

Kegelovy cviky

Kegelovy cviky jsou skupinou cviků pro posílení pánevního dna. Mají pozitivní vliv na sexuální život, pomáhají při léčbě stresové inkontinence a jsou vhodné jako cvičení po porodu. Mužům silné pánevní dno přináší zlepšení erekce a lepší kontrolu nad orgasmem.

Historie Kegelových cviků

Doktor Arnold Henry Kegel (1894–1981) byl americký gynekolog, který se během své dlouholeté praxe setkal s rozličnými ženskými problémy, které se tehdy řešily chirurgickou cestou. Jednalo se hlavně o prolapsy pochvy a potíže s inkontinencí po porodu způsobené ochablým svalstvem v oblasti pánve.

V roce 1948 publikoval dr. Kegel metodu cvičení k posílení pánevního dna. Jednoduché cvičení mělo překvapivě mnoho pozitivních efektů. Pacientky zjistily, že kromě léčby inkontinence mohou cviky využít ke zlepšení svého sexuálního života a dosáhnout silnějších orgasmů.

Cviky na pánevní dno

Pro efektivní cvičení na posílení pánevního dna (<https://vibratory.net/magazin/kegelovy-cviky-lecba-inkontinence-cv-iceni-po-porodu/>) je nejprve důležité lokalizovat ty správné svaly, které se mají zatínat.

- Stahování svěracích svalů směrem k sobě (jedná se o podobné stažení svalů, jako když se člověk snaží zadržet moč).
- Při zapojení správných svalů nastane pocit, jakoby pod pánví byl pohyb svalstva směrem nahoru.

Následně se tyto svaly zatínají a zase se uvolňují. Cviky se opakují 20 - 30x za sebou, vždy po několika sekundách. První týdny se udržuje sevření do 5 sekund a mezi stahy 5 sekund odpočívá. Později prodlužovat dobu zatnutých svalů až na 10 sekund.

V další fázi cvičení začíná pokročilý trénink pánevního dna, při kterém musí síla sevření postupně růst a klesat jako pyramida. Svalstvo trochu stáhnout a vydržet 5 sekund. Pak na dalších 5 sekund zatnout více. Pak svaly co nejvíce stáhnout a vydržet opět 5 sekund. Nyní svaly trochu povolit, po chvíli povolit více a nakonec pánevní svaly zcela uvolnit. Tato pyramida trvá asi 30 sekund, dalších 30 sekund je odpočinek. Celé se to opakuje 5x po sobě.

Cviky na pánevní dno lze provádět kdekoli - při sezení, ve stoje, vleže na podložce na cvičení, při běhání, v posteli při sexu apod. Odborníci nedoporučují cvičení urychlovat kvůli zvýšení počtu opakování, pomalejší cvičení je správnější a lépe se na svalové partie soustředí.

Pomůcky pro kvalitnější posílení pánevního dna

▪ Venušiny kuličky

Tato erotická pomůcka (<https://www.yoo.cz/venusiny-kulicky/>) přináší majitelce při nošení především pozitivní zdravotní efekt, u některých žen i slastné pocity (uvnitř kuliček jsou menší pohyblivé kuličky, které při pohybu narážejí do jejich stěn a rozechvívají je - tím ženě přinášejí při tréninku trochu větší potěšení).

▪ Vaginální závaží, činky

Mezi další pomůcky k posílení pánevního svalstva patří tzv. vaginální kužely a vaginální činky. Činky fungují stejně jako venušiny kuličky, ale na rozdíl od kuliček v nich nejsou žádné pohyblivé části - slouží pouze jako závaží. To si vloží žena do pochvy a sevřením svalů se jej snaží udržet na místě, aby nevypadlo.

- Posilovače pánevního dna

Mezi nejznámější přístroje tohoto typu patří: *KegelMaster* a *Pelvic Toner*.

Odkazy[upravit | editovat zdroj]

Související články[upravit | editovat zdroj]

- Poruchy erekce