



PELVIC HEALTH

Тренировки мышц малого таза —
залог мужского здоровья!



К образу человека, благополучного во всех отношениях, стремится каждый. Но в основе всего — личного, семейного, общественно-го, профессионального — лежит здоровье. Укрепление философии всестороннего развития меняет отношение к физическому и эмоциональному состоянию. Здоровье по праву считается центральным ресурсом, а укрепление здоровья становится неотъемлемой частью жизни. В частности, забота о репродуктивном здоровье занимает достойное место в списке необходимого для мужчин, думающих об активном долголетии, стремящихся к высоким личным и профессиональным достижениям. Это обусловлено не только ростом культуры современного человека в отношении к себе, но и развитием спортивных технологий, позволяющих сохранять репродуктивное здоровье естественным путём — тренировкой мышц малого таза.

Об актуальных спортивных методиках мы поговорили с **Наташей Романовой**, соавтором оборудования для тренировки мышц тазового дна по БОС-технологии, партнёром австрийской лаборатории биоклиники, международным тренером, основателем компании Pelvic Health.

— **Наташа, скажите, какие задачи ставят перед собой практикующие тренировки мышц малого таза?**

— Чаще всего такие тренировки воспринимаются как способ укрепления мужского и женского здоровья, и это справедливое суждение. Эти тренировки способствуют нормализации кровообращения в мышцах и органах таза, стабилизации гормонального фона, укреплению потенции. Также занятия — важная часть реабилитационных и профилактических мер, когда мы говорим об устранении и предотвращении различных нарушений мочеполовой системы. Особо эффективен метод тренировки мышц тазового дна (ТМТД) в режиме биологической обратной связи (БОС). ТМТД в режиме БОС в последние двадцать пять лет широко применяются в медицине при лечении и профилактике заболеваний тазовых органов и сексуальных дисфункций. Причём нередко этот метод сегодня используется как метод выбора, т. е. считается наиболее эффективным!

Одновременно тренировки являются элементом здорового образа жизни и эффективным инструментом спортивного развития, так как в значительной степени повышают стрессоустойчивость и энергичность. Разумеется, речь идёт о тренировках, проводимых на точном спортивном оборудовании по всем правилам техники безопасности и с соблюдением методики занятий.

— **Что необходимо учитывать клиентам при выборе методики тренировки и оборудования для занятий?**

— Поскольку контроль за работой внутренних мышц — это непривычная функция в обычной жизни (мы не осмысливаем работу диафрагмы), первая задача тренировочного оборудования — это обеспечение объективного и точного наблюдения за силой напряжения и качеством расслабления мышц. БОС-технология в этой связи не дань моде, а необходимость. Метод БОС с успехом применяется в медицине уже почти полвека: его начали использовать в гастроэнтерологии,

урологии и гинекологии ещё в 70-х годах прошлого века. А в последние четверть века его популярность неуклонно растёт благодаря тому, что БОС-терапия сочетает эффективность и безопасность. По сути, в этом состоит уникальность БОС-методик: они не имеют противопоказаний как в качестве методов лечения, так и в качестве методов профилактики!

Метод биологической обратной связи (biofeedback, БОС) — современный высокоэффективный немедикаментозный метод, при котором используется сочетанное воздействие методов миотренинга, направленное на повышение тонуса мышц тазового дна и развитие сильного рефлекторного сокращения в ответ на внезапное повышение внутрибрюшного давления. При проведении сеансов больные обучаются контролировать изменения состояния мышц тазового дна. Метод БОС даёт наглядную демонстрацию работы наших мышц и предоставляет возможность анализа результатов тренировки, помогает выстраивать индивидуальный план развития. На эффективность тренировок влияет не только сила мышцы, но и количество выработанной биоэлектрической энергии, поэтому важно иметь возможность отслеживать оба этих фактора. Так что использование биологической обратной связи как элемента тренировочной методики — это, без сомнения, сегодня важнейший критерий выбора, поскольку без применения БОС и контроль за динамикой результатов, и объективность полученных результатов, и безопасность тренировок, безусловно, снижается.

Если говорить о нашем опыте, то в Pelvic Health люди ощущают положительный результат тренировок уже спустя 10–14 дней. И достигается это благодаря применению методов БОС, в частности специализированного физиотерапевтического комплекса Pelvic-Fit. Pelvic-Fit является новейшей разработкой, основанной на базе оборудования для тренировки мышц малого таза, созданного ещё в 1998 году. Оно было разработано

для женщин и мужчин, заботящихся о своём сексуальном здоровье, и с того времени помогло огромному количеству людей не только избавиться от ряда интимных проблем, но и вывести свои сексуальные отношения на качественно новый уровень.

Важно отметить, что аппаратный комплекс Pelvic-Fit не использует миостимуляцию. Эффективность процесса обеспечивается сознательной работой и биологической обратной связью.

— Можно ли утверждать, что интерес мужчин к тренировкам внутренних мышц сегодня растёт? И почему?

— Да, тренировки внутренних мышц для многих становятся неотъемлемой частью физического развития. Полагаю, это связано с ростом темпа жизни, с необходимостью современного человека эффективно работать в режиме многозадачности и непрерывно находиться в контексте постоянного развития для достижения высоких личных и общественных результатов. Тренировки мышц малого таза в данном свете — уникальный инструмент, позволяющий через спорт в значительной степени повышать эффективность умственных операций, что доказывают европейские научные исследования. Также мы видим изменение отношения к вопросу репродуктивного здоровья: сегодня и мужчины и женщины делают спорт обязательным и привычным занятием. Эта тенденция приводит к продлению репродуктивной молодости и в целом к росту качества жизни тех, кто выбрал заботу о собственном здоровье.

