

Памятка с упражнением Кегеля

Упражнение 1:

1. Напрягите мышцы тазового дна.
2. Удерживайте три секунды.
3. Расслабьтесь.
4. Повторите 10 раз подряд (если вам тяжело, можно сделать меньше повторений).
5. Повторяйте дважды в день.

Упражнение 2:

1. Сокращайте и расслабляйте МТД так быстро, как только сможете.
2. Отдохните 7–10 секунд.
3. Повторите.



Упражнение 3:

1. Сделайте глубокий вдох, постепенно сжимайте МТД.
2. Задержитесь в напряженном положении на 3–5 секунд.
3. Плавно расслабьтесь на глубоком выдохе.
4. Повторите 4–5 раз.

Упражнение 4:

1. Сделайте глубокий вдох, постепенно сжимайте МТД.
2. Резко расслабьтесь.
3. Повторите 4–5 раз.

