

Cviky, ktoré by mala poznať každá dáma

Popredný slovenský urológ, andrológ a sexuológ, MUDr. Jozef Dubravický, MPH odporúča 5 jednoduchých Kegelových cvikov na posilnenie svalov panvového dna, prispôsobených špeciálne

potrebám žien. Väčšinu z týchto cvikov môžete precvičovať takmer kdekoľvek a kedykoľvek bez toho, aby si niekto všimol, že práve cvičíte. Cviky sú navrhnuté tak, aby žene pomohli posilniť svaly

panvového dna, zlepšiť kontrolu močového mechúra, sexuálne funkcie a celkové zdravie panvy. Skutočne sa oplatí vedieť o nich viac.

BASIC KEGELS

Nájdite si pohodlné a tiché miesto na sedenie alebo ležanie. Zamerajte sa na svaly, ktoré používate na zastavenie toku moču alebo zabránenie úniku plynov. Stiahnite tieto svaly, podržte stiahnute niekoľko sekúnd a potom ich uvoľnite. Začnite s 5-10 opakovaniami. Postupne sa pokúste kontrakcie predĺžiť, a frekvenciu opakovaní zvyšovať.

BRINGE KEGEL

Lahnite si na chrbát s pokrčenými kolenami a chodidlami na podlahe. Keď zdvíhate boky zo zeme do polohy mostíka, sťahujte zároveň svaly panvového dna. Držte túto pozíciu niekoľko sekúnd a potom spustite boky. Snažte sa zopakovať 10krát.

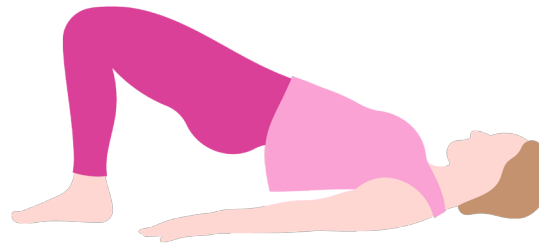
FLUTTER KEGELS

Svaly panvového dna rýchlo sťahujte a uvoľňujte. Pokúste sa vytvoriť pocit chvenia. Urobte 10-15 rýchlych kontraktí, po ktorých si doprajte krátky odpočinok. Tento cyklus opakujte niekoľkokrát.

**Pokiaľ sprvu nedokážete svaly panvového dna dostatočne stiahnuť, skúste ich najskôr posilniť.
Vložte si medzi kolena menšiu loptu a snažte sa loptu kolenami stlačiť. Nepotrvať dlho a vaše svalstvo zosilnie.**

DEEP SQUAT KEGELS

Postavte sa s nohami na šírku ramien. Čupnite si do pozície hlbokého drepu. Pomaly sa zdvíhajte späť a súbežne sťahujte svaly panvového dna. Vykonajte 5-10 takýchto hlbokých drepov za sebou.



HEEL SLIDE KEGELS

Lahnite si na chrbát s pokrčenými kolenami a chodidlami na podlahe. Pomaly posúvajte jednu pätu po zemi čo najďalej od panvy a zároveň jemne sťahujte svaly panvového dna. Pomaly vráťte pätu do pôvodnej polohy a uvoľnite stiahnute svaly. Striedavo posúvajte ľavú a pravú pätu a snažte sa vykonať 10-15 opakovaní na každú stranu.

Pamätajte, že je dôležité vykonávať Kegelove cvičenia pravidelne niekoľko týždňov. Najlepšie 3 mesiace. Po tomto období pravidelného cvičenia pocítite výrazné zlepšenie sily panvového svalstva. aby ste videli viditeľné zlepšenie sily panvového svalstva. Ak máte akékoľvek obavy alebo problémy so zdravím panvy, je dobré poradiť sa so špecialistom, ako je urológ alebo fyzioterapeut, ktorý vám môže poskytnúť poradenstvo prispôbené vašim špecifickým potrebám.



Urológ, andrológ a sexuológ MUDr. Jozef Dubravický, MPH študoval medicínu na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Doplnkové štúdiá v obore absolvoval v Belgicku, Taliansku, Nemecku, Anglicku, Čechách, Argentíne a v Číne. Od roku 1996 vykonáva aktívnu prax a vyučuje študentov v Univerzitnej nemocnici v Bratislave, na Urologickej klinike s centrom pre transplantácie obličiek. Má atestácie z urológie, andrológie, onkologickej urológie a intervenčnej ultrasonografie. Špecializuje sa na otvorené, ale najmä endoskopické a laparoskopické urologické, transplantačné a andrologické operácie. Pravidelne publikuje v domácich aj zahraničných odborných médiách a prednáša doma i v zahraničí na odborných seminároch a konferenciách. Vedie vlastnú rodinnú urologickú ambulanciu, Urocentrum - Bratislava, s.r.o.

