



Kegeli harjutuste täielik juhend

BODYOTICS VAAGNAPÕHJA EKSPERDID



Sissejuhatus

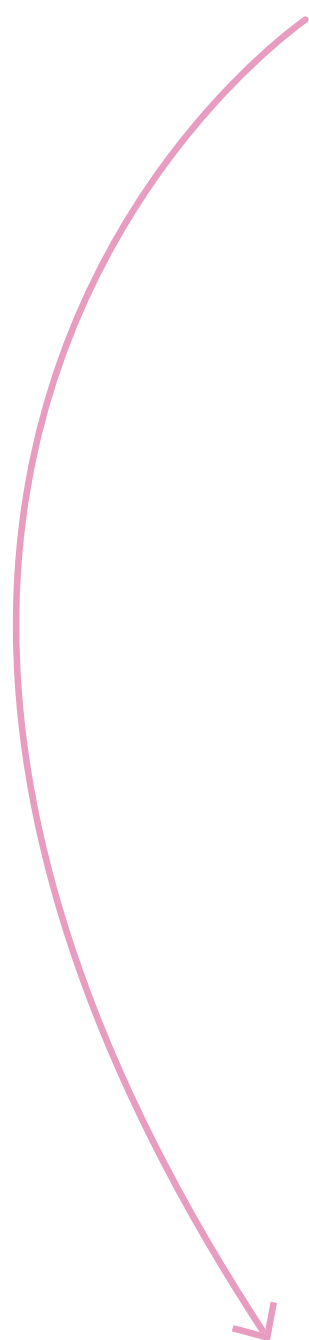
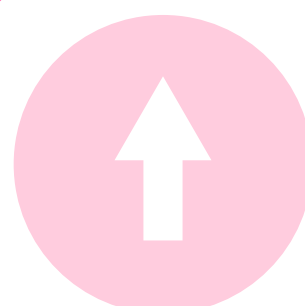
Tere ja tere tulemast teie eksklusiivsesse vaagnapõhja koolitus- ja treeningprogrammi, mis on loodud selleks, et aidata teil oma Pear Drop'ist kõige rohkem kasu saada ja saavutada optimaalne vaagnapõhja tervis.

SISUKORD

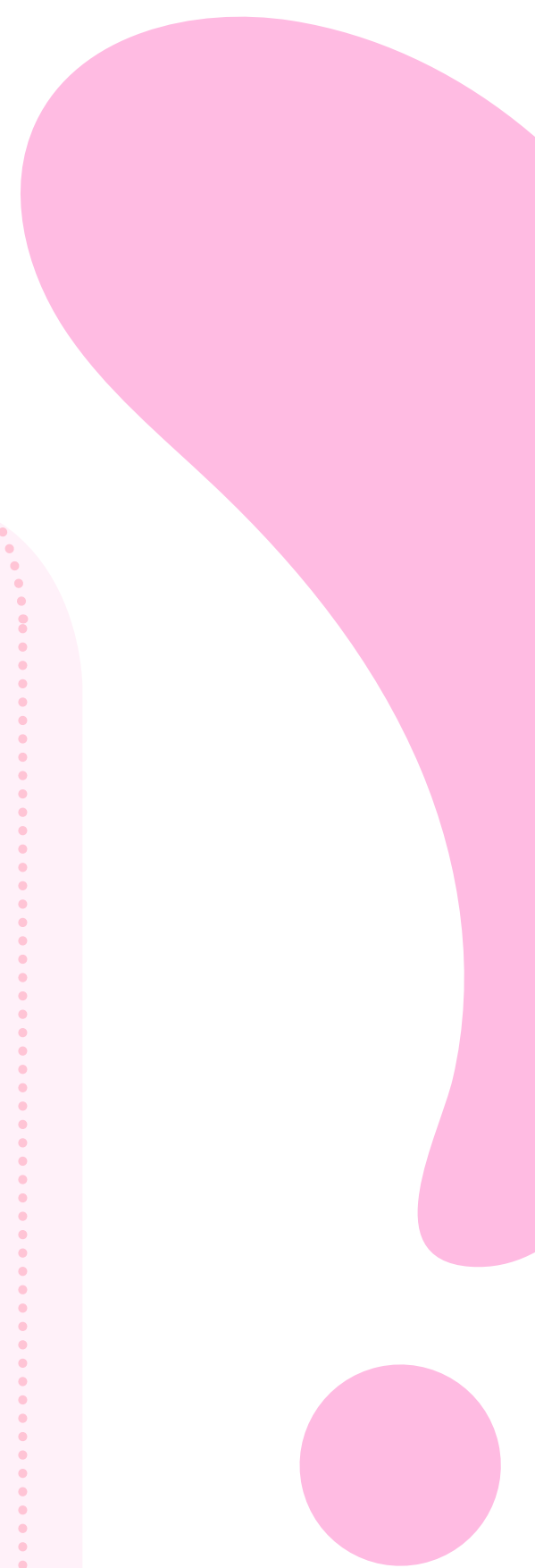
klikkige navigeerimiseks

Mis on vaagnapõhi?	5
Tavalised probleemid	6
Haigusnähud ja sümptomid	7
Siit tulevadki Kegeliid!	9
Leidke oma vaagnapõhi	10
Kuidas kasutada Pear Drop'e?	13
Kuidas neid eemaldada?	13
Milliseid Pear Drop'e kasutada?	14
Kuidas kasutada neid koos harjutustega?	16
Paar praktilist nippi	17

