasniegts saspiešanas maksimums, noturiet vēl 3–5 sekundes, ja varat.
4. Ļaujiet Pear Drop viegli atkal nolaisties, vienlaikus 5 sekundes izelpojot.
5. Atbrīvojiet sasprindzinājumu, lai 10 sekundes atpūstos, pēc tam atkal sāciet savilkt.



Jums izdodas lieliski



4. posms

AUGSTĀKAIS LĪMENIS

Vertikāle

(Stāvus)

1. Ievietojiet Pear Drop, stāvot kājās, turot kājas gurnu platumā.
2. Sāciet savilkšanu un celšanu, skaitot līdz 5.
3. Maksimālo sasprindzinājumu noturiet 3 sekundes, pievēršot uzmanību tam, lai visi pārējie muskuļi būtu pēc iespējas atslābināti.
4. Viegli un lēni atbrīvojiet Pear Drop uz 5 sekundēm.
5. Atbrīvojiet sasprindzinājumu, lai 10 sekundes atpūstos un atgūtos, pēc tam atkal sāciet savilkst.

Iespējams, jūs jutīsiet, ka šis posms ir grūtāks, jo gravitācija piešķir Pear Drop papildu svaru un pretestību, padarot vingrinājumu intensīvāku.



gandriņ vis!



5. posons

AUGSTĀKAIS LĪMENIS

Pacelšanās

(Stāvus)

1. Ievietojiet Pear Drop, stāvot kājās, turot kājas gurnu platumā.
2. Tagad, turot iegurņa pamatnes muskuļus cieši savilkta, paceliet labo kāju (ceļgals saliekts), it kā jūs veiktu palēninātu kustību uz vietas.
3. Atkārtojiet to 10 reizes, savilkot muskuļus vēl ciešāk ik reizi, kad paceļat ceļgalu, pārlicinoties, ka nezaudējat sasprindzinājumu ap Pear Drop.
4. Atslābinieties 10 sekundes, abas pēdas uz zemes. Pēc tam atkārtojiet to pašu vingrinājumu, paceļot kreiso kāju.



Apsveicam!!!
Jūs to paveicāt



BONUSA rādītāji

- **Iestatiet atgādinājumu** savā tālrunī, lai atgādinātu par jūsu Kegel vingrinājumiem. Uzņemiet posma sadaļas ekrānu uzņemumu, lai jums būtu ērts atgādinājums un viegla piekļuve vingrinājumiem. Labākais veids, lai justu uzlabošanos, ir iekļaut vingrinājumus ikdienas rutīnā un padarīt tos par ieradumu, tāpēc ir vērts atrast šai nodarbei laiku katru dienu.
- **Neaizmirstiet ATSLĀBINĀTIES!** Muskulim ir jāsaraujas un jāatslābst. Nav ieteicami un var būt kaitīgi koncentrēties tikai uz sasprindzināšanu, tāpēc katrā posmā pēc sasprindzināšanas ir akcentēta atslābināšanas daļa.
- **Pear Drop novietojums ir svarīgs.** Ja atsvariņu makstī ievietosiet pārāk augstu, vingrinājums nebūs efektīvs un jūs nejutīsieties ērti. Līdzīgi notiks, ja atsvariņš būs ievietots pārāk zemu un radīsies izspiedums, un tas turpinās slīdēt ārā.
- **Atrodiet sev piemērotu novietojumu.** Ja esat iesācēja, mēs iesakām sākt ar atsvariņa ievietošanu, guļot uz muguras vai jebkurā jums ērtā saliektā stāvoklī. Kad esat to apguvusi, varat turpināt ar sarežģītākām pozīcijām, piemēram, stāvēt vai pat staigājot. Vissvarīgākais ir atrast novietojumu, ko sajūtat kā ērtu, lai jūs patiešām varētu koncentrēties uz to, ko darāt, nevis vienkārši pasīvi turēt atsvariņu ievietotu ķermenī.



BONUSA rādītāji

- **Uzturiet to tīru**

Neatkarīgi no tā, kāda veida maksts atsvariņu izmantojat, mēs iesakām to tīrīt pirms un pēc lietošanas. Noder jebkādas ziepes un ūdens vai tīrīšanas līdzeklis ar neitrālu pH līmeni. Tas ir patiešām svarīgi, lai izsargātos no jebkādām kaitīgām baktērijām, tāpēc labāk pārvērtiet to ieradumā jau no paša sākuma.

- **Atslābiniet pārējos muskuļus.**

Centieties nesavilkst vēdera, kāju vai sēžas muskuļus un nepacelt iegurni. Viegli uzlieciet roku uz vēdera, lai sajustu tā nevēlamu kustību. Tā jūs varat izolēt iegurņa pamatni un apzināties, kā jūsu ķermenis jūtas iekšēji.

*Šeit ir daži ieteikumi, kas jāņem vērā,
lai vingrinājumi būtu maksimāli efektīvi.*



B.U.J.

