

# Интимная гимнастика с ColpoTrain®

## 15 минут 2–3 раза в день

Лучшее время для тренировок с ColpoTrain® - утро

Осматривайте конус перед каждым использованием.

Не используйте поврежденные изделия.

Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть сомнения по поводу применения вагинальных конусов ColpoTrain®

## Подготавливаемся к тренировкам с конусами ColpoTrain®

### 1 шаг: подготовьте вагинальные конусы к работе

Извлеките конусы из упаковки и вымойте их в теплой проточной воде с использованием обычного гигиенического мыла.

Затем обработайте изделия любым антисептиком: спиртовым раствором, раствором хлоргексидина, фурацилина или перекиси водорода и вновь промойте под струей проточной воды.

**Внимание! Не стерилизуйте конус кипячением. Это приведет к порче изделия.**

Смажьте поверхность конуса любым лубрикантом (продаются в аптеках).

При сухости влагалища и атрофии слизистой можно использовать крем с эстриолом — женским половым гормоном, ускоряющим восстановительные процессы в тканях.

Конус готов к использованию.



*Вагинальные конусы ColpoTrain® — это медицинское изделие.*

*Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть сомнения по поводу применения вагинальных конусов ColpoTrain®*

## 2 шаг: найдите мышцы, которые предстоит тренировать

Для того чтобы найти мышцы промежности, существует несколько простых способов.

1 способ.

Задержка мочеиспускания.

Чтобы понять, где именно расположены мышцы тазового дна, попробуйте прервать мочеиспускание. Та мускулатура, которую вам придется напрячь, чтобы прервать струю, и есть нужные вам мышцы промежности, которые предстоит тренировать.

2 способ.

Лягте на пол, введите указательный палец на 3–4 см во влагалище, вторую руку расположите внизу живота над лобком. Не напрягая мышцы передней брюшной стенки и внутренней части бедер, постарайтесь усилием влагалища сжать находящийся в нем палец. Ощутите это сжатие, затем расслабьтесь, сосредоточившись на том, как опускается тазовое дно.



## 3 шаг: оцените состояние мышц тазового дна и выберите нужный конус

### Используйте зеркало

Если вы задействуете «правильные» мышцы, то увидите, как сокращается промежность, сжимаются анус и вход во влагалище.

В положении полусидя введите самый легкий конус во влагалище, как тампон, на глубину 4–5 см, примерно равную длине изделия.

Нить при этом должна оставаться снаружи.

Встаньте и попробуйте удержать конус, расположив ноги на ширине плеч.

Если это упражнение удастся легко, попробуйте заменить легкий белый конус более тяжелым голубым, а при необходимости синим или темно-синим.

**Тот конус, который удерживается с трудом, нужно использовать для тренировок.**



Белый конус — 20 г.  
Голубой конус — 35 г.  
Синий конус — 50 г.  
Темно-синий конус — 70 г.

**Внимание! Если у вас не получается удержать даже самый легкий конус,** не стоит отчаиваться, заниматься можно в положении лежа. Введите самый легкий белый конус во влагалище и, потягивая за нить, попытайтесь усилием мышц промежности противостоять его выскальзыванию. Тренируйтесь по 15 минут 2–3 раза в день до тех пор, пока не сможете удерживать конус в положении стоя.

## Начинаем тренировки по методике ColproTrain®

### 1

Возьмите подходящий конус, смажьте его поверхность лубрикантом. Расположитесь так, как во время введения гигиенического тампона — полусидя или стоя, поставив одну ногу на стул. Пальцами одной руки разведите половые губы, а другой рукой **введите конус во влагалище на глубину 4–5 см.** Основание конуса, точка прикрепления нити, должно располагаться наравне с плоскостью входа влагалища. Конус не должен располагаться слишком глубоко во влагалище и не должен выходить наружу в мягкие ткани половых губ.

### 3

Если во время напряжения интимной мускулатуры вы ощутите сокращение мышц передней брюшной стенки или внутренней поверхности бедер, слегка похлопайте себя рукой по этим частям тела, это позволит **«выключить» ненужные процессы и избежать выталкивания конуса наружу.**

### 2

Положите указательный палец на основание конуса в месте крепления нити и изо всех сил напрягите мышцы промежности. При этом вы должны почувствовать, как **тренажер поднимается вверх по влагалищу.** Если же он, наоборот, выходит наружу, значит, был расположен неправильно, близко к выходу, и нужно погрузить его глубже.

### 4

После того как вы установите тренажер во влагалище, станьте прямо, расположив ноги на ширине плеч. Постарайтесь удержать конус в течение 2 минут. Если это удалось, можете одеться и приступить к своим делам.

*Увеличивайте продолжительность тренировок до 15 минут 2–3 раза в день.*

*Как только вы с легкостью станете удерживать конус в течение 15 минут, замените его более тяжелым, чтобы обеспечить достаточную нагрузку для мускулатуры промежности.*

## Упражнения Кегеля с вагинальным тренажером ColpoTrain®

Вагинальные конусы ColpoTrain® можно использовать для повышения эффективности упражнений Кегеля.

В особенности это рекомендуется женщинам, имеющим слабые мышцы промежности, неспособные удержать тренажер во время тренировок в положении стоя.

### Упражнения

#### 1

Расположившись удобно в положении лежа, погрузите самый легкий белый вагинальный конус во влагалище и сосредоточьтесь на мышцах тазового дна. Напрягите эти мышцы и постарайтесь удержать напряжение в течение 2–3, а лучше 5 секунд. Вы должны почувствовать, как при сокращении мускулатуры конус уходит вглубь влагалища.

#### 3

В течение одной тренировки повторите цикл «напряжение — расслабление» 10 раз. Занимайтесь 3–4 раза день до тех пор, пока упражнения не станут казаться вам легкими.

Как только это произойдет, удлините фазу напряжения до 10 секунд и продолжайте занятия, периодически пытаясь удерживать вагинальный конус в положении стоя. Как только сила мышц тазового дна будет достаточной для того, чтобы предотвратить выпадение легкого конуса из влагалища, переходите к тренировкам по методике ColpoTrain®

#### 2

Расслабьте мускулатуру промежности и почувствуйте, как конус возвращается ко входу влагалища. Сохраняйте расслабленное состояние в течение 10 секунд, затем повторите упражнение.

### Это важно

*Осматривайте конус перед каждым использованием; не используйте поврежденные изделия.*

*Набор вагинальных конусов «ColpoTrain®» предназначен для индивидуального использования.*

*Не используйте чужие конусы и не давайте свои конусы другим.*

*Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть сомнения по поводу применения вагинальных конусов ColpoTrain®*