

beurer
Woman's Life

PT 20



Брошюра с упражнениями

PelviStrong — тренажер для мышц тазового дна

Введение

Добро пожаловать на тренировку!

Вы решили сделать что-то хорошее для повышения качества своей жизни. Ведь сильное тазовое дно не только помогает восстановиться после родов, но и укрепляет женское здоровье. Эта сила, идущая из центра организма, словно выпрямляет изнутри, она защищает спину и может положительно влиять на осанку и даже на отношение к жизни. С помощью этой комплексной тренировки мышц тазового дна Вы внесете долгосрочный вклад в свое здоровье. И подарите себе запас энергии и сил на каждый день.

Даже если просто носить тренажеры для мышц тазового дна Beurer, как описано в инструкции, Вы научитесь ощущать свое тазовое дно и укрепите мышцы.

Если Вы к тому же будете выполнять представленную здесь программу упражнений, Вы получите еще большую пользу. Возможно, Вы даже обнаружите, что это приятное занятие. Тазовое дно состоит из трех слоев мышц. С помощью одних только конусов в основном тренируется первый слой — сфинктеры — и второй слой, окружающий влагалище. Он подвергается особой нагрузке при рождении ребенка и нуждается в укреплении. С помощью программы упражнений Вы дополнительно эффективно тренируете третий слой тазового дна. Он поддерживает матку, кишечник и мочевой пузырь и играет важную роль в поддержании правильной осанки.

Укрепив эту часть тазового дна, Вы заложите основу стабильности своего тела. Вы уже не будете быстро утомляться, а Ваши движения одновременно станут более гармоничными и энергичными.

Структура программы упражнений

Многим женщинам сложно ощутить «секретные» мышцы тазового дна. Вагинальные конусы могут им в этом помочь. Они позволят не только достичь тренировочного эффекта, но и прекрасно подойдут для привлечения внимания к мышцам тазового дна. Вы будете чувствовать, где именно нужно напрячься. Так Ваши тренировки будут все более целенаправленными! Программа тренировок начинается с двух упражнений на восприятие, затем следуют два высокоэффективных упражнения для наращивания силы и еще два, которые помогут Вам интегрировать активное тазовое дно в обычные повседневные движения.

Рекомендация по тренировкам

Если Вы будете по 15 минут в день выполнять упражнения и просто носить конусы еще по 15 минут с интервалом в несколько часов, не пройдет и месяца, как Вы заметите значительные улучшения. Интегрируя упражнения в повседневную жизнь, Вы можете сократить время активной тренировки.

Эта программа предназначена для того, чтобы Вы могли легко выполнять ее последовательно как полноценное тренировочное занятие. Наденьте удобную одежду и подготовьте все, что Вам нужно. Для упражнений используйте тот же конус, который Вы носите, как указано в инструкции по применению.

Итак, начнем!

1. ВОСПРИЯТИЕ

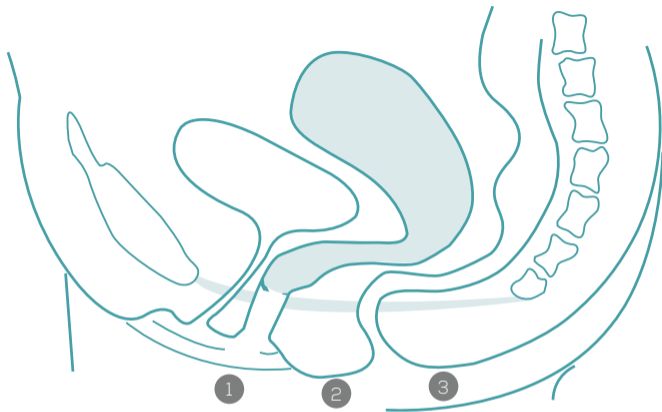
Чем лучше Вы чувствуете тазовое дно, тем эффективнее Вы тренируетесь, потому что Вы активируете правильные мышцы. Часто женщины сильно напрягают мышцы живота, ягодиц или бедер, что, к сожалению, не приносит никакого эффекта для тазового дна. Если правильно и сильно напрячь тазовое дно, то это будет сравнительно небольшое движение — но этого достаточно! Следующие упражнения помогут Вам точно найти «самые секретные» мышцы Вашего тела и познакомиться с ними.

