

როგორ გამოვიყენოთ  
კეგელის ტრენაჟორი მენტის  
ფსკერის გასძლიერებლად

# ნაბიჭ-ნაბიჭ ინსტრუქცია



ტრადიციულად, ისეთი მონყობილობები, როგორცაა კეგელის ტრენაჟორი, ძირითადად ესთეტიკური ფიტნეს აღჭურვილობად იყო პოზიციონირებული, ყურადღება ბარძაყების შიდა ნაწილის კოსმეტიკურ კორექციაზე იყო გამახვილებული, რომლებიც მჭიდრო კავშირშია მენჯის ფსკერთან კუნთებთან. კეგელის ტრენაჟორის სწორად გამოყენების შემთხვევაში, შეგიძლიათ ერთდროულად ჩართოთ ორივე კუნთოვანი ჯგუფი, გაამყაროთ და ტონუსში მოიყვანოთ მთელი მენჯის არე.

**პირველი და ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაბიჯი არის მენჯის ფსკერის კუნთების დადგენა.** ამ კუნთების დასადგენად საჭიროა შარდვის პროცესში სცადოთ შარდის ნაკადის შეჩერება რამდენიმე წამით – აი, სწორედ ეს კუნთებია თქვენი სამიზნე კუნთები. მნიშვნელოვანია რომ აღნიშნული კუნთების დასადგენად არ დაჭიმოთ დუნდულები, მუცლის კუნთები ან ბარძაყების შიდა (მომზიდავი) კუნთები.

## **ვარჯიშის თანმიმდევრობა:**

### **ნაბიჯი-1**

დანექით ზურგზე, მოხრილი მუხლებით და ტერფებით იატაკზე. ეს საუკეთესო პოზიციაა დამწყებთათვის, რადგან გრავიტაცია ხელს უწყობს საჭირო კუნთების იზოლირებას.

### **ნაბიჯი-2**

მოათავსეთ კეგელის ტრენაჟორი ბარძაყების შორის, მუხლებთან ახლოს.

### **ნაბიჯი-3**

დაჭიმეთ მენჯის ფსკერის კუნთები (თითქოს შარდის დენას აჩერებთ), იმავედროულად ბარძაყებით ნელა მოუჭირეთ კეგელის ტრენაჟორს.

### **ნაბიჯი-4**

შეინარჩუნეთ დაძაბულობა და მენჯის ფსკერის კუნთების დაჭიმულობა 3-5 წამის განმავლობაში.

### **ნაბიჯი-5**

ნელა მოადუნეთ ბარძაყის კუნთები, იმავედროულად მოიხსენით მენჯის ფსკერის კუნთების დაჭიმულობა.

### **ნაბიჯი-6**

გაიმეორეთ 10-15 ჯერ, შეასრულეთ 2-3 სერია.

## **რჩევები ეფექტური და უსაფრთხო ვარჯიშისთვის:**

- დაცალეთ შარდის ბუშტი: ეს ვარჯიშები ყოველთვის შეასრულეთ ცარიელი შარდის ბუშტით
- წინააღმდეგობა დააყენეთ მინიმუმზე, დროთა განმავლობაში კუნთების გაძლიერებასთან ერთად შეგიძლიათ გაზარდოთ წინააღმდეგობა.
- კონცენტრირება მოახდინეთ შეგრძნებაზე: ვარჯიშის დროს კონცენტრირება მოახდინეთ მენჯის ფსკერის ანევისა და დაჭიმვის შეგრძნებაზე და არა მხოლოდ ბარძაყების დაჭიმვაზე.
- ნუ გადააჭარბებთ: დაიწყეთ რამდენიმე გამეორებით და თანდათან გაზარდეთ მათი რაოდენობა კუნთების გაძლიერებასთან ერთად. ზედმეტმა ვარჯიშმა შეიძლება კუნთების დაღლილობა გამოიწვიოს.
- არ შეიკავოთ სუნთქვა: ვარჯიშის განმავლობაში თავისუფლად და ბუნებრივად ისუნთქეთ. სუნთქვის შეკავებამ შეიძლება ზეწოლა მოახდინოს მენჯის არეში.
- თუ რაიმე განუხებთ, განსაკუთრებით ოპერაციის შემდეგ ან თუ მენჯის ტკივილს განიცდით, უმჯობესია მიმართოთ ფიზიოთერაპევტს.
- კოორდინაცია: ეს ვარჯიში მოითხოვს შიდა (მომზიდავი) კუნთების და მენჯის ფსკერის კუნთების შეკუმშვის კოორდინაციას. ამის მისაღწევად აუცილებელია პრაქტიკა. მთავარია არ დანებდეთ და გააგრძელოთ ვარჯიში.
- რაოდენობაზე მეტად ხარისხზე გაამახვილეთ ყურადღება – კონტროლირებული, გაცნობიერებული ვარჯიშები უკეთ მუშაობს ვიდრე სწრაფი, მექანიკური გამეორებები.