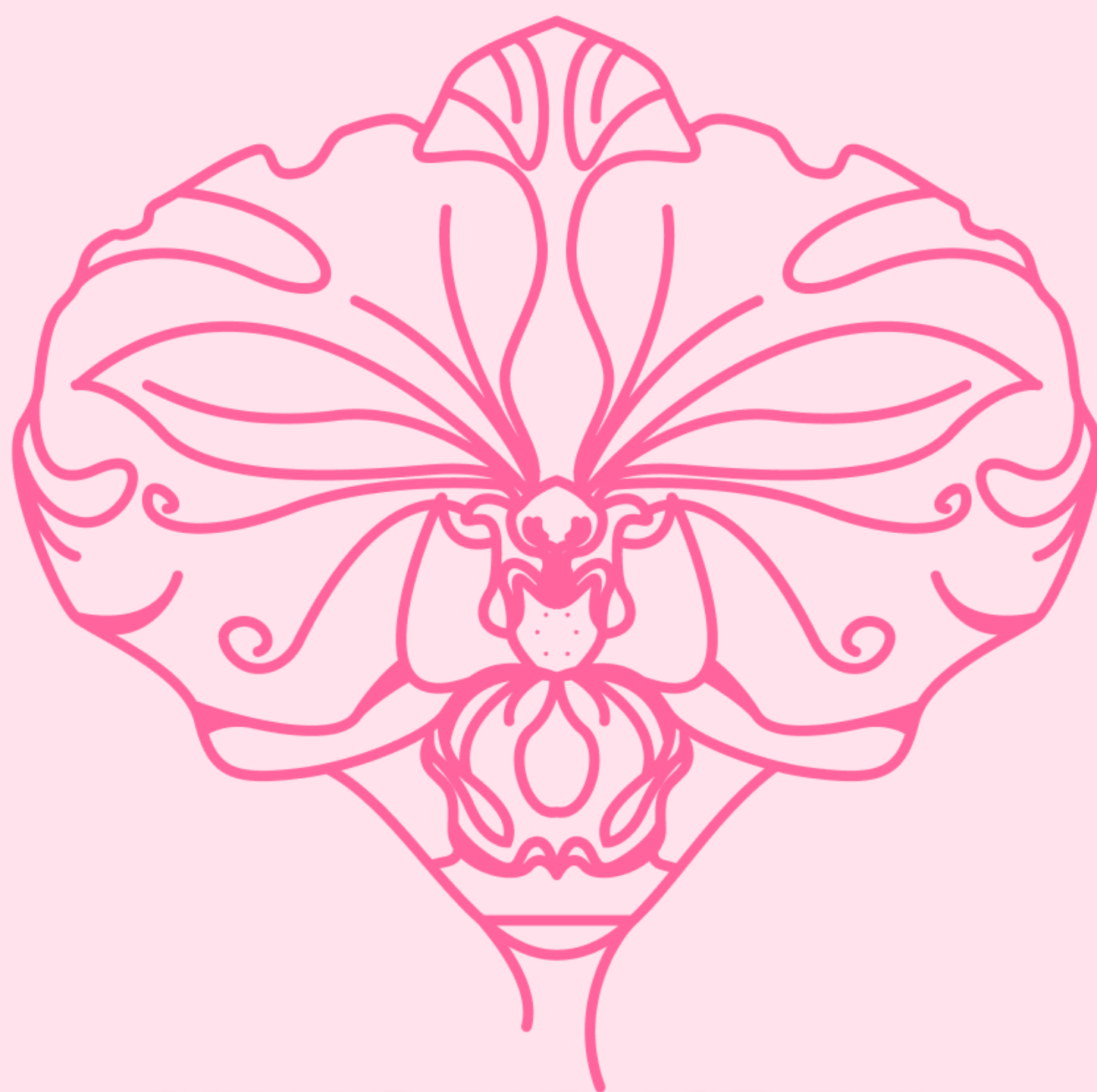




**САМОДИАГНОСТИКА
МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА (МТД)**

WG[★]