Упражнение 1: сжимание и разжимание



Положение

Сядьте прямо и удобно, с королевской осанкой (не прогибайтесь в пояснице) на передней половине стула, ноги на ширине бедер. Вы должны отчетливо чувствовать обе седалищные кости на сиденье.



Сядьте на конус так, чтобы он располагался вне Вашей одежды в местах, отмеченных на рисунке. Сначала расположите его под влагалищем (1). Почувствуйте давление и несколько раз сожмите конус, слегка напрягая мышцы. Снаружи это должно быть совершенно незаметно. Вы ощущаете, что словно захватываете конус? Так и должно быть.

Теперь сдвиньте конус дальше назад, чтобы он оказался под промежностью (2). Постарайтесь немного сдвинуть седалищные кости к конусу и сблизить их. В этом случае движение тоже не должно быть заметно снаружи. Наконец, сдвиньте конус еще дальше назад под анус (3) и попробуйте снова сжать мышцы и осторожно обхватить конус.

Руками контролируйте мышцы ягодиц. Если Вы удерживаете их неподвижными и при этом ощущаете явное движение вокруг конуса по направлению внутрь, то Вы очень умело активируете свое тазовое дно.

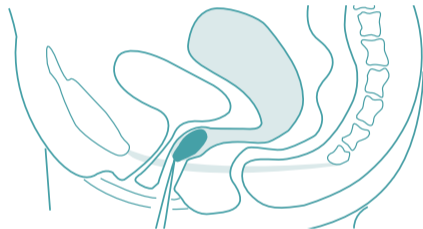
Упражнение 2: захват

Положение

Удобно лягте на спину, слегка приподняв верхнюю часть тела, либо на жестких подушках, либо на диване, если он не слишком мягкий и имеет подходящий подлокотник. Ноги на ширине бедер.



Если Вы просто носите конус, Вы должны сдвинуть его внутрь, как показано на рисунке, чтобы совсем не ощущать его. Для этого упражнения для ощущения мышц делается сознательно по-другому. Введите конус только так глубоко, чтобы он исчез, и удерживайте ленточку. Если Вы сейчас слегка напряжете мышцы влагалища, то отчетливо почувствуете конус, поскольку он находится точно на уровне этого мышечного слоя.



Если напрячься немного сильнее, конус будет двигаться вместе с мышцами, возможно, он даже выскользнет или втянется глубже. Постарайтесь как можно точнее захватить его мышцами и переместить. Поиграйте с ним, увеличивая или уменьшая напряжение. Ягодицы, бедра и живот остаются неподвижными. В первую

очередь следите за тем, чтобы не давить мышцами живота. Правильное движение — совсем небольшое и «рафинированное».

Как только Вы как следует разомнете свои «тайные» мышцы, введите конус так глубоко во влагалище, чтобы он не чувствовался, и переходите к силовым упражнениям. Хорошо, если вначале Вы уделите достаточно времени упражнениям на ощущение. Вы должны быть спокойны, бодры и расслаблены, чтобы иметь возможность полностью сконцентрироваться на тазовом дне. Как только Вы начнете ощущать свою силу, Вы можете сократить первый этап тренировки.

2. НАРАЩИВАНИЕ СИЛЫ

Ношение тренажеров для мышц тазового дна в первую очередь приводит к укреплению мышц и, тем самым, к их статическому наращиванию. Регулярно выполняя упражнения из этой брошюры, Вы также научитесь сокращать мышцы с сильным напряжением и комфортным расслаблением. Таким образом, Вы добьетесь более целостного эффекта и более комплексного наращивания мышц. Во время упражнений на проработку ощущения Вы слегка сжимали и разжимали мышцы и играли, а теперь можно по-настоящему поработать, выполнив следующие силовые упражнения. Помогайте себе дыханием. Лучше всего, если Вы напрягаетесь на выдохе и расслабляетесь на вдохе. Если сразу Вам не удастся наладить этот ритм, в любом случае старайтесь не задерживать дыхание и не сжиматься. Также хорошо, если Вы не напрягаетесь рывками, а постепенно наращиваете силу, а затем медленно расслабляетесь — подобно тому, как волна приходит и уходит.

ВНИМАНИЕ: ОБЯЗАТЕЛЬНО УЧТИТЕ!

Если упражнения для Вас неприятны и утомительны, а при напряжении Вы чувствуете, что «все давит вниз», Вы слишком сильно напрягаете мышцы живота. Это не принесет никакой пользы!

