

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie

Po ciąży i urodzeniu dziecka każda kobieta może być dumna z dziecka oraz ze swojego ciała.

W tym okresie warto poświęcić szczególną uwagę mięśniom dna miednicy. Podczas ciąży były one szczególnie mocno obciążone i podczas porodu często mocno rozciągnięte.

NUK Przyrząd do treningu mięśni dna miednicy pomaga matkom, aby były bardziej świadome mięśni dna miednicy i aby aktywnie wspierały ich odbudowę.

Mięśnie dna miednicy uczestniczą prawie w każdym ruchu – siedzeniu, chodzeniu, kichaniu, noszeniu. Zamykają miednicę i podtrzymują ważne narządy wewnętrzne. Silne mięśnie dna miednicy są konieczne aby kontrolować prawidłowe wydalanie moczu i kału oraz zapobiegać problemom takim jak np. nietrzymanie moczu. Ułatwiają również opiekę nad dzieckiem.

Korzystając z przyrządu do treningu mięśni dna miednicy udaje się matkom uwzględnić ćwiczenia w napiętym harmonogramie dnia. Delikatnie, skutecznie i dyskretnie.



NUK is a registered trademark of MAPA GmbH, Germany

Wskazówki przy ćwiczeniach mięśni dna miednicy

Mięśnie dna miednicy należy wzmacniać. Większość kobiet może zacząć lekkie ćwiczenia oddechowe i napinać mięśnie (bez użycia przyrządu) już kilka dni po porodzie, o ile przebiegł on bez komplikacji:

- Na początku wystarczy świadomie prosto siedzieć, stać lub iść. Wszystkiego co jest nieprzyjemne lub sprawia ból należy unikać.
- W wielu krajach położne organizują specjalną gimnastykę i rehabilitację mięśni krocza dla matek. Kobiety ćwiczą mięśnie, które były szczególnie mocno obciążone podczas porodu - przede wszystkim mięśnie dna miednicy.
- Ćwiczenia są też wskazane w przypadku nacięcia krocza. Ćwiczenie mięśni dna miednicy powoduje lepsze ukrwienie i lepsze gojenie się ran. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub położną
- Ćwiczenia mogą być krótkie, ale najważniejsza jest systematyczność. Wystarczy ok. 15 minut w ciągu dnia, aby zauważyć pierwsze efekty. Tak jest także w przypadku przyrządu NUK do ćwiczenia mięśni dna miednicy.
- Przyrząd do treningu mięśni dna miednicy można stosować po porodzie dopiero po zagojeniu rany po nacięciu krocza i zakończeniu porodu. Przyrząd stymuluje i wzmacnia osłabione mięśnie. W przypadku poważniejszych problemów, takich jak np. obniżenie narządu rodnego lub nietrzymanie moczu należy zawsze skonsultować się z lekarzem w celu podjęcia stosownego leczenia.

Dystrybutor w Polsce: BABY LAND Dariusz Staniszewski
al. Stanów Zjednoczonych 67/D7, 04-028 Warszawa
biuro: ul. Trakt Brzeski 118, 05-077 Warszawa-Wesoła
tel.: 22 773 36 76 (78, 79, 81)
www.nuk.pl

Zadbaj o siebie
po urodzeniu dziecka

Przyrząd NUK do ćwiczenia mięśni dna miednicy



Zrozumieć życie.




**Testowane
przez
położne***
85% POŁOŻNYCH
OCENIA PRZYRZĄD
DO TRENINGU MIĘŚNI DŃA
MIEDNICY JAKO „DOBRY”
*59 położnych na forum internetowym:
www.hebiana.de

Mały przyrząd ogromna skuteczność

Przyrząd do treningu mięśni dna miednicy został stworzony specjalnie dla kobiet po urodzeniu dziecka. Przyjemny mały przyrząd do ćwiczeń wprowadza się do pochwy jak tampon, wzmacnia on bezpośrednio osłabione mięśnie.

Odpowiedzialna za to jest lekka metalowa kulka, która znajduje się wewnątrz przyrządu. Podczas poruszania się zaczyna drgać i przenosi drgania na dno miednicy.

Efekt: mięśnie są stymulowane i ich napięcie wzmocnione. Przyczynia się to do zwiększenia świadomości mięśni dna miednicy i do ich ponownego odbudowania.

NUK Przyrząd do ćwiczenia mięśni dna miednicy jest idealnym uzupełnieniem gimnastyki pomagającej w powrocie do formy po urodzeniu dziecka. Ćwiczenia przy użyciu przyrządu można wykonywać mimochodem – w domu czy też poza nim. Dzięki satynowej, gładkiej powierzchni i przypominającemu tampon kształtowi przyrząd łatwo się wprowadza i jest on wygodny w noszeniu.

Polecany przez położne oraz matki

Na niemieckim portalu dla położnych Hebiana zorganizowano akcję testowania produktu, trwała ona 4 miesiące.

Wyniki były następujące:

- 85% położnych jest przekonanych, że przyrząd do treningu mięśni dna miednicy wzmacnia mięśnie dna miednicy, jeżeli jest używany systematycznie.
- 88% uważa, że jest on wygodny i 81% chętnie używałoby go dalej.

Źródło: Test Produktu „NUK Przyrząd do treningu mięśni dna miednicy” z udziałem 59 położnych i 27 matek, styczeń 2014.



NUK Przyrząd do treningu mięśni dna miednicy:

- zwiększa świadomość mięśni dna miednicy
- zapewnia wysoki komfort noszenia dzięki kształtowi przypominającemu tampon i przyjemnemu materiałowi
- satynowa, gładka powierzchnia ułatwia wkładanie
- elastyczny sznurek