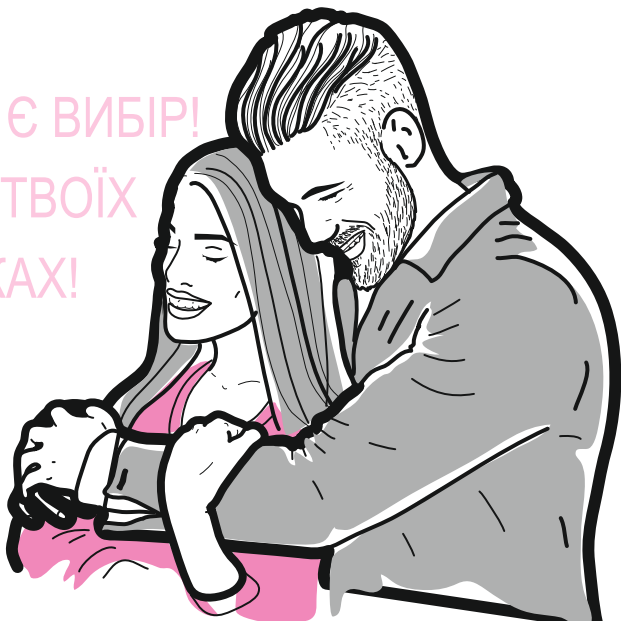


МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ З  
ВАГІНАЛЬНИМИ КОНУСАМИ CORELAX®

ЗАВЖДИ Є ВИБІР!  
ВСЕ В ТВОЇХ  
РУКАХ!



corelax®

Виробник: ТОВ «Синтез»  
Україна, 24321, Вінницька обл.,  
м. Ладижин, вул. Енергетиків, буд. 32  
Тел. +38 067 610 68 75  
e-mail: [info@sinteth.com.ua](mailto:info@sinteth.com.ua)



[www.corelax.com.ua](http://www.corelax.com.ua)

Тренування м'язів тазового дна необхідні всім жінкам без винятку. Використання вагінальних конусів полегшує процес освоєння вправ Кегеля. Тренажери допомагають знайти потрібні м'язи, навчають володінню ними, створюють додаткове тренуюче навантаження для розвитку інтимної мускулатури.

Інтерес до інтимної гімнастики привів до створення великої кількості методик. Для своїх занять ви можете вибрати одну з них, можете чергувати різні вправи.

Головне, займатися регулярно, і результат не змусить себе чекати.

15

ХВИЛИН



15

ХВИЛИН



## ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:

2 рази на день по 15 хвилин



## ТРЕНАЖЕРИ:

набір вагінальних конусів:  
від 35 до 130 г

## ВПРАВИ

Тренування починають з використання конуса мінімальної ваги. Введений в піхву конус утримується всередині протягом 15 хвилин. До наступного за масою конуса переходять, якщо попередній легко утримується в піхві.

Результат помітний через місяць, значного збільшення сили м'язів промежини вдасться досягти через 6-9 місяців.

## 45

ХВИЛИН



## 45

ХВИЛИН

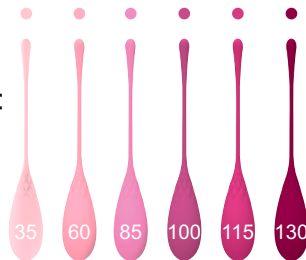
### ТРЕНАЖЕРИ:

набір вагінальних конусів:  
від 35 до 130 г

### ВПРАВИ

### ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:

2 рази на тиждень по 45 хвилин



Тренування передбачає утримання в піхві конуса максимально можливої ваги протягом 45 хвилин. Вагу "робочого" конуса в міру наростання сили м'язів промежини збільшують.

Результат помітний через 4 місяці.

15

хвилин

15

хвилин

15

хвилин

15

хвилин

**ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:**

1-4рази на день по 15 хвилин

**ВПРАВИ**

Під час одного заняття використовуються два вагінальних конуса: один важчий, який важко втримати в піхві, інший менш важкий, який вдається утримувати досить легко. Маса конусів 60 і 85 г, потім 100 і 115 г.