Попробуйте меньше напрягаться, минимум в два раза меньше, и постарайтесь «вытянуть силу из таза». Вы делаете упражнение правильно, если ощущаете «подъем вверх», одновременно энергичный и в то же время легкий, словно Вы становитесь больше.

Упражнение 3: перекат таза

Положение

В слегка приподнятом положении на спине, как в упражнении 2.



А. Мягкий перекат таза

Возьмитесь за ткань Ваших брюк в области паха. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. На выдохе поднимите таз: выпрямите спину, как будто вытягивая ее к пяткам, и мягко притяните к себе таз за ткань Ваших брюк. На вдохе верните таз в исходное положение. Повторите это покачивающее движение 10 раз в ритме дыхания, без мышечного напряжения.

Это упражнение доставит Вашей спине радость. Следите за тем, чтобы во время переката Вы действительно удлиняли и вытягивали спину! Конусы практически не ощущаются при выполнении упражнений в положении лежа.

Положение

В слегка приподнятом положении на спине, как в упражнениях 2 и 3.



Б. Энергичный пережат таз

Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Выдыхая, напрягите тазовое дно, поднимите таз и одновременно прижмите пятки к коврику. Не забывайте удлинять спину! На вдохе снова ослабьте напряжение, и таз опустится обратно в исходное положение.

Повторите это 10 раз в ритме дыхания.

Упражнение 4: надавливание на носки стоп

Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Выдохнув, напрягите тазовое дно и направьте носки стоп вниз. При этом пятки и таз приподнимаются. Пятки можно приподнять (как показано на рисунке) или оставить на полу. Важно не прогибаться при этом в пояснице! Ягодицы могут немного работать, живот по возможности не задействуйте. Вы можете почувствовать, что влагалище и седалищные кости плотно охватывают конус. Так и должно быть. На вдохе снова ослабьте напряжение, и таз опустится обратно в исходное положение.

Повторите это 10 раз в ритме дыхания.



Совет: всегда начинайте и заканчивайте программу силовых упражнений мягким перекатом таза. Выполните энергичный перекаат таза 10 раз, надавливание на носки стоп 10 раз и 10 раз мягкий перекаат таза между ними. Чередование сильного напряжения и легкого покачивания полезно для наращивания мышц.

3. ПРИМЕНЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

В то время как силовые упражнения можно рассматривать как своего рода «тренировку с гантелями» для мышц тазового дна, следующие упражнения больше касаются координации тела. Вам не придется сильно напрягаться, намного важнее хороший ритм. Тренажеры для мышц тазового дна усиливают эффект тренировки.

Регулярно выполняя эти упражнения, Вы научитесь делать обычные повседневные движения, например подниматься по лестнице, больше задействуя тазовое дно. Это позволит Вам тренироваться без конусов и сделать свое тело более подтянутым и энергичным. Потому что тазовое дно — это энергетический центр организма, и, если Вы будете поддерживать его активность с помощью правильных упражнений, Вы повысите свою работоспособность и улучшите настроение.

Упражнение 5: танец на стуле



Положение

Сидя на табуретке или стуле с ровным, не слишком мягким сиденьем.

Положите на голову подушку или, еще лучше, мешочек с вишневыми косточками. Это поможет Вам оставаться в вертикальном положении во время выполнения упражнения и не раскачивать верхнюю часть тела. На выдохе напрягите тазовое дно и медленно приподнимите правую ногу над полом. Было бы легко поднять ногу, наклонив верхнюю часть тела влево и сместив вес. Не поддавайтесь этому искушению и соберитесь с силами, чтобы поднять ногу от таза. Будет полезно, если Вы слегка прижмете левую ногу к полу и немного повернете левое плечо вперед. Представьте, что Вы подрастаете каждый раз, когда напрягаете тазовое дно и поднимаете ногу. На вдохе снова медленно и сосредоточенно опустите ногу.

Упражнение 6: степ на лестнице



Положение

Стоя перед ступенькой или низким, устойчивым возвышением.

Пять раз для правой и пять раз для левой ноги. Повторите всю последовательность три раза. Затем 20 раз попеременно для правой и левой ноги.