● ● ● ● *klikkige, et minna tagasi*



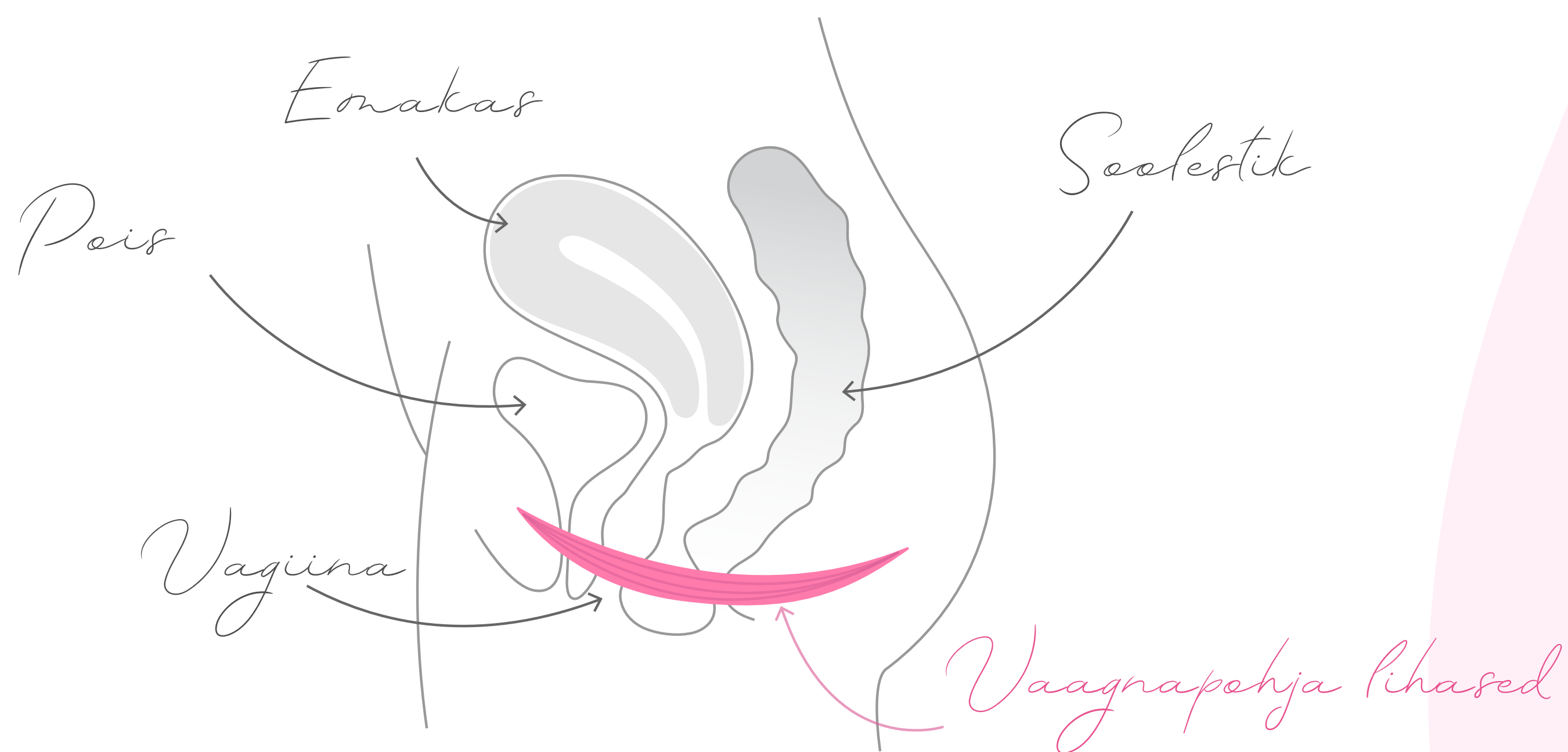
1. Faas Algaja	18
'Kiire pingutamine'		
2. Faas Keskmine	19
'Minge sügavamale'		
3. Faas Keskmine	20
'Ronige tippu'		
4. Faas Arenenud	21
'Vertikaal'		
5. Faas Arenenud	22
'Õhkutõus'		
Vihjed	23
Korduma kipuvad	25
küsimused		
Mis siis, kui ma vajan	31
spetsiifilisemat abi?		
Toote	32
ohutusala		
teave		



ALGUSEKS, MÕNED PÕHITÕED...

Mis on vaagnapõhi?

Vaagnapõhi on tugev lihaste kiht, mis toetab vaagnapõhja organeid (emakas, põis, soolestik). Lihtsamalt öeldes on selle ülesanne hoida neid organeid koos gravitatsioonijõu all. See lihas paikneb nagu võrkiik kuklaluu ja häbemepiirkonna vahel, kuigi see on veidi ebamugavas kohas, mida te ei näe ja paljudel inimestel on seda raske tunnetada.



Vaagnapõhjalihaste asend, mis näeb välja nagu elundeid toetav rippsiik

See on see "võrkiik" (mis koosneb 16 erinevast lihast!), mis kontrollib põit ja soolestikku, hoiab keha püsti, võib venida nii laiaks, et vastsündinu mahub sinna sisse, ja vastutab ka naudingust seksi ajal. Väga muljetavaldav funktsioonide loetelu, mistõttu tasub selle eest hoolitseda, et hoida seda tugevana ja tervena: sellepärast oletegi siin!



