

Упражнения Кегеля



Как часто?

Ежедневно, 2-3 упражнения, несколько раз в день



Как долго?

От 10 минут



В каком положении?

Лежа, сидя или стоя

! За один подход выполняйте одно упражнение. Например, утром — первое, днем — второе, вечером — третье.

Упражнение 1

Шаг 1. В течение 10 секунд быстро сжимайте и разжимайте мышцы, затем отдыхайте в течение 10 секунд.

3 повтора

Шаг 2. Сжимайте и разжимайте мышцы в течение 5 секунд, затем отдыхайте 5 секунд.

9 повторов

Шаг 3. Сожмите мышцы, поддержите в течение 25-30 секунд и расслабьте их на те же 25-30 секунд.

3 повтора

Упражнение 2

Шаг 1. Сожмите мышцы и подержите 5 секунд, затем расслабьте.

10 повторов

Шаг 2. Быстро сожмите и разожмите мышцы 10 раз.

3 повтора

Шаг 3. Сожмите мышцы и удерживайте их как можно дольше.

Максимум 2 минуты

Упражнение 3

Сжимайте и расслабляйте мышцы в течение 2-х минут, постепенно увеличивая время до 20 минут.

3-5 раз в день



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Плохое самочувствие, повышение температуры тела и ОРВИ
2. Токсикоз беременных
3. Угроза выкидыша и преждевременных родов
4. Предлежание плаценты
5. Преэклампсия, гипертония, отеки
6. Наличие гинекологических заболеваний, особенно в стадии обострения
7. Наличие незажившего шва после операции кесарево сечение или разрыва промежности

! Перед началом занятий в любом случае следует проконсультироваться с врачом акушером-гинекологом.