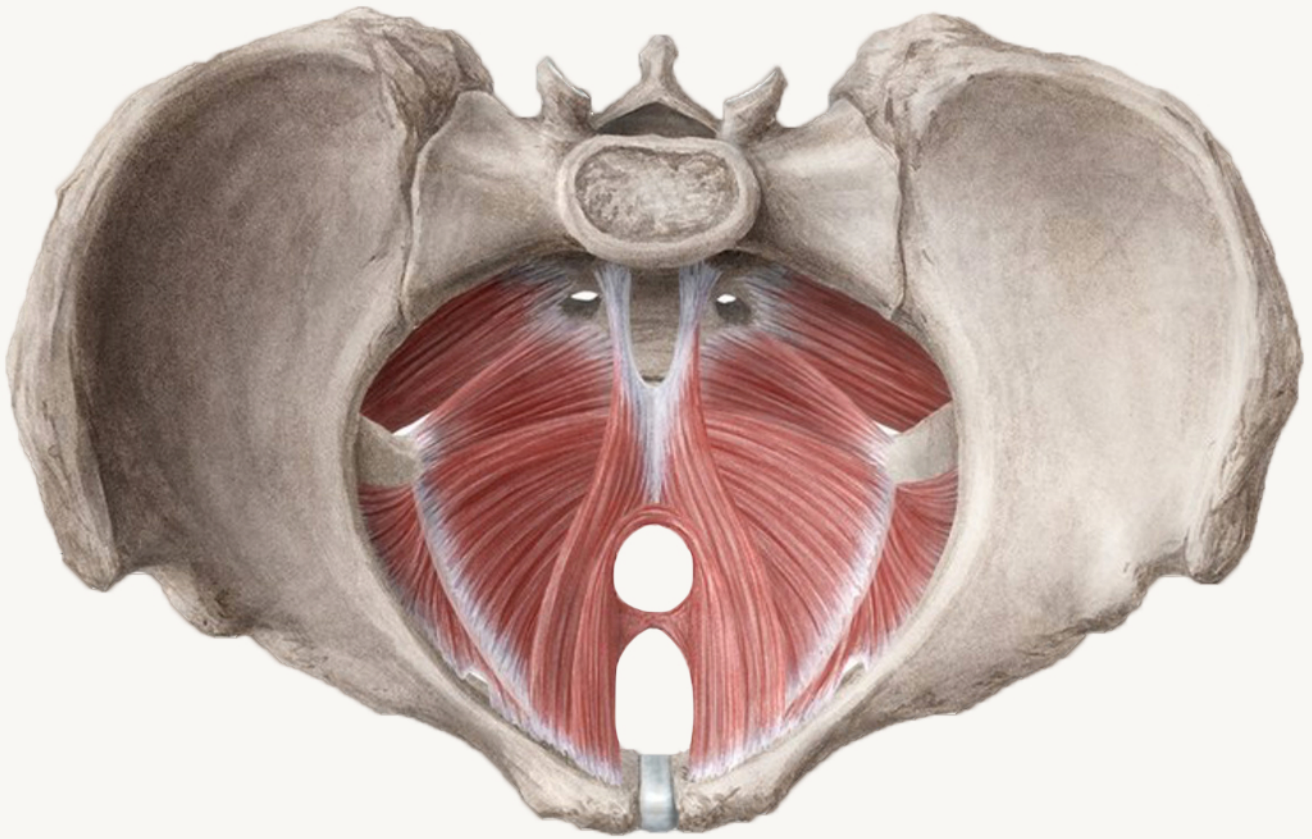


Exerciții Kegel

SCURT GHID CĂTRE TONIFIEREA
MUȘCHILOR PELVIENI



Exerciții Kegel: Întărirea musculaturii pelviene

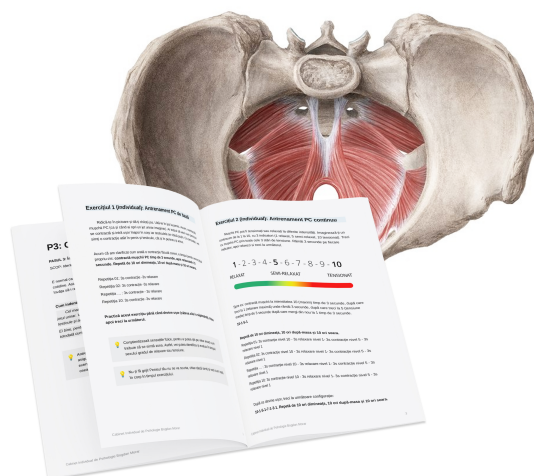
Învață controlul mușchilor pelvieni: identifică, contractează și relaxează mușchii PC.

Persoanele cu o musculatură pelviană slabă pot dezvolta diverse probleme medicale (incontinență urinară și rectală, prolaps, dureri, disconfort) și sexuale.

Factori de risc în apariția problemelor planșeului pelvian:

În general orice afecțiune de sănătate care slăbește/afectează mușchii planșeului pelvian poate duce la prolaps al organelor interne.

- obezitate
- sport (sală, alergat)
- sarcină (naștere naturală/cezariană)
- intervenții chirurgicale în zona pelviană
- predispoziție genetică
- procesul de îmbătrânire



Beneficiile exercițiilor Kegel:

Exercițiile Kegel întăresc mușchii pelvieni, ceea ce duce nu numai la o mai bună susținere a organelor interne ci și la numeroase beneficii secundare:

Beneficiile exercițiilor Kegel la femei:

- orgasme mai intense
- penetrare mai confortabilă
- lubrifiere mai crescută
- risc scăzut de incontinență urinară și rectală
- risc scăzut de prolaps al organelor interne

Beneficiile exercițiilor Kegel la bărbați:

- erecții mai ferme
- ejaculări mai impresionante
- orgasme mai intense
- risc scăzut de incontinență urinară și rectală
- risc scăzut de prolaps al organelor interne

Cum indentifici mușchii pelvieni?

Cel mai simplu mod de a-i identifica este în timpul urinării. Încearcă să oprești jetul urinar.

La femei: *Vei simți mușchii PC contractându-se. Senzația este de strângere și ridicare.*