“
See, et see on tavaline, ei
tähenda, et see on normaalne.
”



Tavalised probleemid

Esiteks, vaagnapõhja probleemid on sagedasemad kui me arvame, sest need mõjutavad iga kolmandat naist. Selle põhjuseks võib olla mitu tegurit, näiteks:

- Kaalutõus
- Rasedus ja sünnitus
- Vanuse suurenemine (eriti lihaste atroofia pärast menopausi)
- Krooniline köha
- Kõhukinnisus
- Varasemalt esinenud seljavalu

Muutus
algab siit...






Haigusnähud ja sümptomid

See häire võib ilmnedas erinevalt, kõige sagedasemad tunnused, mida inimesed märkavad, on järgmised:

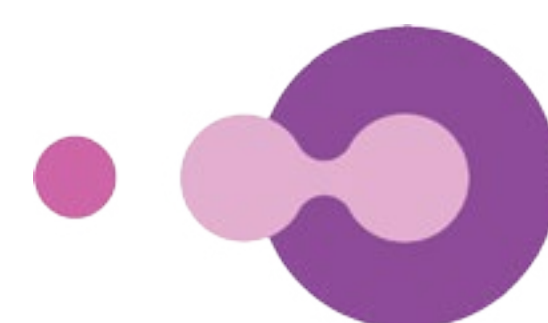
- Uriinipidamatus köhimisel / aevastamisel / naermisel / jooksmisel
- Üldine raskustunne või pinge vagiinas
- Pehme nahamuhk, mis võib tupe alt välja ulatuda
- Valu häbemepiirkonna kohal või vaagna tagaosas alaselja "süvendite" ümber.
- Tundlikkuse või erutuse puudumine seksi ajal
- Tugev urineerimis- või soolestiku tühjendamise tungiv vajadus
- Võimetus gaaside hoidmisel



A woman in a white dress and straw hat is holding a bunch of colorful balloons (pink, orange, yellow, green, blue) against a bright, hazy sunset background. She is smiling and has her arms outstretched. The scene is set in a field of tall grass.

Kuigi need sümptomid võivad olla ebameeldivad, siis paljud naised lihtsalt taluvad neid. Vaagnapõhja treenimise kasuks on palju tõendeid. Need aitavad mitte ainult vältida nende probleemide süvenemist, vaid ka lahendada neid, kuna vaagnapõhi muutub tundlikumaks.

Kõik algab treenimisest ja selle "võrkkiige" tugevdamisest.



SIIT TULEVADKI **KEGELID**

Lihtsalt öeldes on Kegel lihtsalt teine viis öelda "vaagnapõhja treening". Vaagnapõhja treening on palju enam kui lihtsalt "pinguldamine" SEAL, nagu enamik inimesi arvab! See hõlmab aktiivset lihase kontraktsiooni (st pingutamist ja tõstmist) ja sihipärast lõdvestamist/pikendamist. See on see, mis võimaldab teil vajaduse korral lihaseid kokku tõmmata ja vajaduse korral lõdvestada, ilma, et see tekitaks probleeme.

Kõlab suurepäraselt, kuidas ma sellega hakkama saan?



ESITEKS - **LEIDKE** OMA VAAGNAPÕHI

Teisi lihaseid, näiteks biitsepsse, on lihtne treenida, sest neid on näha ja on ilmne, kui nad on pinges või puhkeolekus.



Kuna tegemist on lihastega, mille tööd ei ole näha, peaks esimene samm olema vaagnapõhja tajumine, mis algab ajust ja kujutlusvõimest! Võtke aega selle lihase leidmise harjutamiseks - see on väga oluline teie treeningplaani edukuse seisukohalt.



“
Energia voolab sinna,
kuhu mõtted lähevad..
”

Kuidas leida vaagnapõhi?

- Alustage istumist seljatoega või lamades, põlved kõverdatud ja jalad lamavad.
- Lõdvestage oma keha, hingates 4 korda sügavalt sisse ja välja.
- Nüüd teadlikkuse osa juurde - keskenduge ja kujutage oma tupe avaosa kui ringi (sarnaselt suu ümber olevatele ringidele).

Katsuge, kas suudate seda ringi õrnalt kokku suruda, kujutades neid analoogiaid, ja loodetavasti töötab **üks neist visualiseeringutest** teie jaoks ...



- Salvrätiku välja tõmbamine salvrätikukarbist, kasutades selleks tupe lihaseid
- Suruge lihaseid kokku, nagu püüaksite peatada uriinivoolu
- Pingutage oma tuppe nagu kujutate ette viinamarja korjamist (keskenduge sissepoole suunatud survepinge pinguldamisele JA ülespoole tõstmisele)
- Pingutage oma tuppe, nagu püüaksite sisestatud tampooni kõrgemale lükata.
- Proovige pingutada lihaseid oma tupe ja päraku vahel, justkui püüaksite neid punkte üksteisele lähemale ja oma nabanupu juurde tuua

Oluline vihje: liigutus, mida te tunnete, on väike. Selle asemel, et pingutada oma vaagnapõhja nii kõvasti kui võimalik, proovige lõdvestada kõik teised lihased (nt lõualuu, tuharad, kõhulihased) ja püüdke mõelda sellele, et vaagnapõhi võib liigutada vaid mõned millimeetrid. Vaagnapõhi ei ole suur lihas, nii et kokkutõmbed peaksid olema õrnad ja kontrollitud.