ТЕСТ С ЗЕРКАЛОМ

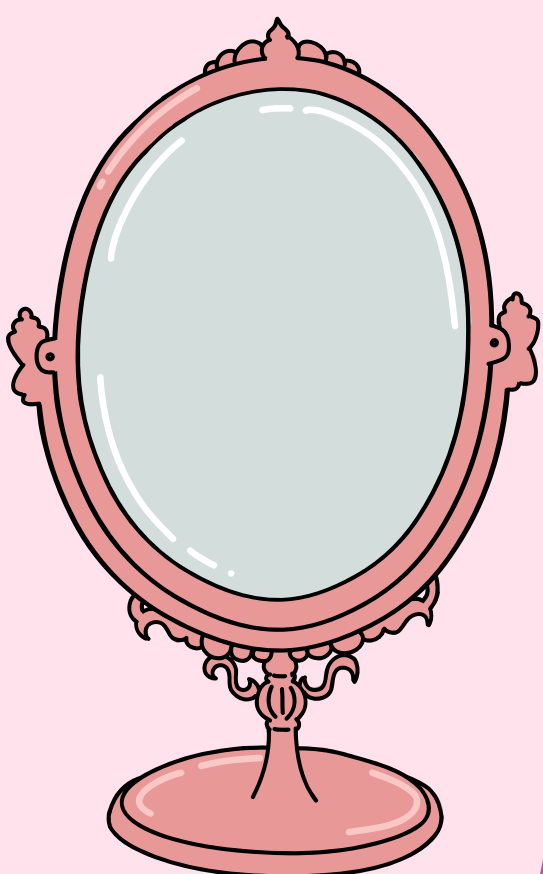
1 НАЙДИТЕ УЕДИНЕННОЕ МЕСТО, ГДЕ ВАС НЕ БУДУТ ТРЕВОЖИТЬ (НАПРИМЕР, ВАННАЯ КОМНАТА ИЛИ ЗАПЕРЕТЬСЯ В СПАЛЬНЕ)



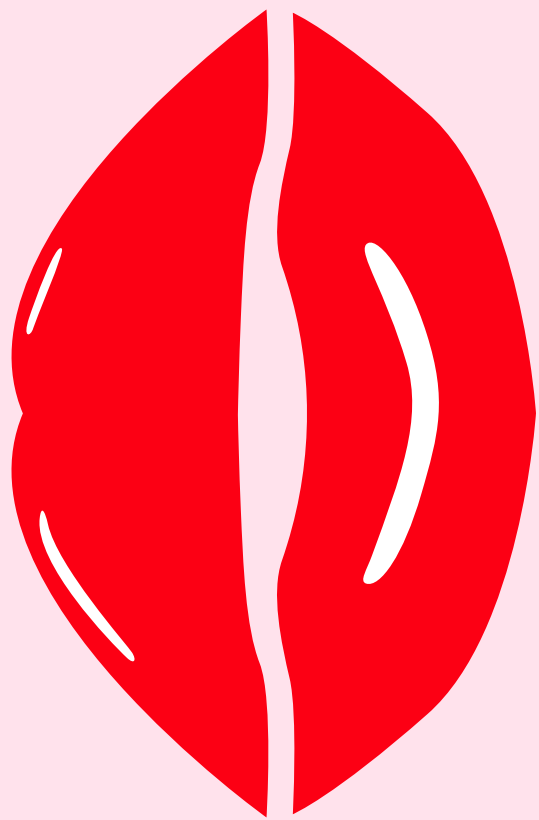
2 СЯДЬТЕ НА ПОЛ ОБЛАКОТИВШИСЬ НА СТЕНУ ИЛИ ПРИМИТЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЛУЛЕЖА НА КРОВАТИ, СОГНИТЕ СВОИ КОЛЕНКИ И РАЗВЕДИТЕ КАК НА ОСМОТРЕ У ГЕНИКОЛОГА.



3 ПОСТАВЬТЕ МЕЖДУ ВАШИМИ НОГАМИ ЗЕРКАЛО, ПРИПОДНИМИТЕ ГОЛОВУ И РАССМОТРИТЕ СВОЮ **ВУЛЬВУ**



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: ЗАКРЫТА ЛИ ПОЛОВА ЩЕЛЬ? ИЛИ ОСТАЕТСЯ ПРИОТКРЫТОЙ? ПОПРОБУЙТЕ ПОСМЕЯТЬСЯ ИЛИ ПОКАШЛЯТЬ. НЕ ВЫСТУПАЕТ ЛИ ЧТО-ТО ИЗ ПРОМЕЖНОСТИ ?



