

Pogreške pri izvođenju Kegelovih vježbi koje ne želite ponavljati sljedeće godine

Kako se približava nova godina, marljivo pišemo popis odluka, koji se uglavnom sastoji od različitih ciljeva, poput dobitka na lutriji, unosa više vode, odlaska u teretanu, čitanja dvostruko više knjiga, novog hobija, konačnog putovanja u Pariz i slično. No jeste li na listu zapisali i učestalo izvođenje Kegelovih vježbi?

Kegelove vježbe su jednostavne vježbe stiskanja i opuštanja mišića zdjeličnog dna. Mišići zdjeličnog dna podržavaju maternicu, mokraćni mjehur i crijeva, a njihovo održavanje Kegelovim vježbama pomaže pravilnom funkcioniranju mjehura, maternice, anusa i rektuma. Također, ove vježbe pomažu u oporavku zdjeličnog dna nakon trudnoće i porođaja te vraćaju snagu vagini nakon porođaja. Iako su iznimno korisne, postoji nekoliko pogrešaka pri njihovom izvođenju. Kako te pogreške ne biste ponovili iduće godine, [INTIMINA](#) donosi upute te najčešće zablude o Kegelovim vježbama:

Premladi ste za Kegelove vježbe

Ne možete biti premladi za vježbanje Kegelovih vježbi. Što prije krenete, prije ćete osjetiti dobrobiti! Svakodnevno vježbanje će najviše pozitivnih učinaka imati za određenu skupinu kao što su žene kojima ponekad “pobjegne” mokraćna zbog oslabljenog mjehura (pričamo o čak 50% žena koje su to iskusile). No, čak i ako nemate problema s inkontinencijom, niste rodili i ne planirate trudnoću, važno je upoznati se s prednostima izvođenja Kegelovih vježbi.

Fokus izvođenja Kegelovih vježbi je na stiskanju

Kontraktacija mišića zdjeličnog dna pomaže u kontroli i osnaživanju mišića, ali ih je važno i opustiti. Ako mišiće ne opustite u potpunosti, možete ih pretjerano zategnuti, što potencijalno može uzrokovati bol i nelagodu u zdjelici. Pobrinite se da se u potpuno opustite nakon svake kontrakcije mišića za najučinkovitiju vježbu. Preporučljivo je posjetiti fizioterapeuta zdjeličnog dna prije izvođenja Kegelovih vježbi i obaviti pregled. Ovo može pomoći odrediti odgovarajuć tretman i program vježbanja.

Nemojte zaboraviti opustiti svoje mišiće.

Kegelove vježbe su za svakoga

Postoji više od jedne rutine Kegelovih vježbi. Ako su Kegelove vježbe prikladne za vas, količina i učestalost razlikuju se od osobe do osobe. Iz tog razloga, dobro je konzultirati fizioterapeuta zdjeličnog dna kako bi se utvrdilo koje su vježbe za vas najbolje. Osoba X može izvoditi 10 Kegelovih vježbi dnevno, dok osoba Y može izvoditi 20. Istovremeno, osoba Z ne bi uopće trebala raditi Kegelove vježbe koje uključuju stiskanje mišića, već bi trebala vježbati njihovo opuštanje i istezanje. Dakle, ne postoji jedno rješenje za sve što se tiče vježbi zdjeličnog dna.

Trebate alate za vježbanje Kegelovih vježbi

Nakon što locirate mišiće zdjeličnog dna, isprobajte Kegelove vježbe. Možete ih raditi sjedeći, stojeći ili ležeći. Lako je uključiti Kegelove vježbe u svoju rutinu jer, za razliku od tipičnog odlaska u teretanu, ne trebate sportski grudnjak ili članstvo. Nisu vam nužno potrebni ni dodatni alati. Jedna od najpopularnijih metoda Kegelovih vježbi je metoda "lifta". Zamislite svoju vaginu kao dizalo, a otvor rodnice kao prizemlje. Polako stežite mišiće zdjelice kako biste podigli dizalo prema pupku. Napravite kratku pauzu kad dođete do vrha. Zatim polako spustite dizalo. Ponovite pet puta. Budite oprezni da ne zadržavate dah i da ne stežete mišiće želuca, stražnjice ili bedara.

Onima koji trebaju dodatnu pomoć u pravilnom izvođenju Kegelovih vježbi mogu pomoći [vaginalni vježbači](#) i [pametni uređaji poput uređaja KegelSmart](#).

Kegelove vježbe su samo za jačanje mišića zdjeličnog dna

Osim što su izvrsne za jačanje mišića zdjeličnog dna, Kegelove vježbe mogu učiniti puno više. Uz samo malo mašte, pomoću njih možete ispuniti svoje seksualne fantazije. Zašto, kako, što? Budući da ste postupno zagrijali tijelo, cijelo područje zdjelice preplavljeno je krvlju bogatom kisikom. Vaši mišići su spremni za kontrakcije koje će vam pružiti nevjerojatan orgazam cijelog tijela. Tko bi rekao da rutina vježbanja može biti toliko nevjerojatna?

Ne morate ih vježbati svakodnevno

Sve vježbe zahtijevaju upornost da bi se vidio napredak, a jačanje zdjeličnog dna nije iznimka. Redovitim planiranjem treninga povećat ćete vjerojatnost da ćete držati korak sa svojom rutinom i pravilno izvoditi vježbu. Odvojite 5 minuta dnevno za vježbanje. Iznenadit ćete se koliko je lako držati se svoje rutine kada odvojite vrijeme za Kegelove vježbe.

Odmah ćete osjetiti razliku

Mnoge žene nakon što počnu vježbati Kegelove vježbe nadaju se brzim rezultatima. Međutim, kao i kod svake druge aktivnosti, može proći nekoliko tjedana prije nego što primijetite bilo kakve rezultate – ali svaki će vas trening dovesti bliže savršenom zdravlju zdjelice. Potrebno je oko 12 tjedana da biste primijetili stvarne promjene. Međutim, kada jednom počnete osjećati razliku, ona vam može promijeniti život – stoga nemojte odustati!

Kegelove vježbe su sve što trebate za zdravlje zdjeličnog dna

Ako patite od kroničnog zatvora, inkontinencije ili problema sa zdjeličnim dnom, prenaprezanje može stvarati dodatani pritisak na zdjelično dno. Osim Kegelovih vježbi, liječenje vašeg problema zdravom prehranom, tjelovježbom, lijekovima ili dodacima prehrani može vam pomoći u održavanju dugoročnog zdravlja