See nõuab harjutamist ja see ei ole lihtne, nii et ärge muretsege, kui see võtab aega, enne kui teadlikkus saabub. Seda tasub teha paar korda enne Pear Drops'i alustamist, et saaksite pärast nende kasutusele võtmist teha täpselt sama liigutust.

Aju ja lihaste vahelise ühenduse ümberõpetamine võtab aega, nii et olge kannatlik, puhake ja tulge selle juurde tagasi mõni teine päev, kui teil on raskusi.



Olete valmis
alustama!!!

VÕTKE NEED VÄLJA!



Kuidas kasutada

Pear Drop'e?

Pear Drops'i asetamine on väga lihtne, kuigi võib kuluda paar katset, enne kui see muutub loomulikuks. Valige aeg, mil olete lõdvestunud, ja võtke mugav asend - lamades või hoides ühte jalga kõrgemal, nagu oleksite tampooni sisestamas. Asetage see kindlate liigutustega tupeavasse, kuni tunnete, et kogu tupekuul on mugavalt sees. Ainus osa, mis peaks välja ulatuma, on sabaosa.



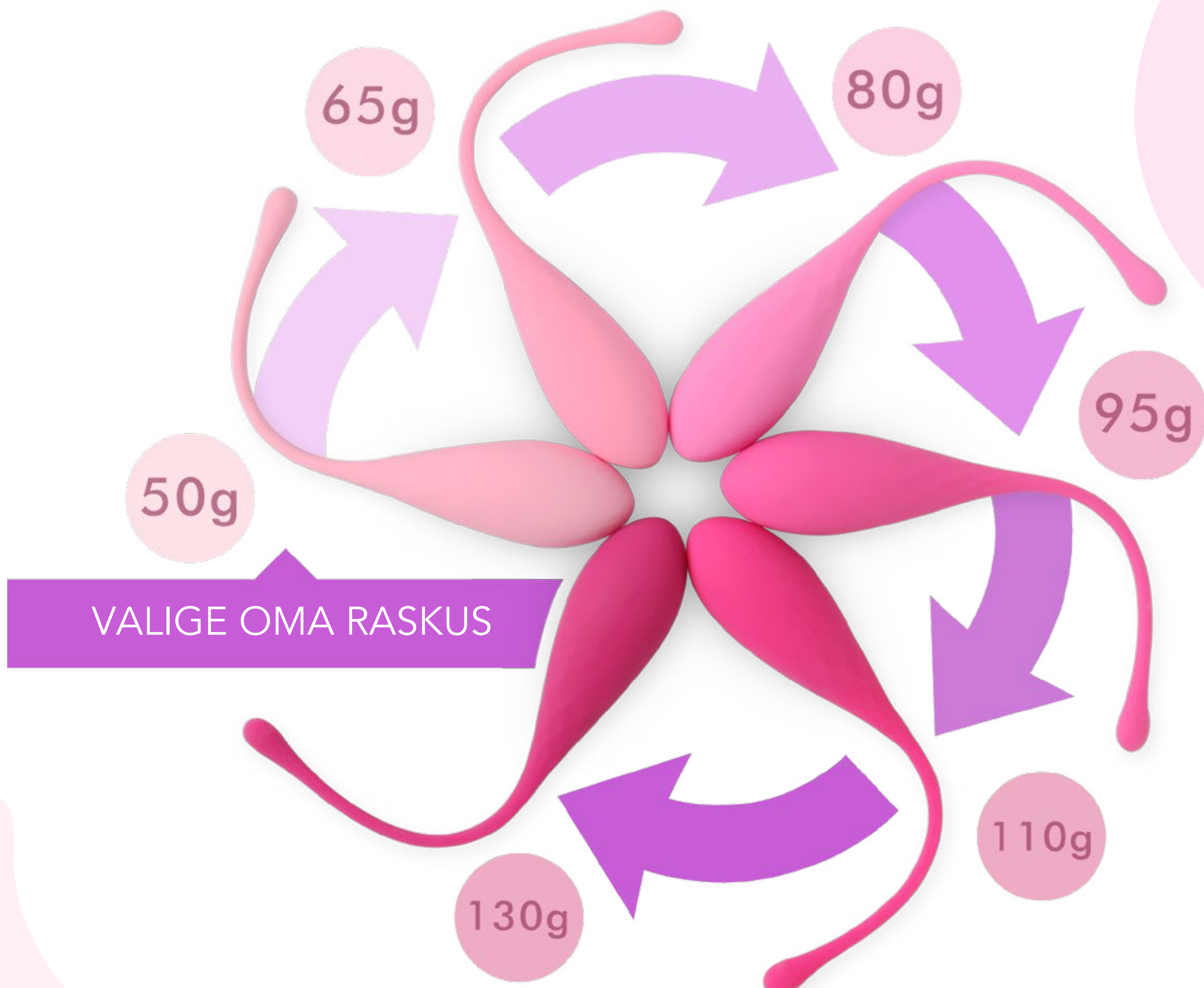
Kuidas neid eemaldada?

Väljatõmbamiseks tõmmake lihtsalt sabaosast, esialgu õrnalt ja suurendage survet ainult vajaduse korral. Püüdke esialgu mitte liiga tugevalt tõmmata, sest raskus peaks üsna kergesti välja tulema. Mida rohkem libestit olete kasutanud, seda libedam on toode.



