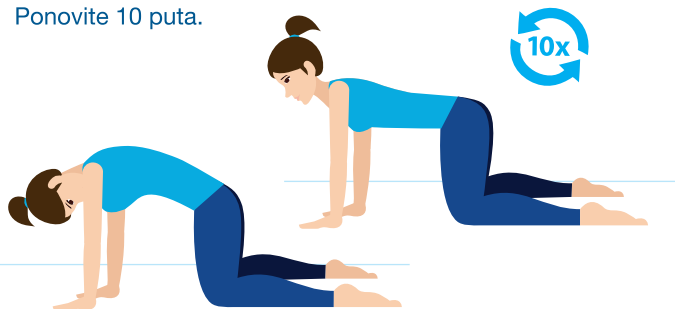


6. Vježba

- postavite se u četveronožni položaj tako da leđa držite ravno, dlanove u ravnini i širini ramena, a koljena u širini i ravnini kukova
- udahnite i kralježnicu povucite prema stropu i unutra, a trticu prema dolje, bradu spustite i stisnite mišiće dna zdjelice
- izdahnite i vratite se u početni položaj.

Ponovite 10 puta.



7. Vježba

- postavite se u četveronožni položaj tako da leđa držite ravno, dlanove u ravnini i širini ramena, a koljena u ravnini i širini kukova
 - aktivirajte mišiće dna zdjelice
 - prebacite težinu na lijevi dlan i desno koljeno
 - udahnite i ispružite desnu ruku ravno prema naprijed, a lijevu nogu nazad ravno
 - zaustavite se u tom položaju na trenutak kako bi zadržali ravnotežu, zatim izdahnite i vratite desnu ruku i lijevu nogu u početnu poziciju
 - prebacite težinu na desni dlan i lijevo koljeno, udahnite i ispružite lijevu ruku naprijed ravno, a desnu nogu ravno nazad
 - zaustavite se u tom položaju na trenutak te vratite lijevu ruku i desnu nogu u početni položaj.
- Ponovite naizmjenično 10 puta.



SAVJETI ZA VJEŽBANJE:

- Tijekom izvođenja vježbi nije potrebno raditi pokrete drugih dijelova tijela niti zadržavati dah.
- Vježbe se mogu izvoditi i za vrijeme trudnoće te nastaviti nakon poroda.
- Nikada nije kasno započeti sa izvođenjem Kegelovih vježbi, važno ih je pravilno izvoditi.
- Vježbajte 6 mjeseci neprekidno kako bi primijetili rezultate.

Za bolju kvalitetu života, sigurnost i lakoću kretanja koristite Attends anatomske uloške za laku inkontinenciju.

Attends ulošci za inkontinenciju osiguravaju:

- Vrhunsku zaštitu od istjecanja
- Veliku upojnu moć
- Suhu kožu
- Zaštitu od neugodnih mirisa
- Udobno pristajanje
- pH 4,5 pogodan za kožu
- Diskreciju

Odaberite između 5 stupnjeva uložaka Soft i 2 stupnja upijanja For Men uložaka.



Želite probati Attends uloške?

Za besplatan uzorak nazovite nas na
01 2750 980
radnim danom od 08:00-15:00 sati.
www.elbi-medikal.hr

Attends®



Kegelove vježbe

- vježbe za jačanje mišića dna zdjelice



ELBI MEDIKAL

Ugodniji život za vas

Priprema za izvođenje vježbi

- Prije početka izvođenja vježbi ispraznite mjehur.
- Kako bi bili sigurni da ne stežete ostale mišiće osim mišića dna zdjelice, ležite na leđa i stavite ruku na trbuh kako bi osjetili jesu li mišići opušteni.

Načini provjere aktiviranja mišića dna zdjelice

- Tijekom mokrenja pokušajte nekoliko sekundi zaustaviti mlaz mokraće, potom opustiti i nastaviti mokriti.
- Stavite dva prsta u rodnicu, malo ih raširite i stegnite mišiće rodnice. Ako osjetite kako se mišići oko prstiju stežu, vježbu izvodite pravilno.
- Također, možete isprobati stezanje mišića tijekom spolnog odnosa. Stegnite mišićima partnerovu spolnu ud. Ako pravilno izvodite vježbu, partner bi stisak trebao osjetiti.

1. Vježba

- vježba se može izvoditi sjedeći, stojeći ili ležeći
- smjestite se u ugodni položaj, zatvorite oči i zamislite mišiće koji zaustavljaju protok urina
- stisnite te mišiće koliko god jako je moguće
- ostanite u toj poziciji 3-5 sekundi
- opustite mišiće i odmorite nekoliko sekundi.

Ponovite 10 puta.



ELBI MEDIKAL

Ugodniji život za vas

2. Vježba

- vježbu započnite u ležećem položaju, savinite koljena, a stopala smjestite ravno na tlo u širini kukova, ruke smjestite uz tijelo, dlanovima prema dolje
- stisnite mišiće dna zdjelice te podignite stražnjicu nekoliko cm od tla
- zadržite položaj 3 sekunde
- dok spuštate stražnjicu na tlo, opustite mišiće dna zdjelice.

Ponovite 10 puta.



3. Vježba

- stanite se ispred zida, tako da ste mu okrenuti leđima, stopala neka budu u širini kukova
- udahnite, stisnite mišiće dna zdjelice i spustite se u čučanj (kao da ste sjeli na stolac)
- zadržite položaj 10 sekundi
- podignite se u stojeći položaj i opustite mišiće
- odmorite 10 sekundi.

Ponovite 10 puta.



Attends®

4. Vježba

- legnite na leđa, rukama ispruženim iznad glave, savinite koljena, a stopala smjestite ravno na tlo u širini kukova
- udahnite, stisnite mišiće dna zdjelice, privlačite koljena prsima dok rukama krećete prema naprijed, sve dok ne odvojite ramena od tla
- zadržite položaj 3 sekunde
- opustite mišiće dna zdjelice te se vratite u početni položaj.

Ponovite 10 puta.



5. Vježba

- legnite na leđa, noge savijte u koljenu, a stopala smjestite ravno na tlo u širini kukova, ruke položite ravno uz tijelo, dlanovima prema dolje
- stisnite mišiće dna zdjelice dok istovremeno podižete stopala od tla do položaja kada su noge savijene u koljenima pod kutem od 90 stupnjeva
- dok su noge u tom položaju, udahnite i raširite noge u stranu
- izdahnite i ponovno skupite noge tako aktivirajući mišiće dna zdjelice.

Ponovite 10 puta.

