



Оптимальне тренування м'язів тазового дна за допомогою тренажера COME

Нетримання сечі та сексуальні проблеми у жінок, часто пов'язані з надто слабкою тазовою мускулатурою. Постава та фігура, стан тазових органів після вагітності також залежать від цих м'язів. Про ці проблеми не говорять відкрито, але за статистикою 50 - 70 % жінок не відчувають вагінального оргазму, кожна десята жінка у віці від 30 до 40 років страждає від нетримання сечі, а в старшому віці - кожна третя.

Відповідно до традицій даосизму вагіна – це головні ворота життєвої сили. Основна енергія життя *Ці*, може виснажитися в цій точці, що погіршить функціонування всіх органів. Стінки піхви, більш міцні в молодості або після відпочинку, починають провисати від втоми та з віком. Уже ця обставина є достатньою причиною для зміцнення м'язів тазового дна. Це дозволить зберегти потік енергії *Ці*. Тривалий час дослідники намагалися довести існування енергії *Ці*. У Віденському інституті прикладної біокібернетики та дослідження зворотного зв'язку був розроблений прилад, за допомогою якого в 1995 році здійснили вимірювання цієї енергії. Після серії тестів вчені встановили таку залежність: *що активніші лонно-куприкові м'язи, то потужнішу енергію вони передають мозкові.*

. На підставі трьох тисяч діагнозів, Арнольд Кегель ще в 1952 році виявив, що відчуття сексуального збудження у піхві прямо пов'язане з лонно-куприковим м'язом і, таким чином, шляхом спеціального тренування останнього можна посилити це відчуття.

Арнольд Кегель рекомендував виконувати вправи для лонно-куприкового м'яза тричі на день протягом 20 хвилин. М'язи тазового дна на 70 - 95% складаються з «повільних» волокон, відповідно, частка «швидких» волокон знаходиться в діапазоні 5 – 30%. Волокна першого типу менш піддаються тренуванню, а швидкість, з якою вони накачуються, менша порівняно з «швидкими» волокнами, утім при цьому вони довше зберігають

міцність. При спеціальному тренуванні м'язів слід брати до уваги особливості волокон обох типів. В одній і тій самій рекомендації мають бути зазначені необхідна кількість, інтенсивність і тривалість скорочень м'язів, що тренуються, а також перерви між скороченнями та кількість тренувань протягом дня.

Проте, підвищення тільки м'язової міцності є недостатнім для тренування м'язів тазового дна. Має значення також динамічна характеристика функціональності м'язів тазового дна, тобто здатність швидко реагувати й чинити миттєвий опір раптовому тискові (що виникає, наприклад, при кашлі, чиханні або різких стрибках). Крім тренувань, спрямованих на підвищення міцності м'язів, внутрішньо м'язової координації та витривалості, слід приділяти увагу тренуванню швидкої реакції, для чого необхідно виконувати вправи, що складаються з коротких серій швидких та інтенсивних скорочень м'язів.

Протягом останніх кількох десятиліть вчені неодноразово намагалися оптимізувати тренування лонно-куприкового м'яза. Поступово вони все більше пересвідчувалися в необхідності зворотного зв'язку, щоб переконатися в тому, що при тренуванні напружується потрібний м'яз. На підставі результатів своїх 25-літніх наукових досліджень відомий австрійський сексолог професор Карл Штіфтер розробив нову концепцію для тренування м'язів тазового дна у жінок за допомогою вагінального тренажера COME (Clinical Orgasm Muscle Exercisers). Ця концепція інтегрувала останні досягнення спортивної медицини та дослідження провідних сексологів і психологів. Застосовуючи цей тренажер, можна знизити тривалість тренування у п'ять, а іноді й у десять разів, при тому ж рівні ефективності. Замість м'язових тренувань без навантаження, тренажер COME дає можливість навантажувати лонно-куприковий м'яз настільки, наскільки це потрібно для оптимального розвитку м'язів жінки. Цей принцип, на основі якого оснований прискорений тренувальний курс, гарантує накачування м'язів за дуже короткий час. Результати досліджень довели, що лише за шість тижнів тренувань, група жінок, які тренувалися за допомогою COME, підвищила міцність м'язів, перевищивши відповідний показник групи, що тренувалася без тренажера COME (рис. 1) у 2.7 разів. Крім того, перевагу тренування м'язів тазового дна за допомогою тренажера COME демонструє представлена на рис. 2 різниця між середніми показниками міцності м'язів у напруженому та розслабленому станах. Таким чином, тренажер COME дозволяє не лише досягти високих темпів зміцнення м'язів, а й поліпшити їх розслаблення. Чим краще стан м'язів, тим повніше вони розслабляються.