Перша частина тренування виконується лежачи. Використовується більш важкий конус, наприклад, масою 85г.

Вагінальний конус вводиться в піхву на глибину однієї фаланги вказівного пальця, стискається за допомогою м'язів промежини і утримується протягом 20 секунд. Потім на 20 секунд потрібно розслабити інтимну мускулатуру. Повторити цикл 10 разів.

Друга частина тренування виконується в положенні стоячи. Вагінальний конус меншої ваги, наприклад 100г, вводиться в піхву і утримується в ній протягом 15-30 хвилин під час ходьби або виконання повсякденних обов'язків.

Через два місяці регулярних тренувань сила м'язів промежини збільшується настільки, щоб займатися з конусами 100 і 115 г. За чотири місяці вдається досягти значних успіхів.

**ТРЕНАЖЕРИ:**



**ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:**

1 раз на день по 5 хвилин

**ТРЕНАЖЕРИ:**

вагінальний конус вагою 130г

**ВПРАВИ**

Після введення конуса в піхву на 5 секунд напружити м'язи тазового дна, потім на 10 секунд розслабити їх. Повторювати протягом 5 хвилин.

Спочатку тренування проводяться в положенні лежачи, потім, у міру збільшення сили інтимної мускулатури - сидячи і стоячи.

Результат помітний через 6 тижнів

15 15 15

хвилин хвилин хвилин



### ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:

2-3 рази на день по 10-15 хвилин



### ТРЕНАЖЕРИ:

набір вагінальних конусів:  
від 35 до 130 г

## ВПРАВИ

Тренування починається з використання вагінального конуса максимальної ваги, який насилу, але утримується в піхві протягом 5-15 хвилин. Якщо конус утримується понад 15 хвилин, вагу збільшують, якщо менше 5 хвилин - зменшують. Суть тренування в тому, щоб просто утримати конус в піхві, переходячи від одного рівня складності, до іншого.

Результат помітний через 3 місяці.

# Тренування тазової мускулатури з вагінальними конусами за методикою Castro R.

(2008 рік)

## 45

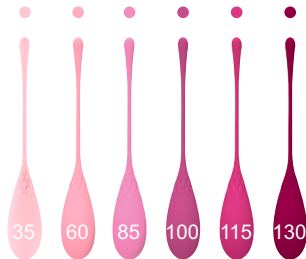
хвилин

## 45

хвилин

## 45

хвилин



### **ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:**

3 рази на тиждень по 45 хвилин

### **ТРЕНАЖЕРИ:**

набір вагінальних конусів:

від 35 до 130 г

## **ВПРАВИ**

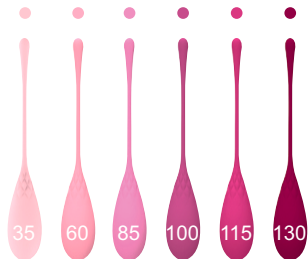
Вправи виконуються в положенні стоячи і передбачають пасивне і активне утримання конуса в піхві. Починають з найбільш легкого конуса, при необхідності поступово збільшують вагу. Найважчий конус, який утримується в піхві без зусиль протягом 1 хвилини, вважається пасивним. Активним буде конус, який насилу утримується в піхві протягом 1 хвилини при вольовій напрузі м'язів промежини.

# Тренування інтимної мускулатури за методикою Gameiro M.

(2010 рік)

## 40

хвилин



## ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:

1 раз на тиждень по 40 хвилин

## ТРЕНАЖЕРИ:

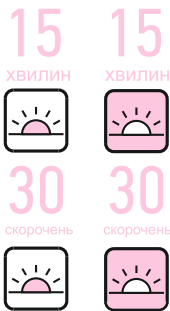
набір вагінальних конусів:  
від 35 до 130 г

## ВПРАВИ

Конус мінімальної ваги вводиться в піхву. Після чого рекомендується походити на місці протягом 1 хвилини, покашляти 3 рази, зробити 10 кроків. Якщо конус легко утримується всередині, його замінюють більш важким. Фізичні вправи збільшують внутрішньочеревний тиск, створюють додаткове навантаження на м'язи тазового дна, сприяють підвищенню ефективності тренувань.