La bărbați: *Vei simți o senzație de contracție în penis, în perineu (zona dintre testicule și anus) și în anus.*

Exercițiul 1: Antrenament PC de bază

Femei: Ridică-te în picioare. Contractă mușchii PC (ca și când ai opri un jet urinar imaginar). Dacă introduci un deget curat în vagin atunci când tensionezi mușchii PC vei simți presiune în jurul degetului.

Bărbați: Ridică-te în picioare și uită-te în jos la penis. Acum, contractă mușchii PC (ca și când ai opri un jet urinar imaginar). Ar trebui să vezi cum penisul se contractă și intră ușor înapoi în corp iar testiculele se ridică puțin. Nu-ți fă griji! Penisul tău nu se va scurta, chiar dacă simți și vezi cum intră în corp în timpul exercițiului. Ca senzație, vei simți o contracție atât în penis și testicule, cât și în perineu și anus.

Acum că am clarificat cum arată o contracție făcută corect, e timpul pentru exercițiul propriu-zis: **contractă mușchii PC timp de 3 secunde, apoi relaxează-i 3 secunde. Repetă de 10 ori dimineața, 10 ori după-masa și 10 ori seara. Repetă exercițiul în fiecare zi.**

Repetiția 01: 3s contracție -3s relaxare

Repetiția 02: 3s contracție -3s relaxare

Repetiția ... : 3s contracție - 3s relaxare

Repetiția 10: 3s contracție -3s relaxare

Practică acest exercițiu până când devine ușor (câteva zile/ o săptămână). Abia apoi treci la următorul.

Exercițiul 2: Antrenament PC continuu

Mușchii PC pot fi tensionați sau relaxați la diferite intensități. Imaginează-ți un continuum de la 1 la 10, cu 3 indicatori (1 relaxat, 5 semi-relaxat, 10 tensionat). Treci cu mușchii PC prin toate cele 3 stări de tensiune. Rămâi 3 secunde pe fiecare indicator, apoi relaxezi și treci la următorul.

