**Упражнения Кегеля**

Интимная гимнастика может помочь всем возрастным группам женщин, Это лечение и профилактикаопущения стенок влагалища, недержания мочи, безболезненные роды и профилактика разрывов промежности.

**Тренируем мышцы влагалища:**

* улучшается общее самочувствие;
* усиливается либидо;
* восстановление эластичности связок гинекологических органов;
* исключение вагинизма.

**Не требуется специальная подготовка.**

* во время мочеиспускания резко прервите струю мочи;
* введите палец во влагалище и попытайтесь зажать его.

**Начните сокращение мышц во влагалище лежа:**

* лягте и вытяните ноги, напрягитесь на 10 секунд, а затем медленно расслабьтесь, повторять упражнение до 10 раз;
* выполняйте сокращения отрывисто, каждое по 5 секунд;
* напрягайте по нарастающей мышцы вульвы, усиливайте медленно напряжение и также медленно расслабляйтесь.

Упражнения начинают с 5 подходов в день, постепенно увеличивая количество до 30.

Когда мышцы привыкнут к такой нагрузке, усложните задачу, выполняя упражнения на корточках, стоя, сидя, лежа с раздвинутыми ногами.