

Упражнения за укрепване на тазовото дъно

Специално разработени за мъже



Преди да започнете:

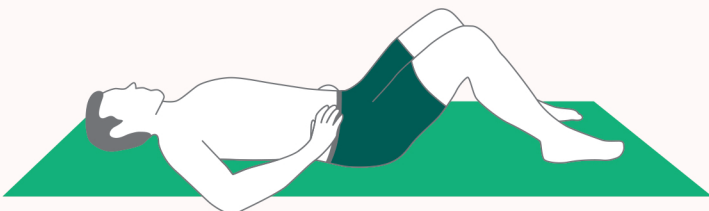
Състоянието слабост на пикочния мехур може да бъде подоброено чрез упражнения за укрепване на мускулите на тазовото дъно. Най-добър ефект от упражненията ще постигнете, ако спазвате следните указания:

- Упражнявайте се в добре проветрено помещение. Използвайте постелка и носете подходящи, свободни дрехи.
- Не се хранете поне 1 час преди упражненията.
- Изпразнете пикочния мехур.
- Повторете всяко упражнение 3 до 5 пъти. Задръжте всяка позиция според указаната продължителност.
- Всяко упражнение се състои от начална и активна позиция. В зависимост от общото ви състояние, задръжте активната позиция за 3, 5 или 7 секунди. С повече практика ще можете да задръжате активната позиция по-дълго време.
- Упражненията никога не трябва да са болезнени. Не забравяйте, че в случая е важно качеството на изпълнение, а не количеството.
- За да видите промяна, трябва да се упражнявате редовно.
- И накрая, не забравяйте, че упражненията не заместват редовните прегледи при вашия уролог, но могат значително да ви помогнат.

УПРАЖНЕНИЕ 1 - ДИШАНЕ

Начална позиция: Легнете по гръб със свити колене и поставете ръцете отстрани на корема

Упражнение: Започнете със стягане на ректалните мускули. Глътнете корема и стегнете мускулите около уретрата, сякаш се опитвате да спрете потока на урината. Притискайте задните си части към постелката. Задръжте в това положение първоначално за 3 секунди, а впоследствие удължавайте времето съответно на 5 и 7 секунди. Бавно отпуснете всички мускули, докато издишвате. В края на всяко повторение винаги релаксирайте за двойно по-дълго време, отколкото сте били в активна позиция.



Колко важно е дишането?

Когато извършвате упражнения за тазовото дъно, трябва да правите т.нар. диафрагмено дишане, което означава дълбоки вдишвания в лумбалната област (зоната между таза и гръдния кош). Тази техника активира диафрагмата, която от своя страна ангажира мускулите на тазовото дъно. Не задръжайте дъха си по време на упражненията. Продължавайте да дишате свободно като вдишвате през носа и издишвате през леко отворена уста. В края на всяко повторение винаги релаксирайте за двойно по-дълго време, отколкото сте били в активна позиция.

УПРАЖНЕНИЕ 2 - МОСТ

Начална позиция: Легнете по гръб със свити колене. Поставете ръцете си свободно до тялото с длани обърнати надолу.

Упражнение: Както в упражнение 1, стегнете мускулите около ректума и уретрата, глътнете корема и стегнете долните коремни мускули. Повдигнете таза и задръжте в това положение първоначално 3 секунди, а впоследствие удължавайте времето съответно на 5 и 7 секунди. Бавно спуснете таза обратно върху постелката и отпуснете мускулите. В края на всяко повторение винаги релаксирайте за двойно по-дълго време, отколкото сте били в активна позиция.



УПРАЖНЕНИЕ 3 - ЛЕГНАЛ ПО КОРЕМ

Начална позиция: Легнете по корем с длани обърнати надолу и поставени под челото. Краката трябва да са изпънати и леко раздалечени.

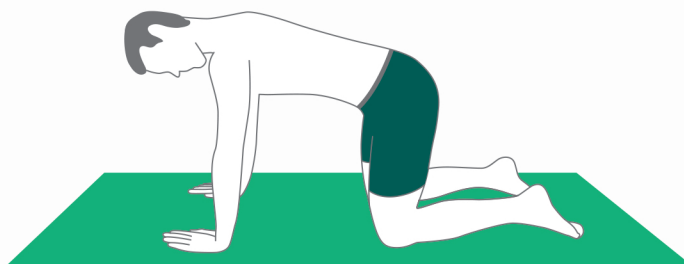
Упражнение: Докато издишвате, изправете гръбнака и стегнете мускулите около ректума и уретрата. Глътнете корема и стегнете долните коремни мускули. Внимателно притиснете глезените и бедрата към постелката. Задръжте така първоначално за 3 секунди, а впоследствие удължавайте времето съответно на 5 и 7 секунди. След това бавно отпуснете мускулите в начална позиция. В края на всяко повторение винаги релаксирайте за двойно по-дълго време, отколкото сте били в активна позиция.



УПРАЖНЕНИЕ 4 - КОТЕШКА ПОЗА

Начална позиция: Застанете в позиция на колене и длани. Коленете трябва да са точно под тазобедрените стави, а дланите под раменете. Ръцете трябва да са изпънати, а главата - в една линия с тялото.

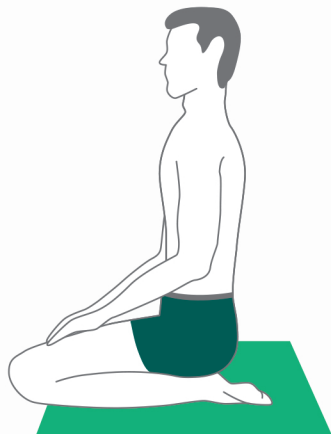
Упражнение: Докато вдишвате, извийте тялото си в позиция котешки гръб и същевременно стегнете мускулите около ректума и уретрата. След това глътнете корема и стегнете долните коремни мускули. Задръжте в това положение първоначално за 3 секунди, а впоследствие удължавайте времето съответно на 5, 7 и 10 секунди. Докато издишвате, отпуснете всички мускули и постепенно върнете гърба обратно в изходна позиция. Стремете се да не отпускате главата си. В края на всяко повторение винаги релаксирайте за двойно по-дълго време, отколкото сте били в активна позиция.



УПРАЖНЕНИЕ 5 - СЕДЕНЕ НА ПЕТИ

Начална позиция: Седнете на пети, поставяйки ръцете си свободно върху бедрата, с длани обърнати надолу.

Упражнение: Стегнете мускулите около ректума и уретрата. Глътнете корема и стегнете долните коремни мускули. Притиснете глезените към постелката и внимателно изнесете бедрата и таза напред и нагоре. Задръжте така първоначално за 3 секунди, а впоследствие удължавайте времето съответно на 5 и 7 секунди. Бавно отпускате мускулите след всяко повторение за двойно по-дълго време, отколкото сте били в активна позиция.



УПРАЖНЕНИЕ 6 - ПОЛУКЛЕК

Начална позиция: Застанете в изправена позиция с ходила на ширината на раменете и леко приклекнете. Поставете ръцете си или на ханша с лакти, сочещи навън, или ги отпуснете върху бедрата.

Упражнение: Стегнете мускулите около ректума и уретрата. Глътнете корема и стегнете долните коремни мускули. Докато вдишвате изнесете бедрата и таза напред. Задръжте в това положение първоначално за 3 секунди, а впоследствие удължавайте времето съответно на 5, 7 и 10 секунди. Докато издишвате, отпуснете всички мускули и постепенно върнете бедрата и таза обратно в изходна позиция. В края на всяко повторение винаги релаксирайте за двойно по-дълго време, отколкото сте били в активна позиция.