Bieži uzdotie jautājumi



Kā es varu zināt, vai es to daru pareizi?

**Es nejūtu nekādu iegurņa pamatnes
sasprindzinājumu vai darbību!**

Kā minēts iepriekš, iegurņa pamatnes darbību ir grūti noteikt, jo mēs šo darbību fiziski neredzam. Ir patiešām noderīgi pavadīt laiku, pārskatot iepriekšējās vizualizācijas šajā ceļvedī, lai mēģinātu noslīpēt to nelielo kustību, kuru mēģināt paveikt, un sajustu, ar kādu metodi to var izpildīt.

Ja joprojām neesat pārlicināta, ir daži paņēmieni, kurus varat pielietot, lai patiešām sajustu, kā saraujas muskuļi, kad apzināti mēģināt tos darbināt



- **Urīna plūsmas apturēšana urinēšanas laikā (tikai kā apzināšanās vingrinājums, kas nav jāveic regulāri)**
- **Ielieciet tīru pirkstu makstī un mēģiniet savilkēt un atslābināt iegurņa pamatni. Jums vajadzētu sajūst vieglu muskuļu sasprindzinājumu šajā zonā**

Ja jums joprojām ir problēmas un jūs kādā brīdī esat noraizējies, lūdz, meklējiet palīdzību pie sava ārsta vai iegurņa pamatnes fizioterapeita, kurš var jūs izmeklēt un sniegt ieteikumus par to, kā vingrināt muskuļus.

Kā man elpot šo vingrinājumu laikā?

Ir grūti saskaņot elpošanu ar iegurņa pamatnes vingrinājumiem, tāpēc nesteidzieties tūlīt to sinhronizēt, it īpaši, ja esat iesācēja Kegela vingrinājumos.

Kad sākat, vienkārši koncentrējieties uz iegurņa pamatnes pacelšanas un atbrīvošanas kustību. Kad jums tas padodas labāk, varat pāriet uz elpošanas kontroli un censties sasprindzināt iegurņa pamatni IZELPAS laikā.

Ir nepieciešams vingrināties, lai koordinētu un pareizi saskaņotu kustību ar elpošanu, kurai jānotiek šādi:

- 1. Lēnām ieelpojiet caur degunu**
- 2. Ļaujiet vēderam izplesties un izspiesties**
- 3. Lēnām izelpojiet caur muti**
- 4. Ievelciet vēderu un sasprindziniet iegurņa pamatni uz augšu**

Izplatīta kļūda, kuru cilvēki pieļauj, veicot iegurņa pamatnes vingrinājumus, ir tā, ka viņi "iesūc" elpu un vēderu, vienlaikus mēģinot savilkēt muskuļus. Ja jūs varat veltīt mazliet laika, lai vingrinātos saskaņot izelpu ar muskuļu savilkšanu, to būs vieglāk izdarīt, ja ievietosiet atsvariņus.



Vai Kegel vingrinājumus vajadzētu veikt grūtniecības laikā? Vai man vienkārši pagaidīt līdz dzemdībām?

Tas ir lielisks jautājums, jo mēs augstu vērtējam profilaktisko veselības aprūpi. Kegela vingrinājums (ja tas tiek veikts pareizi ar vecmātes atbalstu) ir gan drošs, UN ieteicams grūtniecības laikā.

Ir pierādīts, ka Kegela vingrinājumi grūtniecības laikā samazina urīna noplūdes iespējamību pēcdzemdību periodā, un pirmajā reizē māmiņas faktiski var samazināt dzemdību otrā aktīvā izstumšanas posma ilgumu!

Aizcietējums, kas ir bieži sastopama blakusparādība, var arī radīt lielu slodzi jau izstieptai iegurnā pamatnei. Dzemdību laikā muskuļi tiek izstiepti (un dažreiz arī saplēsti), kas izraisa iegurnā pamatnes disfunkciju, un daudzas sievietes atzīst, ka pēc dzemdībām viņām ir samazinājusies kontrole. Simptomi bieži vien ir nespēja kontrolēt gāzes, iegurnā sāpes vai vēlāk pat iegurnā orgānu noslīdēšana.

Lai novērstu simptomu pastiprināšanos, ieteicams nogaidīt līdz pēcdzemdību pārbaudei 6 nedēļas pēc dzemdībām un pēc tam sākt Kegela vingrinājumus.

Atsvariņu izmantošana, pietiekami intensīvi savelkot muskuļus, pareizi izpildot un pietiekami ilgi noturot, var ievērojami palīdzēt novērst turpmākas komplikācijas.

(Vienmēr vēlreiz konsultējieties ar savu vecmāti pirms jebkādu vingrojumu uzsākšanas un ieklausieties savā ķermenī un individuālajos ieteikumos).



Kāpēc es vēl nejūtu rezultātus?