Milliseid Pear Drop'e kasutada?

Tupekuulid on paigutatud kasvavas värvijärjekorras kõige heledamast kõige tumedamini, et näidata, et kaal muutub raskemaks. Soovitame alustada kõige kergema kaaluga, kuigi see võib tunduda kerge. See on hea viis tutvuda sellega, kuidas tupekuul teie sees asetseb ja kuidas tõesti keskenduda "ülespoole" pingutavale liigutusele, nagu kirjeldasime varem visualiseeringus. Seda on lihtsam kontrollida kerge kaaluga, nii et kõige parem on alustada sellest ja seejärel liikuda läbi raskuste, kuni leiате endale sobiva raskuse.



Nii lihtne see ongi! :)



“

Muutused algavad
kavatsusest, teadlikust
valikust ja tegevusest!

”

Alustame ...



KUIDAS KASUTADA NEID KOOS HARJUTUSTEGA?

- ✓ Alustage kõige kergema kaaluga ja sooritage faasid 1-5 nii mitu korda kui võimalik 15 minuti jooksul.
- ✓ Pidage meeles, et ei ole vaja kiirustada kõigi 5 etapi läbimisega (või püüda neid läbida), eriti alguses, seega võtke aega. Soovitatav on jääda algajate ja keskastme etappide (1-3) juurde ja korrata neid, et järk-järgult jõudu koguda enne 4. ja 5. faasi jätkamist.
- ✓ Kui olete edukalt läbinud kõik 5 faasi kõige kergema kaaluga, võite liikuda edasi järgmise kaaluga ja nii edasi.



Paar praktilist nippi...



- Vaagnapõhja aktiveerimiseks ja tulemuste saavutamiseks piisab 15 minutist keskendunud treeningust päevas. Võib olla ahvatlev üle pingutada, kuid see võib aeglustada teie edusamme, kui tunnete valu ja peate tegema pausi. Kõige parem on alustada aeglaselt ja teha harjutusi järjekindlalt, et jõudu koguda
- Isegi kui kõige kergem kaal tundub teie jaoks liiga lihtne, tasub siiski läbida kõik etapid, et harjutustega tutvuda, enne kui leiate raskuse, mida peate keerulisemaks
- Kui mõni harjutus on raske, jääge selle sammu juurde ja korrake seda, kuni see muutub teie jõudu suurendades lihtsamaks
- Võite kasutada kõige raskemat kaalu vaagnapõhja tugevuse säilitamiseks üks või kaks korda nädalas, kui olete saavutatud kontrolli tasemega rahul
- Ärge kartke muuta oma treeningasendit: lamades, seistes või liikudes - mis iganes sobib teile ja teie eluviisile kõige paremini. Te võite leida, et te ei saa teha harjutusi püsti seistes, mis on täiesti normaalne ja variant edasijõudnutele, nii et tehke neid lihtsalt teile sobivas asendis.
- Järjepidevus on tulemuste saavutamise võti, nii et kuigi allpool kirjeldatud sammud on väga kasulikud juhised alustamiseks, ei ole need ainus viis, kuidas seda harjutust teha, ning soovi korral ei ole probleemiks ka nende sammude kohandamine

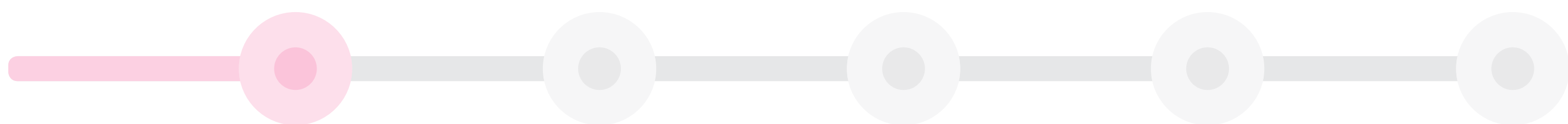
**OLULINE ON SEE, ET TE TÕMBATE OMA LIHASEID
REGULAARSELT, SIHIPÄRASELT JA JÄRJEKINDLALT KOKKU
NING IGA TREENING TOOB TEID PARANEMISELE LÄHEMALE,
NII ET JÄTKAKE!**



1. *Faas*
ALGAJA

Kiire pingutamine

1. Leidke mugav asend, kas lamades või istudes.
2. Sisestage tupekuul, kasutades vajadusel libestit.
3. Alustage 5 kiire pingutusega, isoleerides vaagnapõhja ning lõdvestades kõhulihased ja tuharad.
4. Hingake välja, pingutades samal ajal "ülespoole" ja hoidke pingutust 2 sekundit.
5. Lõdvestage vaagnapõhja ja puhake 10 sekundit.



Hea tulemus!

