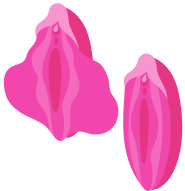
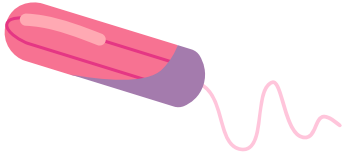
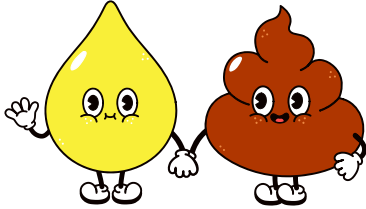


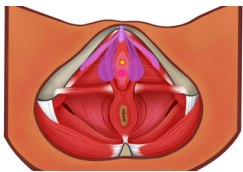
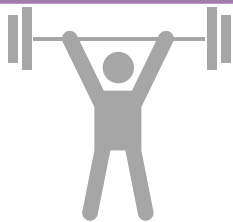
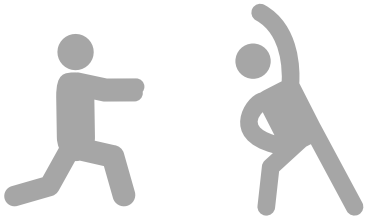
Вправи при пролапсі

Передтренувальні міркування

	ПЕРЕВІРКА GH+PB	GH+PB є частиною тесту POPQ. Це хороший індикатор цілісності або в'ялості фасцій. Запитайте про це у свого кваліфікованого лікаря і контролюйте з часом.
	ТРИ ПИСЬМОВІ ЦІЛІ	Які три головні цілі ви хочете досягти за допомогою вправ? Запишіть їх, щоб відстежувати свій прогрес. Вносьте зміни після досягнення цілей або при їх зміні.
	ПЛАН УПРАВЛІННЯ ТИСКОМ	Підтримка знизу має протидіяти тиску зверху. Вибір способу підтримки тканин і типу тиску на тканини є обов'язковою умовою успіху.
	ЗОВНІШНІЙ ПІДТРИМУВАЛЬНИЙ ОДЯГ	Зовнішній підтримувальний одяг підтримує промежину і нижні канали. Їх можна носити на додаток до звичайного одягу або як окремий одяг із вбудованою підтримкою.
	ВНУТРІШНІЙ ПІДТРИМУВАЛЬНИЙ ПРИСТРІЙ	Внутрішні підтримувальні пристрої забезпечують підтримку стінок вагінального каналу, щоб утримати їх від опущення. Вони варіюються від медичних виробів, що відпускаються тільки за рецептом, до безрецептурних пристроїв «Зроби сам».
	ВМІСТ ОРГАНУ	Виконання вправ із повним кишківником або сечовим міхуром збільшує навантаження на м'язи тазового дна. Спорожнення кишківника і сечового міхура перед вправами допомагає багатьом людям краще справлятися з тиском.
	СПОСІБ МИСЛЕННЯ	Ваше тіло створене для руху. Рух корисний у разі пролапсу. Вірте, що можете рухатися, не завдаючи шкоди своєму тілу і не погіршуючи ситуацію! ВИ ЗМОЖЕТЕ!

Вправи при пролапсі

7 принципів виконання вправ

	ГРАВІТАЦІЙНА ПРОГРЕСІЯ	Починайте з гравітаційної позиції зі стегнами вище за серце з поступовим переходом до антигравітації - це корисно для багатьох людей, оскільки вони вчать керувати тиском.
	ПРОГРЕСІЯ ВПЛИВУ	Початок занять з низьким ударним навантаженням, наприклад, плавання або їзда на велосипеді з сидінням, з переходом до більш високого ударного навантаження в міру необхідності, допомагає багатьом людям досягти своїх цілей у тренуваннях.
	ТРЕНУВАННЯ М'ЯЗІВ ТАЗОВОГО ДНА	Тренування м'язів тазового дна для виконання потрібних дій у потрібний час є ключовим моментом. Такі вправи, як витривалість, швидкі клацання, координація та вміння «відпустити» - все це дуже важливо для успіху.
	АЕРОБНІ ТРЕНУВАННЯ	«Приділяйте щонайменше 150 хвилин на тиждень аеробній активності помірної інтенсивності або 75 хвилин на тиждень енергійної аеробній активності, або комбінації того й іншого, бажано розподіленій на тиждень.» *
	СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ	«Додайте помірну або високоінтенсивну активність для зміцнення м'язів (наприклад, силові вправи або підняття важких предметів), принаймні, 2 дні на тиждень»*. З пролапсом можна піднімати тяжкості!
	ТРЕНУВАННЯ РУХЛИВОСТІ	«Рух - це лосьйон!» Рух у суглобах допомагає підтримувати їх у змщеному стані та запобігає поступовому окостенінню і нееластичності, які можуть виникнути з часом. Розтяжка також допомагає запобігти травмам.
	ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ	Моделювання звичайної діяльності, в якій ви берете участь, та включення її до програми тренувань допоможе вам підготуватися до успіху в реальному житті!