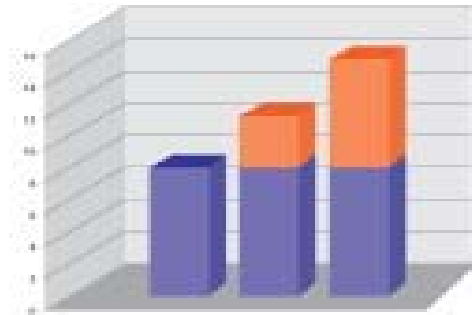


Рис. 1: Підвищення м'язової міцності за 6 тижнів тренування: (помаранчевим кольором показано підвищення міцності, синім – початковий рівень) – стовпчик 1 – без тренувань; стовпчик 2 – вправи Кегеля без тренажера СОМЕ; стовпчик 3 – вправи з тренажером СОМЕ

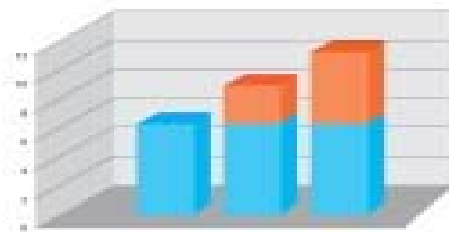


Рис.2: Поліпшення здатності розслаблення м'яза за 6 тижнів тренування: (помаранчевим кольором показано зміни за 6 тижнів, блакитним – початковий рівень) – стовпчик 1 – без тренувань; стовпчик 2 – вправи Кегеля без тренажера СОМЕ; стовпчик 3 – вправи з тренажером СОМЕ

Ефективність тренування залежить від правильного сприйняття та свідомого керування своїми вагінальними м'язами із боку жінки. У зв'язку із недостатнім м'язовим сприйняттям у багатьох пацієнок є певні труднощі для систематичних тренувань, запропонованих їм для лікування гінекологічних або урологічних хвороб. Якщо навіть вони роблять рекомендовані вправи, часто виявляється, що вони напружують зовсім не ті м'язи, які треба, через що не досягається бажаний терапевтичний ефект. Однією з переваг прилада СОМЕ є те, що використовуючи цей тренажер жінка може усвідомити і відчуту ту групу м'язів, яку потрібно тренувати для укріплення тазового дна.

При правильному виконанні вправ з одного боку напружується лонно-куприковий м'яз, а з іншого - нижня частина передньої черевної стінки. Тільки в даному випадку вбудований індикатор нахиляється вниз, що допомагає жінці контролювати роботу м'язів. Оскільки тазова мускулатура не лише утримує знизу черевну порожнину, але й безпосередньо пов'язана з діафрагмою, м'язами живота, спини та стегон, стан тазових м'язів впливає безпосередньо і на фігуру жінки, і на її поставу. Остання є показником єдності тіла і духу.

Розробки професора Штіфтера вже активно застосовуються для лікування аноргазмії та нетримання сечі у жінок, відновлення фізичного стану після пологів та профілактики інших захворювань тазових органів, пов'язаних з мускулатурою тазового дна.

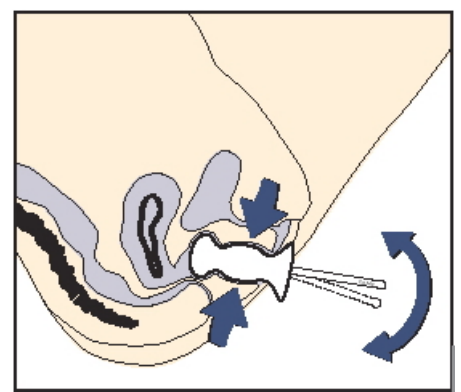
Дослідження показали, що концепція тренувань м'язів тазового дна за допомогою медичного приладу COME, запропонована професором Штіфтером, значно більш ефективна та результативна у порівнянні з традиційними методами тренувань, і дозволяє жінкам вирішити багато проблем зі значно меншими затратами часу.

Виконання вагінальних вправ

Оптимальною позою для виконання вправ є положення напівлежачи-напівсидячи: ступні стоять на плоскій горизонтальній поверхні, стегна розставлені досить широко, але в зручному положенні. Як правило, вправи з тренажером COME займають лише 6-хвилин на день. Прилад COME вводиться у вагіну. Необхідно скоротити свій лонно-куприковий м'яз зусиллям порядку 80% від індивідуального максимально можливого рівня протягом 4 секунд. Перш ніж повторити цю вправу, слід розслабити м'яз та зробити перерву тривалістю не менш 8 секунд. Цю вправу слід виконувати до 30 разів. Остання рекомендація носить загальний характер, оскільки надмірне перевантаження м'яза може викликати неприємні відчуття. Тому дуже важливий індивідуальний підхід з урахуванням стану кожної окремої жінки. Якщо жінка хоче прискорити тренувальний процес, і це дозволяє стан її м'язів, то вже через тиждень тренувань можна почати виконувати ці вправи двічі на день, обов'язково роблячи кількогадинну перерву між тренуваннями.