**НЕПОЛНОЕ ЗАКРЫТИЕ ПОЛОВОЙ ЩЕЛИ
МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ОСЛАБЛЕНИЕ
СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ И
ПОВЕРХНОСТНЫХ СЛОЁВ МЫШЦ
ТАЗОВОГО ДНА. ЕСЛИ ПРЕНЕБРЕЧЬ
ЭТИМ НА РАННЕМ ЭТАПЕ, СИТУАЦИЯ
МОЖЕТ УСУГУБИТЬСЯ, ПЕРЕХОДЯ В
БОЛЕЕ СЕРЬЁЗНЫЕ СТАДИИ.**

**МНОГООБРАЗНЫЕ ФАКТОРЫ МОГУТ
СПОСОБСТВОВАТЬ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЕ:**



**РОДЫ, РАЗРЫВЫ
ПРИ РОДАХ,
ГЕНИКОЛОГИЧЕСКИЕ
ОПЕРАЦИИ**



**ВНУТРИБРЮШНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**

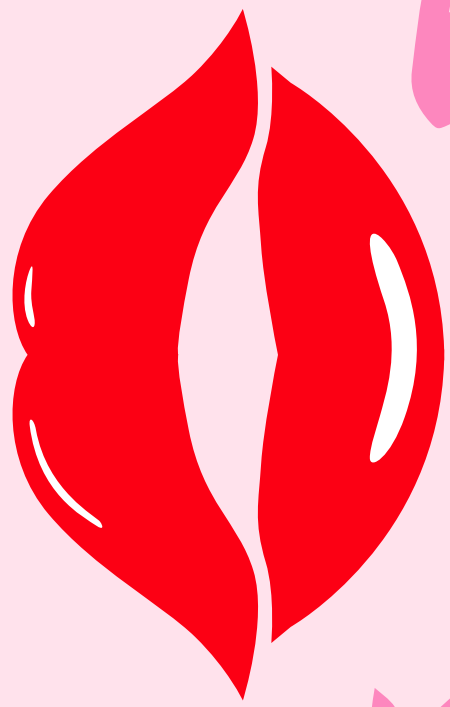


ЛИШНИЙ ВЕС

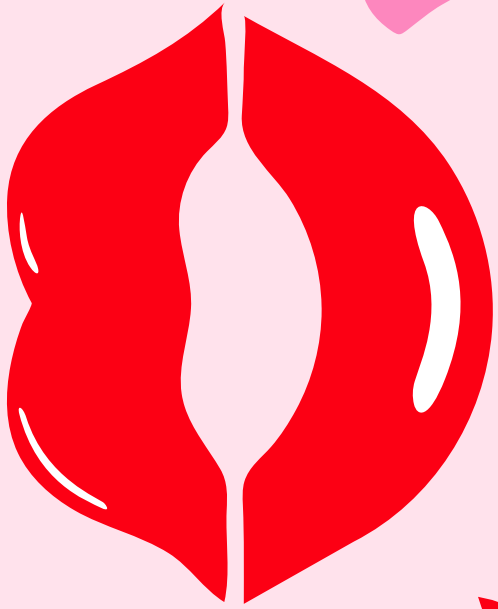
И Т.Д.



**ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ ДО ГОДА ПРИЧИНОЙ МОЖЕТ
БЫТЬ ГОРМОНАЛЬНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА, И СИТУАЦИЯ
МОЖЕТ УЛУЧШИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО. В
ДРУГИХ СЛУЧАЯХ ПРОБЛЕМУ СЛЕДУЕТ АКТИВНО
РЕШАТЬ, ТАК КАК ОНА НЕ ИСЧЕЗНЕТ САМА ПО СЕБЕ.**