Результат помітний через 3 місяці.

# Методика розвитку м'язів тазового дна рекомендована Haddad J. (2011 рік)



## ВПРАВИ

В пасивну фазу пацієнтці необхідно утримувати конус в піхві під час ходьби за рахунок мимовільних скорочень м'язів тазового дна.

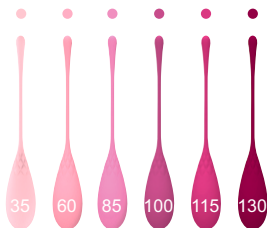
Гладка поверхня вагінального конуса і сила тяжіння, що діє на нього, сприяє вислизанню тренажера назовні. Завдяки мимовільним скороченням м'язів тазового дна конус утримується всередині.

## ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:

Пасивна фаза:  
2 рази на день по 15 хвилин

Активна фаза:  
2 рази на день по 30 скорочень

Спочатку для тренувань слід вибрати конус, який без вольових зусиль утримується в піхві від 1 до 15 хвилин. Цей конус буде пасивним і його слід утримувати в піхві двічі на день протягом чверті години.



## ТРЕНАЖЕРИ:

набір вагінальних конусів:  
від 35 до 130 г

Після тренування з пасивним конусом відразу переходять до активних тренувань, які передбачають вольове напруження м'язів промежини для утримання конусу. Для занять використовується активний конус максимальної ваги, який утримується в піхві зусиллям волі не менше 1 хвилини. Тренування полягає в довільному скороченні м'язів тазового дна повторюваних 30 разів один за одним.

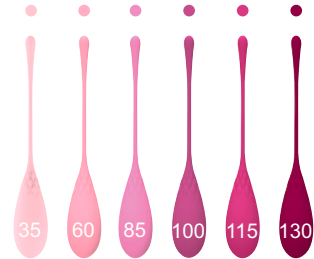
Результат - через 6 місяців.

# Методика тренувань тазової мускулатури по Pereira I.

(2012 рік)

40  
ХВИЛИН

40  
ХВИЛИН



## ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:

2 рази на тиждень по 40 хвилин

## ТРЕНАЖЕРИ:

набір вагінальних конусів:  
від 35 до 130 г

## ВПРАВИ

Після введення конуса в піхву виконується 100 скорочень м'язів тазового дна за одне тренування. Частина скорочень виконується в режимі: 3 секунди на скорочення і 6 секунд на розслаблення, інші - в режимі: 5-10 секунд на скорочення і 10-20 на розслаблення. Вправи виконуються в положенні лежачи, сидячи і стоячи. Складність вправ і вага конусів поступово збільшується.

Результат помітний через 6 тижнів.

Тренування м'язів промежини  
з навантажуючими вагінальними  
тренажерами: методика  
Нечипоренко О.М.  
(2014)

8-12 8-12 8-12



**ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ:**

3 рази на день щодня

**ТРЕНАЖЕРИ:**

набір вагінальних конусів:  
від 35 до 130 г



**ВПРАВИ**

Вагінальний конус вводиться в піхву. Натягом нитки створюється сила, що переміщає конус до виходу піхви. Конус утримується всередині завдяки вольовій напрузі м'язів тазового дна. Вправа повторюється 8-12 разів на початку в положенні лежачи, потім в положенні стоячи. Для тренувань стоячи вибирається конус, який може втриматися в піхві протягом 1-2 хвилин без особливого напруження м'язів тазового дна. У міру зростання сили мускулатури, вага конуса збільшується.

Результат помітний через 3-6 місяців.