

## Ajánlás a Lady Top Hüvelysúlyok használatához

### LadyPower Tréning Program

Rejtett izmok - szunnyadó energiák **Ne csak a látható izmaival foglalkozzon!** A kismencede izomzatának nagyon fontos szerep jut a női szervezetben. Ez az izomzat tartja a kismencedei szerveket a megfelelő pozícióban. Terhesség, szülés, nehéz fizikai munka és egyéb testi megterhelés hatására az izmok túltágulhatnak, melynek következménye ezek sérülése és funkciójuk károsodása, melyek gyakori és kellemetlen következménye a vizelet akaratlan elcsppenése, a méh- és hüvelysüllyedés, valamint a szexuális érzékelés csökkenése. Komoly problémát jelent, hogy ezek az izmok sok nő számára ismeretlenek. Egyrészt nem láthatóak, másrészt megérintésük sem „illendő”, hiszen az egész terület egy tabu zóna. Amennyiben azonban egy nő nem képes ezekkel az izmokkal érzékelni, nem tudja, hogy ezek hogyan néznek ki illetve hogyan működnek, nincs is lehetősége ezeket megfelelően használni. Ezzel egyrészt egy fontos lehetőségtől fosztja meg magát a szexuális élet terén, másrészt az életkor előre haladtával megnövekszik a lehetősége a kismencedei problémáknak (méh-, hüvelysüllyedés, vizelettartási zavarok).

### A gátizomzat engedelmeskedik az akaratnak

Az egész kismencedei izomzat akaratlagosan irányítható, tudatosan összehúzható és elernyeszhető. (Nem úgy, mint pl. a bélizomzat, amely akaratlagosan nem befolyásolható.) Ezért ezek az izmok arra készíthetők, amire tulajdonképpen valók. Ennek elérésére azonban türelemre van szükség. Ne keseredjünk el, ha a tréning kezdetekor a gátizmok nem egészen akarnak engedelmeskedni. Itt ugyanaz az alapelve, mint minden más tréning esetén: Csak a rendszeres edzés vezet sikerrel!

### LadyPower Therapy Program

Megfelelő megterhelésre és elegendő pihenésre a szervezet a tréningre, mint ingerre, a szövet megerősödésével válaszol. Amennyiben a hüvelysúlyt nem tudja álló helyzetben használni, a következő edzés program elvégzését javasoljuk: Helyezze be a nagyobb térfogatú kónuszt a legkisebb súllyal a hüvelybe, és üljön le egy székre. Helyezze be a nagyobb térfogatú kónuszt a legkisebb súllyal a hüvelybe. Miután a hüvelysúly teljes terjedelmével a hüvelyen belül helyezkedik el, lassan kezdje el a visszahúzó szál segítségével kifelé húzni és egyidejűleg a gátizomzat összehúzásával megpróbálni visszatartani. Ahol érzi az ellenállást, ott helyezkednek el az izmok, most van a tréninghez szükséges megfelelő helyen a súly. Üljön le egy székre. A gerinc legyen teljesen egyenes, lazítsa el a hát-, váll-, kar-, nyak-, és fejizmokat. Hajtsa a fejét kicsit előre és csukja be a szeméit. Feszítse meg a kónusz körül lassan a gátizomokat. Amennyiben Ön a gyakorlatot helyesen hajtja végre, a kónusz felfelé mozdul el, ill. olyan érzése támad, mintha az egész kismencede felfelé mozogna. Egyidejűleg lélegezzen ki lassan és nyugodtan. Próbálja meg az izomfeszülést 3 másodpercig tartani, utána a belégzés során lazítsa el teljesen a gátizomokat. A lazítás kétszer olyan hosszan tartson, mint a feszítés. Amennyiben az elején a három másodperc soknak tűnik, mert az izmok még nagyon gyengék, elég, ha a feszítést 1-2 másodpercig tartja fen. Először végezze el a gyakorlatot 10x egymás után és tartson 1 perc szünetet. Ezután próbálja meg az izmokat 10x egymás után gyorsan megfeszíteni és elernyeszteni, egyidejű gyors ki-, és belégzéssel. Újabb 1 perc szünet után a gyakorlatsort annyiszor ismételje meg, amíg az izomzat teljesen el nem fárad, de 5-6 sorozatnál többre nincs szükség. Az izom erősödésével egyre hosszabban tudja tartani a feszítési állapotot, számoljon 1-től 10-ig. A lazítás mindig kétszer olyan hosszan tartson, mint a feszítés. Amennyiben a gyakorlatokat a legkisebb súllyal végre tudja hajtani, a következő alkalommal növelheti a súly nagyságát. Ha a kónusz álló helyzetben már nem esik ki a hüvelyből, áttérhet a LadyPower Fit Programra. Idővel megpróbálhatja az edzést a kisebb térfogatú kónusszal.