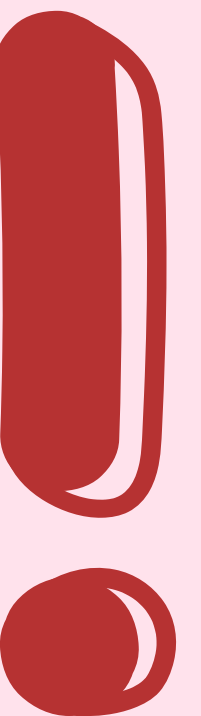
НЕДОСТАТОЧНОЕ ЗАКРЫТИЕ ПОЛОВОЙ ЩЕЛИ СОЗДА. ЁТ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОНИКНОВЕНИЯ ПАТОГЕННОЙ МИКРОФЛОРЫ, УВЕЛИЧИВАЯ РИСК РАЗВИТИЯ МОЛОЧНИЦЫ, ВАГИНИТОВ, ЦИСТИТОВ И ДРУГИХ ИНФЕКЦИЙ.



ОСОБЕННО ЭТО КАСАЕТСЯ СИТУАЦИЙ, КОГДА ПОЛОВАЯ ЩЕЛЬ СИЛЬНО ОТКРЫТА, ЧТО НЕ ВСЕГДА ЗАМЕТНО НЕВООРУЖЁННЫМ ГЛАЗОМ.



КРАЙНЕ НЕГАТИВНЫМ СЛЕДСТВИЕМ МОЖЕТ СТАТЬ ПРОЛАПС, ПРИ КОТОРОМ ПРОИСХОДИТ СМЕЩЕНИЕ ОРГАНОВ, ЧТО ЧАСТО СЛУЧАЕТСЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ ИЛИ ЗАПОРАХ, ВЕДУЩИХ К ДАЛЬНЕЙШЕМУ ВЫПАДЕНИЮ.



ЕСЛИ У ВАС:



ПОПАДАЕТ ВОЗДУХ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



ПОПАДАЕТ ВОДА ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ



ВОЗНИКАЮТ НЕОБЫЧНЫЕ ЗВУКИ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА

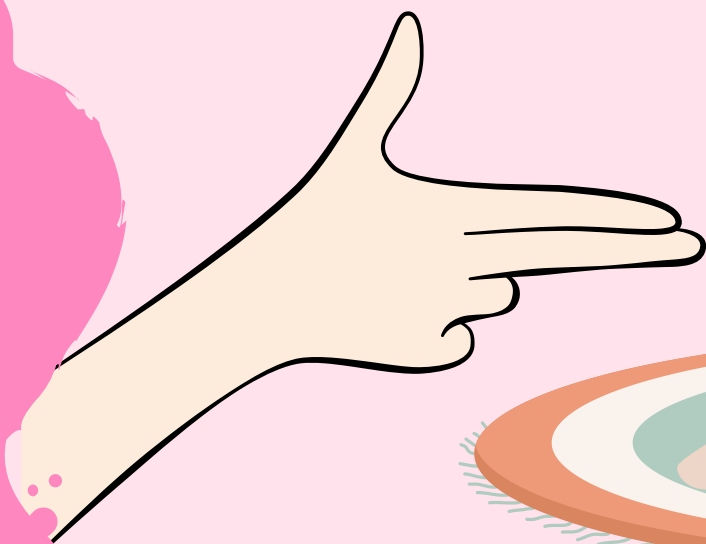
ЭТО ПРИЗНАКИ СЕРЬЁЗНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ И ДИСФУНКЦИЙ МЫШЕЧНОГО СЛОЯ ТАЗОВОГО ДНА.

ТЕСТ "ПАЛЬЧИКИ"