Снова положите мешок с вишневыми косточками на голову, чтобы сохранить королевскую осанку и не раскачивать верхнюю часть тела вперед и назад. Поставьте правую ногу на ступеньку лестницы. Напрягите тазовое дно и на выдохе медленно полностью переносите вес тела на правую ногу, чтобы левая ступня касалась пола только кончиками пальцев ног. При этом используйте силу, направленную из таза — даже если здесь в большой степени задействовано бедро — и снова немного подрастите. На вдохе перенесите свой вес назад на левую ногу и опустите ее.



Пять раз для правой и пять раз для левой ноги. Повторите всю последовательность три раза. Если Вы тренируетесь на лестнице, то поднимайтесь по лестнице медленно и сосредоточенно.

4. РАССЛАБЛЕНИЕ

Это важнее, чем Вы думаете. Чтобы организм мог наращивать мышцы после работы, их необходимо снабжать большим количеством крови и питательных веществ. Наиболее эффективно это происходит путем расслабления. Побалуйте себя!

Упражнение на расслабление 1: приятное потягивание

Делайте это, как собака или кошка:

максимально вытяните руки, ноги и спину и с удовольствием потянитесь. Позвольте своему телу решать, что ему приятно.



Побалуйте себя!
Вы заслужили приятную награду!



Упражнение на расслабление 2: внутреннее отслеживание

Примите максимально удобное положение и положите руки на нижнюю часть живота. Как можно лучше представьте себе свое тазовое дно и внутренние органы. Кстати, доказано, что умение ощущать свое тело повышает эффективность тренировок по наращиванию мышц. Представьте себе, что Вы словно растекаетесь по коврику. Пропойте вполголоса глубокий звук себе под нос или вздохните на выдохе. Позвольте себе с любовью познакомиться с этой частью Вашего тела. Ощущаете внизу живота щекотание или трепет? Прекрасно!

Упражнение на расслабление 3: согревающее глубокое расслабление

Положите грелку или теплый мешочек с вишневыми косточками на нижнюю часть живота. Вряд ли найдется что-нибудь лучше полного расслабления, и кроме того, Вы заслужили награду!

Рекомендации

Рекомендация по ношению тренажеров для тазового дна Beurer: чем больше Вы двигаетесь, тем приятнее это для Вас. К сожалению, когда Вы стоите или сидите, мышцы тазового дна склонны расслабляться. При ношении конуса они рефлекторно напрягаются, чтобы не допустить выскользывания, но это постоянное напряжение может привести к легким спазмам. Часто причина ощущаемого женщиной неудобства кроется именно в этом. Если же Вы двигаетесь, то ношение конусов превращается во внутренний массаж. Мы составили несколько рекомендаций для повседневной жизни. Двигательная активность и поддержание осанки в любом случае принесут пользу тазовому дну, независимо от того, носите Вы конусы или нет.

- Если Вам приходится долго стоять, если Вы гладите или выполняете другую работу, лучше принять позу шага.
- Не округляйте спину при наклонах. Лучше опуститься на колени в позу шага и держать верхнюю часть тела прямой.
- Если Вы долго стоите в очереди, Вы можете медленно и незаметно переносить вес тела с одной ноги на другую, тем самым делая что-то полезное для мышц тазового дна.

Обо мне

Я являюсь натуротерапевтом и специалистом по тренировке мышц тазового дна, у меня собственный врачебный кабинет на юге Мюнхена. Я провожу индивидуальные занятия и курсы и обучаю терапии мышц тазового дна.

Подробную информацию и бесплатные советы по тренировкам Вы найдете на моем сайте:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Мои книги



Тренировка мышц тазового дна

+ компакт-диск с упражнениями

Ирене Ланг-Ривз, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Простые и приятные упражнения для большей стабильности и ощущения тела



Тазовое дно — как использовать повседневную жизнь для тренировок

Ирене Ланг-Ривз, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Простая интеграция активных мышц тазового дна в ежедневную жизнь

Изделия для женщин на всех этапах жизни



PelviStrong

Тренажеры для мышц
тазового дна



Menstrual Relax

Прибор для облегчения
менструальных болей



Menstrual Relax+

Прибор для облегчения
менструальных болей

*Мой организм.
Мои решения!*



BasalControl Basic

Базальные термометры



BasalControl Smart

Базальные термометры

В программу Woman's Life, кроме этих тренажеров для мышц тазового дна, также входит множество изделий, облегчающих менструацию, беременность и менопаузу.

Более подробную информацию об ассортименте можно получить по следующей ссылке.