1 - 2 - 3 - 4 - **5** - 6 - 7 - 8 - 9 - **10**

RELAXAT

SEMI-RELAXAT

TENSIONAT



Spre ex: contractă mușchii la intensitatea 10 (maxim) timp de 3 secunde, după care treci la 1 (relaxare maximă) unde rămâi 3 secunde, după care treci la 5 (tensiune medie) timp de 3 secunde după care mergi din nou la 1 timp de 3 secunde.

10-1-5-1

Repetă de 10 ori dimineața, 10 ori după-masa și 10 ori seara.

Frecvența: 3-4 zile/săptămână.

Repetiția 01: 3s contracție nivel 10 - 3s relaxare nivel 1- 3s contracție nivel 5 - 3s relaxare nivel 1

Repetiția 02: 3s contracție nivel 10 - 3s relaxare nivel 1- 3s contracție nivel 5 - 3s relaxare nivel 1

Repetiția ... : 3s contracție nivel 10 - 3s relaxare nivel 1- 3s contracție nivel 5 - 3s relaxare nivel 1

Repetiția 10: 3s contracție nivel 10 - 3s relaxare nivel 1- 3s contracție nivel 5 - 3s relaxare nivel 1

După ce devine ușor, treci la următoarea configurație:

**10-1-5-1-7-1-3-1. Repetă de 10 ori dimineața, 10 ori după-masa și 10 ori seara.
Frecvența: 3-4 zile/săptămână.**

După 2 săptămâni de practică a **exercițiului 2: Antrenament PC continuu**, poți trece la exercițiul următor, **Rutină zilnică PC: workout.**

Rutină zilnică PC: workout

Integrarea exercițiilor PC în viața de zi cu zi

SCOP: Menținerea în stare optimă a mușchilor PC

Acum căte-ai familiarizat cu contractarea și relaxarea mușchilor PC, e timpul să treci la următorul nivel: un workout standard care să-ți asigure stimularea necesară pentru beneficii maxime. Îl poți practica constant.

Rutină săptămânală: workout PC

Începe prin a executa exercițiul A. Repetă-l de 3 ori pe zi (3-4 zile pe săptămână). Execută și exercițiul B (1 singură dată pe săptămână, imediat după exercițiul A).

Atât exercițiul A, cât și B, se execută la nivel maxim de contracție (nivel 10) și nivel maxim de relaxare (nivel 1).

1 - 2 - 3 - 4 - **5** - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

RELAXAT

SEMI-RELAXAT

TENSIONAT



EXERCIȚIUL A

Fibre de tip I (cu contracție lentă)

Repetiția 01: 10s contracție - 5s relaxare

Repetiția 02: 10s contracție - 5s relaxare

Repetiția ... : 10s contracție - 5s relaxare

Repetiția 10: 10s contracție - 5s relaxare

EXERCIȚIUL B (supliment)

Fibre de tip II (cu contracție rapidă)

Repetiția 01: 1s contracție - 1s relaxare

Repetiția 02: 1s contracție - 1s relaxare

Repetiția ... : 1s contracție - 1s relaxare

Repetiția 10: 1s contracție - 1s relaxare

ATENȚIE!

- **Dacă resimți durere/disconfort în timpul exercițiului, oprește-te!**
- **Dacă resimți durere/disconfort peste zi sau în următoarea zi, fă pauze mai lungi între workout-uri. Dacă simptomele persistă, suspendă cu totul exercițiile și apelează la un medic/fizioterapeut.**



Informațiile furnizate au caracter general și nu reprezintă o opinie medicală cu privire la starea dumneavoastră. În măsura permisă de lege, Cabinet Individual de Psihologie Bogdan Morar nu va fi răspunzător în niciun fel (inclusiv pentru neglijență) pentru orice pierderi, daune, costuri sau cheltuieli suferite de dumneavoastră prin utilizarea sau în legătură cu acest material informativ.