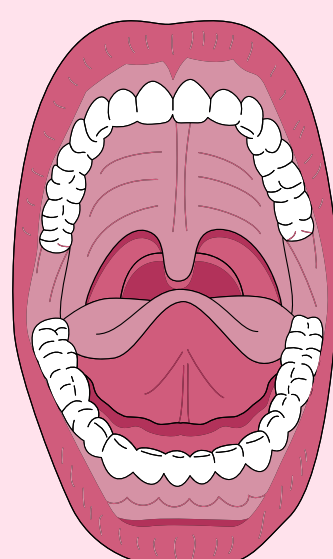


ПЕРЕД ТЕСТОМ
ВЫМОЙТЕ РУКИ С
МЫЛОМ, ПОЖАЛУЙСТА

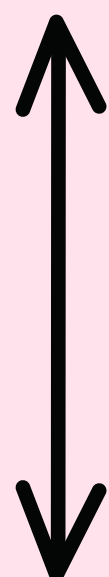
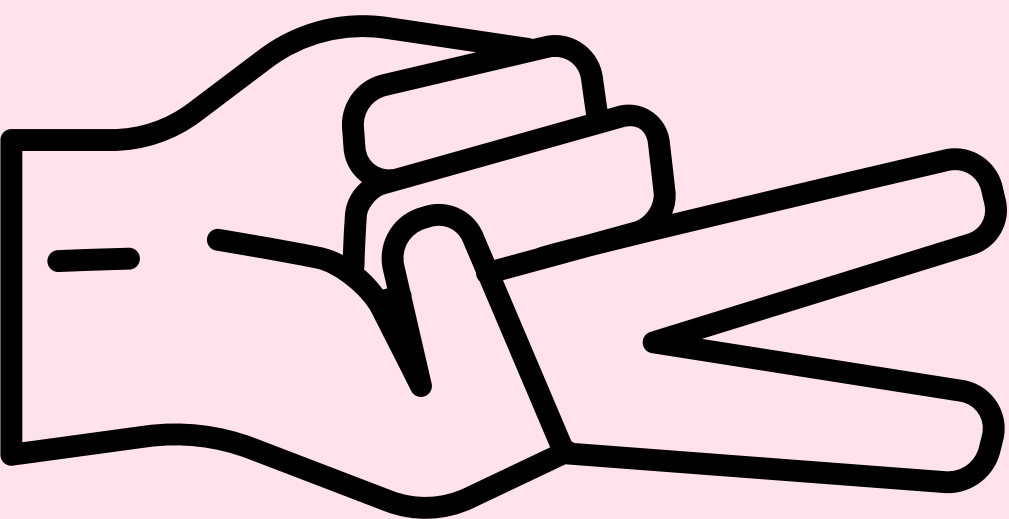
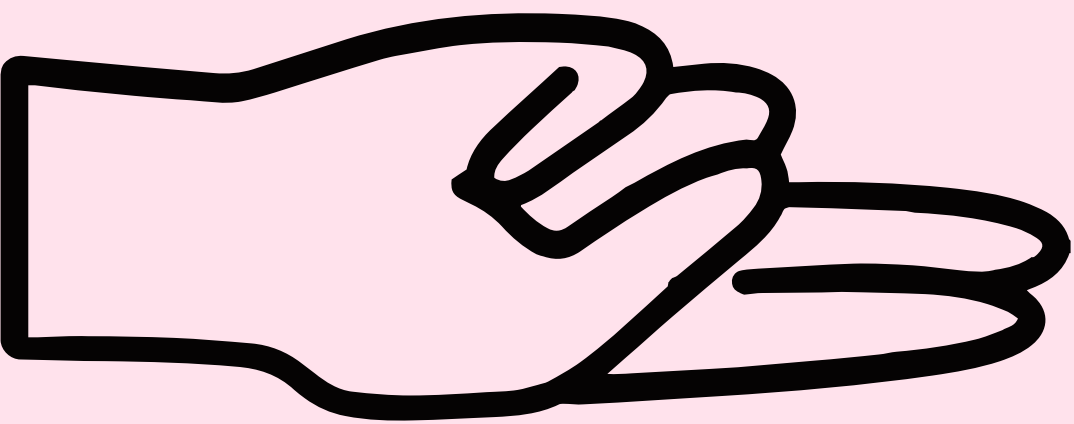
1 ВВЕДИТЕ АККУРАТНО ВО
ВЛАГАЛИЩЕ
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И
БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЬЦЫ,
ОЦЕНИТЕ ПОВЕРХНОСТЬ
КАНАЛА. ОНА **ГЛАДКАЯ**
ИЛИ **РЕБРИСТАЯ**?