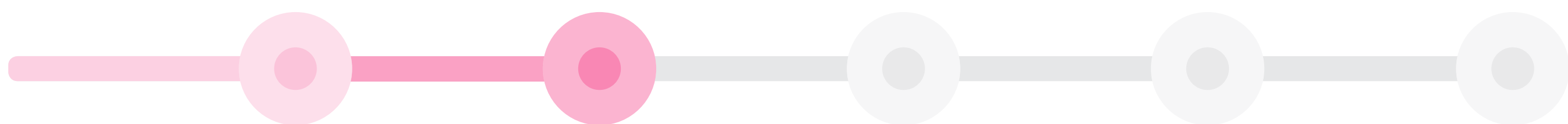


2. Faas

KESKMINE

Minge sügavamale

1. Alustage vaagnapõhjalihaste aktiveerimisega, tehes 5 lühikest, tugevat pingutust ja lõdvestudes paariks sekundiks. Korrake mitu korda, et lihaseid soojendada.
2. Minge 3-sekundilise sügava pingutamise juurde, keskendudes "ülespoole" liikumisele ning lõdvestades oma kõhulihased ja tuharad.
3. Lõdvestage lihaseid rahulikult 3 sekundi jooksul.
4. Puhake 10 sekundit, et taastuda.



Hea algus,
Minge edasi!



3. Faas

KESKMINE

Ronige tippu

1. Lamage pikali, käed kõhul, et aidata teil lõdvestada kõhulihaseid ja keskenduda, hingake normaalselt ja painutage põlved.
2. Nüüd hakake aeglaselt pingutama ja tõstma, tõmmates Pear Drop'i üles. Kujutage ette, et see liigub üles umbes 5 sekundit.
3. Kui tunnete, et olete saavutanud oma pingutamise haripunkti 5. sekundil, hoidke seda veel 3-5 sekundit, kui suudate.
4. Laske Pear Drop'il ettevaatlikult tagasi langeda 5 sekundi jooksul, hingates samal ajal välja.
5. Puhake 10 sekundit, seejärel alustage uuesti pingutamist.



Saate hakkama!



4. Faas ARENENUD

Vertikaal (Püsti seistes)

1. Sisestage Pear Drop'i püsti seistes, jalad puusa laiuselt harkis.
2. Alustage ülespoole pingutamist, lugedes 5ni.
3. Viibige "ülemises" punktis 3 sekundit, veendudes, et kõik teised lihased on võimalikult lõdvestunud.
4. Hellalt ja aeglaselt lõdvestage Pear Drop 5 sekundi jooksul.
5. Lõdvestuge pingutamisest 10 sekundiks, et taastuda, seejärel alustage uuesti.

Te võite märgata, et see faas on raskem, sest gravitatsioon lisab Pear Drop'ile lisaraskust ja vastupanu, muutes harjutuse intensiivsemaks.



Peaagu valmis!



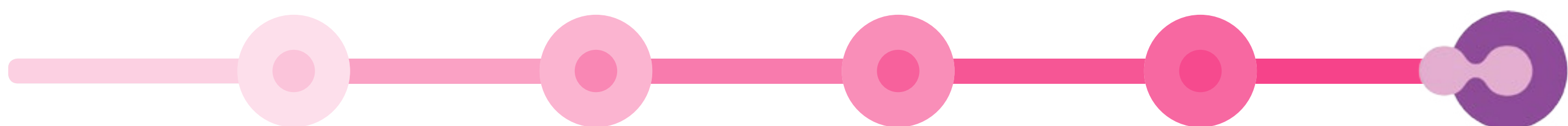
5. Faas

ARENENUD

Õhkutõus

(Püsti seistes)

1. Sisestage Pear Drop püsti seistes, jalad puusa laiuselt harkis.
2. Nüüd, hoides oma vaagnapõhjelihaseid pingul, tõstke parem jalg (põlv kõverdatud) üles, nagu jookseksite aeglases tempos paigal.
3. Tehke seda 10 korda, pingutades iga kord, kui põlve tõstate, veelgi tugevamalt, jälgides, et te ei kaotaks pingutust Pear Drop'i ümber.
4. Lõdvestuge 10 sekundit, mõlemad jalad põrandal. Seejärel vahetage vasaku jala tõstmise vastu, tehke sama harjutust.



*Hurraa!!! Te olete
seda teinud!*



Vihjed

- **Pange oma telefonis meeldetuletus**, mis tuletab teile meelde harjutuste tegemist. Tehke kuvatõmmis faasiosast, et teil oleks käepärane meeldetuletus oma harjutuste kohta. Harjutuste lisamine oma rutiini ja selle muutumine harjumuseks on parim viis vaagnapõhja tervise parandamiseks, seega tasub teha jõupingutusi, et lisada see oma päevakavasse.
- **Ärge unustage PUHATA!** Lihas peab kokku tõmbuma ja lõdvenema. Ainult kokkutõmbumisele keskendumine ei ole kasulik ja võib olla teile kahjulik, nii et faasid rõhutavad lõdvestumist iga kokkutõmbumise lõpus.
- **Pear Drop'i asend on oluline.** Kui asetate selle liiga kõrgele tuppe, ei saa te tõhusat treeningut ja tunnete end ebamugavalt. Sama juhtub, kui see on liiga madalale asetatud, ja te tunnete, et see häirib ja libiseb pidevalt välja.
- **Leidke endale mugav asend.** Kui olete algaja, siis soovitage alustada kaalu sisestamisega lamades sellili või mis tahes asendis, mis on teile mugav. Kui olete selle omandanud, võite minna edasi keerulisemate asendite juurde, nagu näiteks seismine või isegi kõndimine. Kõige tähtsam on leida selline asend, mis on teie jaoks mugav, et saaksite keskenduda sellele, mida teete, mitte lihtsalt passiivselt Pear Drop'i enda sees hoida.