### LadyPower Fit Program

Legjobb, ha a gátizmok erősítését beiktatjuk a mindennapi teendőink közé. A gyakorlásra ideális a felkelés utáni időszak, mert az izmok ilyenkor a legfrissebbek. Mosakodás, fogmosás, fésülködés, beágyazás, reggeli készítés közben napi rendszerességgel lehet a gátizomokat erősíteni. A rendszeresség elősegíti az eredmény eléréséhez szükséges kitarást. Tegye a legkisebb súlyt a kónuszba és helyezze hüvelybemenet fölé úgy, hogy a hüvely az eszközt körbefogja. Próbálja meg ezt megerőltetés nélkül a helyén tartani legalább egy percig. Ha ez sikerül, fokozatosan növelje a súlyt. Ezt addig folytassa, amíg megtalálja azt a súlyt, amelyet egy percig csak megerőltetés árán tudunk tartani.

### Ez a súly mutatja meg a gátizomzat állapotát az adott pillanatban.

A tréninget kezdje az első súllyal. A súly felhelyezése után álljon fel, járkáljon, végezze a napi teendőit. A gyakorlatot addig folytassa, amíg a súly megtartása már nehézséget okoz. A gyakorlást naponta rendszeresen, az időtartamot fo-

kozatosan emelve folytassa addig, amíg erőlködés nélkül 10-15 percig tartani tudjuk. Amennyiben „izomláz” lép fel, szüneteltesse a tréninget egy-két napot, míg a tünetek teljesen le nem csengtek. Előfordulhat, hogy az első napokban a súlyt többször vissza kell igazítani a helyére. Amennyiben sikerül a kónuszt különösebb erőlködés és odafüggelés nélkül egy héten keresztül 10-15 percig tartani, áttérhet a nehezebb súlyra, mellyel újra az előbb leírtakat kell követni.

### Miért hatásos a LadyPower Tréning Program?

A hüvelsúlynak nagy előnye, hogy mindenki maga le tudja mérni a gátizmok pillanatnyi állapotát, és a javulás (hosszabb tréningidő, nagyobb súly) mindenképpen számára nyomon követhetővé válik. Ennek tudatosulása sikerélményt okoz, mely a gyakorlatok folytatására ösztönöz. Így sikerül fenntartani azt a motivációt, amely a rendszeres és kitartó tréninghez szükséges.

### A hasüreg nyomásváltozása be- és kilégzéskor

Belégzéskor a rekeszizom összehúzódik és ezáltal ellapul, hogy a beáramló levegőnek a mellüregben helyet engedjen. A hasüreg természetesen kisebb lesz, amely a hasüregi nyomás emelkedéséhez vezet. Ha a levegő kilégzéskor a mellüregbe elhagyja, a rekesznek ismét van helye a mellüregbe domborodni. A rekeszizom ellazul és a hasüregi nyomás ismét csökken. Ennek megértése, hogy a nyomásviszonyok a hasüregben ki-, és belégzéskor hogyan változnak, nagyon fontos a tréning szempontjából. A megfelelő légzés technika elengedhetetlen a gyakorlatok sikeréhez!