— Каким образом строится процесс тренировок в ваших центрах?

— Поскольку занятия всегда проходят по индивидуальному плану, на первой встрече проводится диагностический замер показателей силы, выносливости и управляемости мышц. Эта процедура абсолютно неинвазивна: прикладывается специальный датчик к промежности и на мониторе отражается сила сокращения мышц. По этим данным с учётом запроса и общего состояния клиента готовится программа тренировок в зависимости от первоначального состояния. Ситуация подобна занятиям в тренажёрном зале: кому-то необходимо слегка привести мышцы в тонус, а кому-то надо подготовиться к фитнес-турниру. В ходе занятий фиксируются результаты каждой тренировки, при необходимости в план вносятся изменения. Таким образом, занятия становятся совершенно безопасными и максимально эффективными для каждого. Благодаря специальным техникам мужчина заставляет работать те группы мышц, что не задействованы в обычной жизни. Это одна из главных особенностей наших процедур. Дело в том, что скелетные мышцы, например мышцы рук, ног, пресса, мы можем тренировать, совершая волевое, сознательное усилие. А вот мышцы тазового дна, в отличие от других мышц тела, не поддаются у нас сознательному контролю, поскольку их работа контролируется нами на подсознательном уровне. Однако именно эти мышцы отвечают за мочеиспускание,

дефекацию и эрекцию. Pelvic-Fit даёт возможность увидеть их работу и через визуальный контроль начать их тренировать, усиливать. И всё это без использования дополнительной стимуляции, исключительно силами самого человека.

Согласитесь, это очень важно и эволюционно обосновано. Научившись чувствовать и использовать эту силу, мужчина в дальнейшем сам может управлять ими. В этом, кстати, состоит огромное преимущество БОС-метода по сравнению с разного рода миостимуляциями, при которых мышцы заставляют сокращаться под действием электрических импульсов, бессознательно. В нашем центре занятия проходят строго в индивидуальном порядке. Тренер следит за техникой выполнения упражнения через монитор тренажёра, а также отслеживает общее состояние тренируемого по косвенным показателям, таким, например, как дыхание и осанка. Наши клиенты проходят тренировки в привычной, удобной для них одежде: не требуется обнажаться или заниматься в специальной форме. Установить датчики на мышцы очень просто.

И, повторюсь, для использования БОС-терапии не существует абсолютных противопоказаний. Это очень безопасная и одновременно эффективная методика.

— Тренировки для мужчин — это, скорее, часть реабилитации или профилактики?

— Тренировки по рекомендации специалистов становятся для многих мужчин эффективным элементом реабилитации при устранении дисфункций мочеполовой системы: простатитов, аденомы простаты, геморроя и других заболеваний, а также разных форм сексуальных дисфункций.

К примеру, благодаря тренировкам с применением Pelvic-Fit мужчины могут усиливать работу мышц, управляющих оттоком крови из пещеристых тел. Эти мышцы приобретают способность пережимать отводящие вены, поэтому их усиление позволяет долгосрочно и физиологично решать проблему эрекции.

Важно ли это? Безусловно. Поскольку вне зависимости от занятости на работе и от того остаётся ли у мужчины время на общение с прекрасным полом, уверенность в собственной «мужской силе» является важной составляющей уверенности мужчины в себе, элементом его психологического самочувствия.

Поэтому закономерно, что мы замечаем всё больший интерес к тренировкам как к профилактической мере, как к способу укрепить сексуальное здоровье, продлить репродуктивную молодость, активное долголетие через спорт. Наши клиенты отмечают, что тренировки для них — инструмент повышения качества жизни в целом, а не только надёжный и естественный способ сохранения мужского здоровья.

Тел.: 8 (967) 237-64-64

Сайт: pelvic-health.ru

Inst.: pelvic_health



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «РОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО
ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГОВ И КОСМЕТОЛОГОВ»

Календарный план научно-практических мероприятий, организуемых РОДВК в 2019 году

КРАСНОДАР • IX Конференция дерматовенерологов и косметологов
28–29 марта Южного федерального округа. Заседание Профильной комиссии по дерматовенерологии и косметологии Экспертного совета в сфере здравоохранения Минздрава России.

САМАРА • VIII Конференция дерматовенерологов и косметологов
19 апреля Самарской области.

ВЛАДИКАВКАЗ • IV Конференция дерматовенерологов и косметологов
17 мая Северо-Кавказского федерального округа.

САРАТОВ • VI научно-практическая конференция дерматовенерологов «Григорьевские чтения».
30–31 мая

МОСКВА • XIX Всероссийский съезд дерматовенерологов и косметологов.
18–21 июня

ПЕТРОЗАВОДСК • VIII Конференция дерматовенерологов и косметологов
6 сентября Северо-Западного федерального округа.

РЯЗАНЬ • III Конференция дерматовенерологов и косметологов
13 сентября Центрального федерального округа.

АЛУШТА • V Конференция дерматовенерологов и косметологов
27 сентября Крыма.

НОВОСИБИРСК • IX Конференция дерматовенерологов и косметологов
17–18 октября Сибирского федерального округа.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • XIII Научно-практическая конференция дерматовенерологов и косметологов «Санкт-Петербургские дерматологические чтения».
24–26 октября

КАЗАНЬ • IX Конференция дерматовенерологов и косметологов
14–15 ноября Приволжского федерального округа. Заседание Профильной комиссии по дерматовенерологии и косметологии Экспертного совета в сфере здравоохранения Минздрава России.

МОСКВА • Научно-практическая конференция «Школа молодого специалиста».
29–30 ноября

МОСКВА • Научно-практическая конференция «Школа молодого специалиста».
13–14 декабря