Vihjed

- **Hoidke tupekuulid puhtana.** Sõltumata sellest, millist tüüpi tupekuule te kasutate, soovitame neid enne ja pärast kasutamist pesta. Sobib mis tahes seep ja vesi või pH-tasakaalustatud pesuvahend. See on väga oluline, et kaitsta kahjulike bakterite eest, seega on kõige parem, kui võtate selle harjumuse algusest peale omaks.
- **Lõdvestage teised lihased.** Püüdke mitte pingutada kõhu-, jala- või tuharalihaseid ja ärge tõstke vaagnat. Asetage oma käsi ettevaatlikult kõhule, et tuvastada soovimatuid kõhuliikumisi, nii et saate isoleerida oma vaagnapõhja ja jälgida oma keha sisemisi tundeid.

Siin on mõned näpunäited, mis aitavad teil treeningust kõige rohkem kasu saada.



KKK

*Karduona
kipuvad
kusionused*



Kuidas teha kindlaks, et ma teen seda õigesti? Ma ei tunne mingeid pingutusi ega oma vaagnapõhja tööd!

Nagu eespool mainitud, on vaagnapõhja raske aktiveerida, sest me ei näe füüsiliselt, kuidas see töötab. Väga oluline on kulutada aega käesolevas juhendis varem esitatud visualiseeringutele, et tõesti püüda keskenduda väikesele liigutusele, mida püüate saavutada, ja sellele, kuidas see meetod peaks tunduma.

Kui te ei ole veel kindel, võite teha mitmeid tegevusi, et tutvuda sellega, kuidas lihas tõmbub kokku, kui te seda teadlikult proovite.



- Uriinivoolu peatamine "poolel teel" (ainult sissejuhatavaks harjutuseks ja seda ei tohiks teha regulaarselt).
- Sisestage puhas sõrm tuppe ja püüdke pingutada ja lõdvestada vaagnapõhja. Te peaksite tundma selle piirkonna lihaste kerget pinguldumist.

Kui teil on endiselt probleeme ja olete millegi pärast mures, pöörduge arsti või füsioterapeudi poole, kes uurib teid ja annab soovitusi, kuidas vaagnapõhjelihastega töötada.

Mida ma nende harjutuste ajal hingamisega teen?

Hingamise ja vaagnapõhja töö ühildamine ei ole lihtne, nii et ärge suruge end kohe sünkroniseerima, eriti kui olete Kegeli harjutustega alles alustanud.

Alustades keskenduge lihtsalt vaagnapõhja tõstmisele ja lõdvestamisele. Kui sa saad selles paremini hakkama, võid liikuda edasi hingamise juurde ja püüda pigistada vaagnapõhja **VÄLJA HINGAMISEL**.

See nõuab harjutamist, et saavutada õige koordinatsiooni ja siduda liigutust hingamisega, mis peaks toimima järgmiselt:

1. Hingake aeglaselt läbi nina sisse
2. Laske kõhul laieneda ja välja suruda
3. Hingake aeglaselt läbi suu välja
4. Tõmmake kõht sisse ja pingutage vaagnapõhja "üles".

Tavaline viga, mida inimesed teevad vaagnapõhja harjutusi tehes, on see, et nad "tõmbavad" hinge ja kõhu sisse, kui nad üritavad pingutada. Kui te võtate aega, et harjutada väljahingamist ja sissehingamist pingutamise ajal, siis on seda lihtsam teha, kui hakkate raskust lisama.



Kas ma pean raseduse ajal tegema Kegeli harjutusi? Kas ma peaksin lihtsalt ootama kuni sünnitusjärgse ajani?

See on suurepärane küsimus, sest me oleme suured ennetava tervishoiu fännid. Kegeli harjutused (kui neid tehakse õigesti ja ämmaemanda loal) on raseduse ajal ohutud ja kasulikud.

On tõestatud, et Kegeli harjutused raseduse ajal vähendavad uriinilekke tõenäosust sünnitusjärgsel perioodil ning esmakordselt sünnitanud emadel võivad lühendada sünnituse teise punnitamisetapi kestust!

Kõhukinnisus, mis on tavaline kõrvaltoime, võib ka niigi pingestatud vaagnapõhja veelgi rohkem koormata. Sünnituse ajal lihased venivad (ja mõnikord ka rebenevad), mille tulemuseks on vaagnapõhja häired ja paljud naised leiavad, et pärast sünnitust on neil selle üle vähem kontrolli. Selle sümptomiteks on sageli raskused gaasi vabanemise kontrollimisel, vaagnavalu või isegi tulevane vaagna allavaje.

Soovitatav on oodata 6 nädalat, kuni sünnitusjärgse kontrolluuringuni, ja seejärel alustada Kegeli harjutustega, et vältida sümptomite süvenemist. Kasutades raskusi lihaste piisava intensiivsusega kokkutõmbamiseks, kui seda tehakse õigesti ja piisavalt kaua, peaks aitama vältida tulevasi komplikatsioone.

(Enne treeningute alustamist konsulteerige kindlasti oma ämmaemandaga ja kuulake oma keha).



Miks ma veel tulemusi ei näe?

Kõige tavalisemad põhjused, miks mõned naised ei näe tulemusi, jagunevad 3 põhikategooriasse

1. Harjutus ei tehta õigesti

- Nõuetekohane vaagnapõhja kokkutõmbamine nõuab kokkutõmbamist ja tõstmist JA langetamist/ lõdvestamist.
- Veenduge, et te ei suru lihaseid "allapoole".
- Püüdke hoida kõik teised lihased lõdvestunud ja mitte pingutada kõhulihaseid/tagumikku.