Щоб забезпечити одночасний розвиток швидких волокон м'яза, після завершення початкового циклу тренувань слід включити до виконуваних вправ заключну серію з п'яти чи десяти дуже швидких і дуже сильних скорочень. Для прискорення процесу накачування м'язів сучасна спортивна медицина рекомендує кілька

Рис. 3: Індикатор вагінального тренажера COME



разів на тиждень переходити на посилений режим тренування: замість багаторазових 4-секундних скорочень практикувати триваліші та менш часті скорочення м'яза. Для цього треба дуже сильно стиснути м'яз і підтримувати цей рівень напруги протягом 30 - 40 секунд. Принаймні досить довго, щоб відчутти втому цього м'яза. Потім необхідно повністю розслабитися і зробити перерву, щонайменше вдвічі тривалішу за виконану вправу. Після перерви ця вправа ще раз повторюється. Для найкращого результату жінка повинна виконувати цей комплекс вправ принаймні двічі на день. При скороченні м'язів ніколи не слід затримувати подих. Дихання повинно бути як завжди - через ніс, без напруження черевного пресу.

Дуже важливо бути впевненим, що при виконанні вправи напружується лише лонно-куприковий м'яз, а не м'язи ніг, пахової або сідничної ділянок. Про те, що напружується саме лонно-куприковий м'яз, а не будь-які інші, свідчить опускання кінчика індикатора тренажера. Цей сигнал зворотного зв'язку (рис. 3) є досить корисним для самоконтролю.

Головним і вирішальним чинником успіху будь-якої тренувальної програми є індивідуальна мотивація і цілеспрямованість.

Еластичність тренажера С.О.М.Е. забезпечує максимально швидке та ефективне зміцнення тазової мускулатури. Більш розвинуті м'язи тазового дна збільшують імовірність досягнення повних відчуттів оргазму під час статевого акта. Регулярне використання приладу запобігає нетриманню сечі, дозволяє уникнути проблем і ускладнень, пов'язаних з розтягуванням м'язів після пологів, та, крім цього, допоможе кожній жінці підтримувати себе у чудовій формі.

Рекомендовані додаткові вправи

1. У разі відсутності тренажера С.О.М.Е. ви можете час від часу виконувати наступну додаткову вправу, що вважається дуже корисною для збільшення сексуальної енергії з погляду даосизму. Сідайте на краєчок стільця. Випряміть спину й упріться ступнями в підлогу. Даосисти стверджують, що це найбільш сприятлива поза для того, щоб енергія надходила в мозок і накопичувалася в ньому. Тепер стискайте і розслабляйте лонно-куприковий м'яз з інтервалом в одну секунду. Такий часовий інтервал було обрано в зв'язку з тим, що при оргазмі спостерігаються неконтрольовані пульсації лонно-куприкового м'яза з інтервалом у 0,8 сек. Таким чином, при подібному тренуванні лонно-куприковий м'яз буде адаптуватися до цього ритму. Якщо ж ця задача

виявиться для вас занадто важкою, варто збільшити часовий інтервал між скороченнями до такого рівня, при якому ви зможете легко розрізнити фази розслаблення і скорочення м'яза. Основна мета цієї вправи полягає в підвищенні м'язової витривалості: ви повинні пристосуватися до цього швидкого темпу скорочень, легко його підтримувати й у такий спосіб позбутися відчуття, немов язик не встигає вимовити скоромовку. Найкраще займатися цим у грайливому настрої і закінчувати вправи до того, як вони вам набриднуть.

2. Друга додаткова вправа добре доповнює основні вправи: Уявіть собі, що ваш лонно-куприковий м'яз - це ліфт. Починайте рахувати від одного до чотирьох – це повинно зайняти чотири секунди. На рахунок *один* – ви піднялися з першого поверху на другий, і ваш лонно-куприковий м'яз злегка напружується. При цьому ви відчуваєте деякий підйом м'язів у тазовій ділянці. На рахунок *два* - ще трошки стисніть свій лонно-куприковий м'яз – при цьому уявлюваний ліфт підніме вас на наступний поверх. На рахунок *три* - ви піднімаєтеся на передостанній поверх, а *чотири* відповідає останньому поверхові, на якому знаходиться матка, і при цьому лонно-куприковий м'яз стискується до максимально можливого рівня. При наступному розслабленні вам слід рахувати в зворотному порядку від чотирьох до одного, поступово (наче “поверх за поверхом”) розслаблюючи лонно-куприковий м'яз з витримкою в одну секунду на кожному рівні аж до повного розслаблення. Ви можете “кататися в ліфті” поки вам це не набридне, хоча 20 разів - цілком достатньо.

Офіційний постачальник вагінального тренажеру COME в Україні

«Дентальное депо».

03057, г. Киев, ул. Зоологическая, 1, стоматологический корпус Национального
медицинского университета.

Тел. +38 044 361 81 16, +38 050 402 09 10

ел. почта: dental_depo@ukr.net