ЕСЛИ ВНУТРЕННЯЯ
ПОВЕРХНОСТЬ РЕБРИСТАЯ
(НАПОМИНАЕМ НЕБО ВО
РТУ), ТО У ВАС
НОРМАЛЬНЫЙ НОРМА
ТОНУС 😊



ЕСЛИ ВНУТРЕННЯЯ
ПОВЕРХНОСТЬ ГЛАДКАЯ,
ЭТО УКАЗЫВАЕТ НА
СЛАБОСТЬ МТД 😞



2

ТЕПЕРЬ ПЕРЕВЕРНИТЕ ПАЛЬЦЫ.
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ
УПИРАЕТСЯ В ПЕРЕДНЮЮ СТЕНКУ
ВЛАГАЛИЩА, БЕЗИМЯННЫЙ В
ЗАДНЮЮ (В СТОРОНУ АНУСА).
СОКРАТИТЕ МТД, СЖАВ ПАЛЬЦЫ
И ПОПРОБУЙТЕ РАЗВЕСТИ
ПАЛЬЦЫ В СТОРОНУ.



ЕСЛИ ВАМ ЛЕГКО УДАЕТСЯ СЖАТЬ
ПАЛЬЦЫ И ПРЕПЯТСТВОВАТЬ ИХ
РАЗВЕДЕНИЮ - ПОЗДРАВЛЯЮ, ВАШИ
МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА ХОРОШО
РАЗВИТЫ!



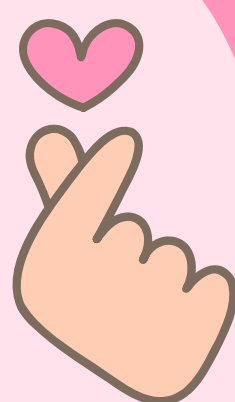
ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ТРУДНОСТИ В
СОКРАЩЕНИИ ЭТИОЙ ГРУППЫ МЫШЦ И НЕ
ПОЛУЧАЕТСЯ ПРЕПЯТСТВОВАТЬ РАЗВЕДЕНИЮ
ПАЛЬЦЕВ - ВАМ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ НА ЭТО
ВНИМАНИЕ И НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ИНТИМНЫМ
ФИТНЕСОМ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМЫ ПО-
ЖЕНСКИ: ВАГИНАЛЬНЫЙ МЕТИОРИЗМ, ПРОЛАПС
ОРГАНОВ, НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ И Т.Д.

“

ЕСЛИ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ СИМПТОМЫ, ТАКИЕ КАК
НЕДЕРЖАНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, КАШЛЕ,
ПРЫЖКАХ, ИЛИ СМЕХЕ, ИЛИ ДИАГНОСТИРОВАН
ОПУЩЕНИЕ, ЭТО ГОВОРIT О СЛАБОСТИ МЫШЦ ТАЗОВОГО
ДНА. НАШ "МЫШЕЧНЫЙ ГАМАК" ОСЛАБЕВАЕТ ИЗ-ЗА
СВЕРХ НАГРУЗКИ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА И НАЧИНАЕТ
ОПУСКАТЬСЯ, ВЛИЯЯ НА ОРГАНЫ, НАХОДЯЩИЕСЯ В
БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ И ТАЗУ.

”

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ ЕСЛИ У ВАС СЛАБОСТЬ МТД ?!



**ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ!
ВЫ ЗДЕСЬ ЧТОБЫ ЭТО ИСПРАВИТЬ
И Я ТУТ, ЧТОБЫ ВАМ ПОМОЧЬ!
ЛЮБУЮ СИТУАЦИЮ МОЖНО
ВЫВЕСТИ В ПЛЮС**



**ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ХОТЯ БЫ
ОДИН СИМПТОМ ИЗ ДИАГНОСТИКИ, НЕ
ОТКЛАДЫВАЙТЕ И НЕ ЖДИТЕ
УХУДШЕНИЙ. ВЫ У СЕБЯ ОДНА!**

**ВСЕГО 10 МИНУТ В ДЕНЬ С
ЭСПАНДЕРОМ ПОМОГУТ ВАМ
ВОССТАНОВИТЬ ТОНУС ВАШИХ
МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И
ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ!**



WOMANG.GLOBAL