2. Kaalude järjestuse mittejärgimine

- Harjutuste sooritamine aeg-ajalt, kui need tulevad meelde, ei ole piisav, et tekitada õige vastus, mis aktiveeriks lihaskiudusid muutuste käivitamiseks.
- Piisavalt raske kaalu mittekasutamine ja vähemalt 15 minutit korraga treenimist, et lihaseid väsitada

3. Harjutusi ei tehta piisavalt kaua

- Tulemused (kui esimesi kahte punkti järgitakse järjepidevalt) peaksid ilmneema keskmiselt 2-4 nädala pärast. Maksimaalne potentsiaal saavutatakse 10.-12. nädalal, seega on oluline jätkata, isegi kui esialgu ei tundu, et midagi toimuks.

Kokkuvõttes — **ärge andke alla!** Pidage vastu läbi trennide ja te näete väga tõenäoliselt paranemist.





Kuidas on seks sellega seotud?

Täielikult! Vaagnapõhjal on aktiivne ja mitmekesine roll seksuaalse naudingu ajal, nii penetratsiooniga kui ka ilma. Penetratiivse seksi ajal peavad vaagnapõhjelihased lõdvestuma, pehmenema ja venima, et penetratsioon ei oleks valulik. Kulminatsioonile lähenedes muutuvad vaagnapõhjelihased aktiivsemaks, et suurendada naudingut, tundlikkust ja verevoolu. See juhtub tavaliselt koos suure kokkutõmbumise ja lõdvestumisega (nii-öelda sisse ja välja lülitamisega), mis ongi selle programmi olemus, mille kallal me töötame.

Kuigi see ei pruugi olla esmane eesmärk, on see suurepärase lisaboonus!



Mida peaksin tegema, kui tunnen treeningu ajal vaagnapõhja ebamugavustunnet/valu?

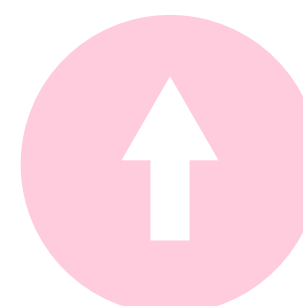
Kas see on normaalne?

Nagu iga teine lihas, võib ka vaagnapõhjalihhas olla ületreenitud, mis võib kaasa tuua väga pinges lihase, mis ei suuda lõdvestuda, mida me ei taha saavutada, ja sellega kaasnevad teatud komplikatsioonid.

See on normaalne, et teie lihased valutavad või tunnevad pärast treeningut ebamugavustunnet, mis võib kesta mitu päeva, eriti kui te olete Kegeli treeninguga alles alustanud. See on ootuspärane, kui lihast on korduvalt väsimuseni pingutatud, ja selle pärast ei ole vaja muretseda.

Harjutus ei tohiks siiski põhjustada ägedat valu vaagnapiirkonnas, seega ärge jätkake harjutust, kui see esineb.

Vaagnavalu võib olla tunnuseks muudest probleemidest, seega on oluline lasta arstile end uurida ja olla teadlik erinevusest piirini pingutatud lihasvalu ja tõelise valu vahel, mida ei oodatud. Kuulake oma intuitsiooni - te teate kohe, et midagi on valesti.



Mis siis, kui ma vajan spetsiifilisemat abi?

Kui teil on küsimus, mida ei ole kirjeldatud, või üldine küsimus, võtke meiega ühendust ja me aitame kindlasti. Ka siis, kui vajate lihtsalt tõuget õiges suunas!

Saate meiega suhelda mitmel viisil:



Saatke meile e-kiri info@bodyotics.co.uk
Eestikeelne klienditugi:
info@viljakusmonitor.ee

Külastage meid ka sotsiaalmeedias:



<https://en-gb.facebook.com/Bodyotics/>



<https://www.instagram.com/bodyoticspelvicfloorexports/>

FAAF7A: GFGE3>3@7
F73H7,

Käesolevas elektroonilises infolehes sisalduv teave on mõeldud ainult üldiseks juhendamiseks, mitte konkreetsete haigusseisundite raviks või diagnoosimiseks.

Palun konsulteerige oma arstiga, kui teil on kahtlusi, kas toodet võib kasutada või mitte. See teave ei asenda professionaalset meditsiinilist nõuannet ega arstlikku kontrolli. Sõltuvalt teie seisundist võite vajada füsioteraapiat, mida tehakse arsti järelevalve all.

Pear Drop'e tuleb kasutada ühekaupa, ainult vaginaalselt ja hoida neid puhtas kohas.

Kui tunnete mis tahes ajal ebamugavustunnet, lõpetage Pear Drop'e kasutamist ja võtke meiega või oma arstiga ühendust, et saada edasist nõu.

Bodyotics Ltd (ja edasimüüja Live Travel & Productions) ei vastuta mis tahes nõuete, nõudmiste, kahjude, hagiõiguste või hagi põhjuste eest, ei praegu ega tulevikus, mis tulenevad siin sisalduva teabe kasutamisest või on sellega seotud, sealhulgas kasutamisest tulenevate isiklike vigastuste eest.

Seevione parimat - Bodyoticsi perekond!