Visizplatītākie iemesli, kāpēc dažas sievietes nejūt rezultātus, tiek iedalīti 3 galvenajās kategorijās

1. Vingrinājums netiek veikts pareizi

- Pareizai iegurņa pamatnes kontrakcijai nepieciešama savilkšana un pacelšana UN nolaišana/atslābināšana
- Pārliecinieties, vai jūs spiediens vai slodze nav vērsta uz leju
- Centieties noturēt visus pārējos muskuļus atslābinātus un nespīest vēdera/sēžas muskuļus

2. Neatbilstoša atsvariņu izmantošana

- Ja vingrinājumus izpildāt dažas reizes šad un tad, kad atceraties, ar to nepietiks, lai izraisītu pareizo reakciju, kas rosinātu muskuļu šķiedras un veicinātu pārmaiņas.
- Ja izmantoto atsvariņu svars nav pietiekams vai ja vingrinājumiem neveltāt vismaz 15 minūtes, lai nogurdinātu muskuļus

3. Vingrinājumi nav veikti pietiekami ilgu laiku

- Rezultātiem (ja konsekventi tiek izpildīti pirmie divi punkti) vajadzētu parādīties vidēji 2–4 nedēļu laikā. Maksimālais potenciāls tiek sasniegts 10.–12. nedēļā, tāpēc ir svarīgi turpināt pat tad, ja sākumā šķiet, ka nekas nemainās.

Secinājums – nepadodieties! Turpiniet vingrināties, un jūs gandrīz noteikti jutīsiet uzlabošanos





Kāds seksam ar to sakars?

Diezgan tiešs! **Iegurņa pamatnei ir aktīva un daudzveidīga loma seksuālās baudas laikā, neatkarīgi no tā, vai dzimumakts ir vai nav penetrējošs.** Dzimumakta laikā iegurņa pamatnes muskuļiem jāatslābst, jāatmaigst un jāizstiepjas, lai iespiešanās nebūtu sāpīga. **Tuvāk kulminācijai iegurņa pamatnes muskuļi kļūst aktīvāki, lai palielinātos bauda, sajūtas un asins plūsma.** Parasti notiek spēcīgas savilkšanas un atslābināšanas kustības (it kā muskuļi tiktu ieslēgti un izslēgti), un tieši to mēs būtībā šajā programmā cenšamies sasniegt.

Lai gan tas var nebūt galvenais mērķis, tas ir lielisks papildu bonuss!



Ko darīt, ja vingrinājumu laikā jūtu smelgšanu/sāpes iegurņa pamatnē?

Vai tas ir normāli?

Tāpat kā jebkuru citu muskuli, arī iegurņa pamatni var pārpūlēt, kā rezultātā muskulis var būt ļoti savilkts muskulis un nespēt atslābt, un tas nav mūsu mērķis, jo var rasties sarežģījumi.



Ir normāli, ja muskuļi sāp vai ir noguruši pēc vingrinājuma, un tas var ilgt dažas dienas, it īpaši, ja esat iesācēja Kegela vingrinājumos. Tas ir sagaidāms, ja muskuļi tiek atkārtoti sasprindzināti līdz nogurumam, un par to nav jāraizējas.

Tomēr vingrošanas laikā nedrīkst būt asas sāpes iegurņa rajonā, tāpēc, lūdzu, neturpiniet vingrinājumus, ja tā notiek.

Sāpes iegurņa rajonā var liecināt par citām problēmām, tāpēc ir svarīgi to pārbaudīt un ņemt vērā atšķirību starp sāpošiem muskuļiem, kas vingrināti līdz nogurumam, un īstām sāpēm, kurām nav jābūt. Uzticieties arī savai intuīcijai, jo jūs zināsit, ja kaut kas nebūs īsti pareizi.



INFORMĀCIJA PAR PRODUKTA DROŠUMU:

Šajā e-grāmatā sniegtā informācija ir paredzēta tikai vispārīgai informācijai, nevis noteiktu medicīnisku stāvokļu ārstēšanai vai diagnostikai.

Ja jums rodas kādas bažas par atsvariņu lietošanu vai nelietošanu, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu. Šī informācija neaizstāj profesionālu medicīnisku konsultāciju vai medicīnisku izmeklējumu. Atkarībā no jūsu stāvokļa jums var būt nepieciešama fizioterapija speciālista uzraudzībā.

Atsvariņi ir jāizmanto pa vienam katrā reizē, tikai vagināli un jāuzglabā tīrā vidē.

Ja jums rodas diskomforta sajūta, lūdzu, pārtrauciet lietot atsvariņus un sazinieties ar mums vai savu ārstu, lai saņemtu papildu padomu.

Uzņēmums Bodyotics Ltd neuzņemas atbildību par jebkādām pretenzijām, prasībām, zaudējumiem, rīcības tiesībām vai rīcības iemesliem, pašreizējiem vai nākotnes, kas izriet vai ir saistīti ar jebkādas šajā dokumentā ietvertās informācijas izmantošanu, tostarp par jebkādām izrietošām traumām.

*Vislabākie novēlējumi no
Bodyotics ģimenes!!!*





bodyotics