

TRÉNER PANVOVÉHO DNA SUPER KEGEL 10411

Ako muskulatúra panvového dna je označené svalstvo, ktoré prechádza od lonovej kosti ku kosti sedacej a vytvárajú niečo ako slučku okolo genitálu, močovej rúry, pošvy a konečníka. Predovšetkým u žien je cieľný tréning týchto skupín dôležitý vo viacerých ohľadoch:

- Tréningom svalstva PD sa zvyšuje libido a schopnosť dosiahnuť orgazmus
- Ako prevencia poklesu maternice a zároveň príprava pre tehotenstvo a pôrod
- Zároveň však môže tehotenstvo a pôrod spôsobiť dilatáciu/roztiahnutie svalstva panvového dna a cieľné posilňovanie týchto svalových partií vedú k anatomickému a funkčnému obnoveniu PD. V období menopauzy je posilňovanie týchto partií nemenej dôležité. Ochabnutie svalstva vedie k tvorbe a progresii inkontinencie, častého i nekontrolovaného močenia a to nie len u žien, ale aj u mužov – hlavne po operácií prostaty.

Nikdy nie je neskoro začať s posilovaním! Dôležitý je pravidelný a denný tréning.

Hlavné charakteristiky prístroja:

Tréner panvového dna pozostáva z dvoch hlavných vonkajších kovových pier a sú posilnené dvoma vnútornými perami.

Použitie:

Prv než začnete s cvičením, je dôležité spoznať/uviesť si tieto svalové partie. Aby ste to zistili, napnite svaly tak, akoby ste chceli práve zadržať resp. prerušiť močenie. Pri tejto procedúre cítite mierne vyzdvihnutie vnútorného svalstva nahor a do vnútra panvy. Pri použití trénera panvového dna sú práve tieto skupiny svalov cielene precvičované. Prístroj treba umiestniť medzi stehná so špičkou prístroja dopredu. Bez toho, aby ste zadržali dych a vťahovali brucho napínajte zadok počas niekoľkých sekúnd a následne uvoľnite. Je dostačujúce prístroj stlačiť len ľahko. Cvičenie opakujte viackrát. Aby ste dosiahli cieľný efekt, je dôležité, cvičenie opakovať 2-3x denne. Vtedy je tréning účinný a nemá žiadne nežiadúce účinky. Efekt cvičenie môže byť však veľmi individuálny. Pomocou ozubeného kolečka si môžete nastaviť silu pruženia/odporu pier. Nastavene rukou a zmena intenzity je pre panvové dno omnoho výraznejšia ako pri zaťažení rukami. Aby ste predišli zacvaknutiu kože či svalstva stehna, prístroj vždy používať v oblečení!!

Kedy prístroj nepoužívať: V pooperačnom období po operáciách v oblasti panvy používať len po porade s lekárom!

Čistenie: pomocou vlhkej utierky