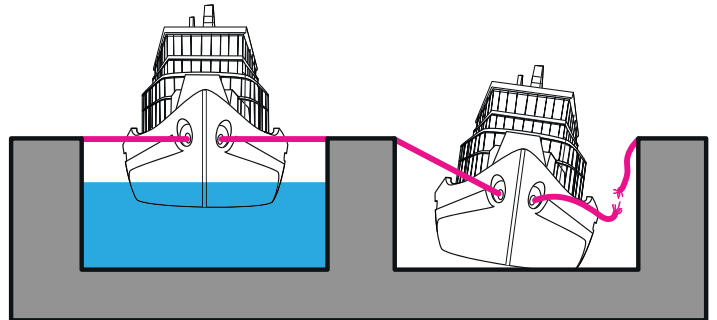
### Milyen légzés segíti a gyakorlatokat?

Minden testi megterhelésnek, mint pl. az izmok erős megfeszítésének a hízómunka során, a munkában, sportban vagy a gátizom erősítése során, kilégzéssel kell kapcsolódnia, azért, hogy egy túl nagy hasüregi nyomást a gátizomzatra elkerülhessünk. Különösen káros, ha a megerőltetés során a levegőt benntartjuk. A nagy hasüregi nyomás, amely így létrejön, károsítja a gátizomzatot és a hólyagra gyakorolt nyomás inkontinenciához vezet. **Alapszabály:** A gátizomzatra gyakorolt nyomás csökkentése testi megerőltetésnél, ezzel egyidejű kilégzéssel, nem csak az inkontinenciában és méh-, hüvelysüllyedéses betegségeknek, hanem mindannyiunk számára fontos.

### LadyPower Komplex Terápia

Véleményünk szerint a konzervatív kezeléseknél lehetőség szerint meg kell előznie a műtét megoldást a **méh- és hüvelysüllyedéses kórképek** terápiájában. Ezt a gondolatot szemünk előtt tartva hosszú évek kemény munkájának eredményeként született meg az a terápia rendszer melynek egyik alapeleme a kockapesszárium, mely a megsüllyedt szerveket ismét eredeti pozíciójukba helyezi, miközben a szöveteket tehermentesíti. A kismencedei szervek káros süllyedése miatt, valamint az inkontinencia bizonyos fajtái kialakulásáért elsősorban a gátizomzat gyengesége okozható. A gátizomzat erősítésének bizonyítottan hatásos eszköze a Lady Top Hüvelysúly. A LadyPower Komplex Terápia célja a kismencede anatómiai állapotának helyreállítása. A süllyedéses betegségek kialakulása a legtöbb esetben a gátizomzat gyengeségére vezethető vissza. Ez a kis ábra segít megérteni ezt a logikát. A víz a gátizomzat, a hajó a méh, a kötél a méhet tartó szalagok. A méhet tartó szalagoknak, ahogy a hajót stabilan egy helyben tartó köteleknek is, az a feladatuk, hogy a méhet a megfelelő pozícióban tartsák, és nem a felfüggesztés! Amennyiben a gátizomzat gyenge, nem képes a helyén tartani a kismencedei szerveket, azok kórosan süllyedhetnek.

**A LadyPower Komplex Terápia** lényege: nagyszerű segédeszközök használatával, a páciens motivációjának folyamatos fenntartása mellett, az anatómiai állapot lépésenként történő javítása, - a „hajó”-t - a méhet - helyére emeljük a kockapesszáriummal, - „vizet pumpálunk a hajó alá” azaz megerősítjük a gátizomzatot hüvelysüllyal melyet ön a kezében tart, - kitartó, rendszeres edzéssel jelentősen csökkennek, ill. megszűnnek a süllyedéses panaszok, csökken az inkontinencia.



A **LadyPower ElectroStim** kezelés az elektro stimuláció segítségével erősíti a gátizomzatot, javítja ennek vérkeringését, tudatosítja elhelyezkedését és javítja a szülés után bekövetkező idegizom ingerület átvezetési problémákat.

**Kérjük ne feledje! Csak egy jó állapotban lévő izomzat tudja a kismencedei szerveket (húgyhólyag, méh stb.) azok megfelelő pozíciójában tartani. Egy jól működő gátizomzat kiteljesedett szexuális élethez, életörömhöz, fokozott önbecsüléshez és magabiztossághoz vezet.**