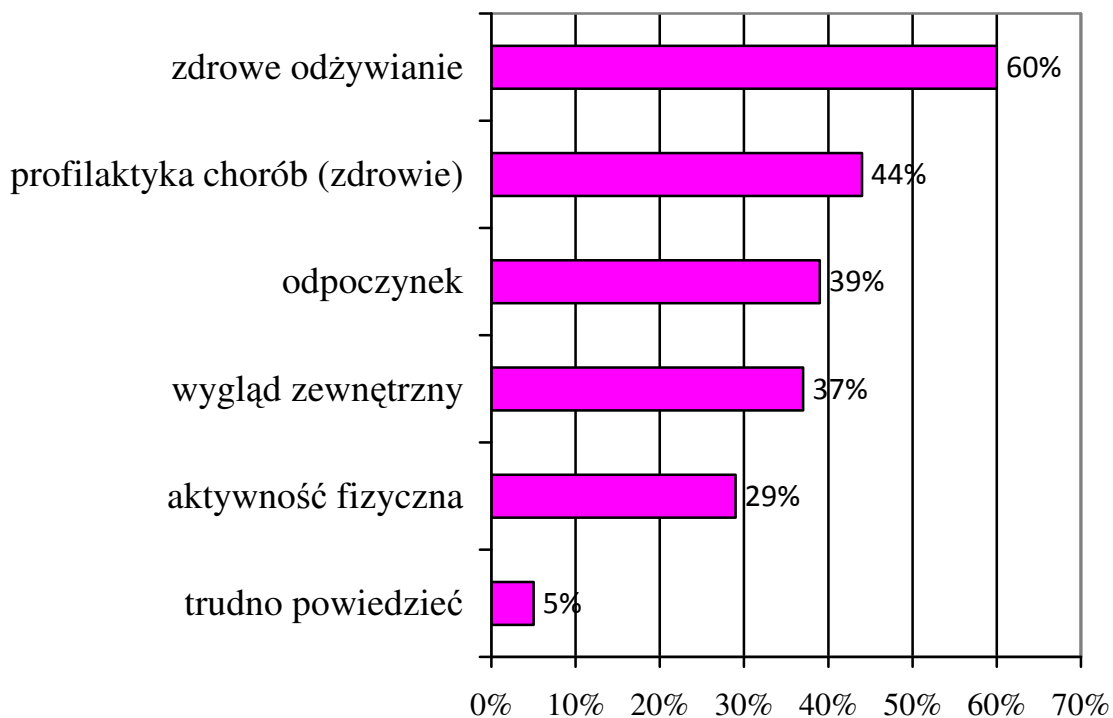


Warszawa, maj 2011

Niewielki, ale regularny wysiłek – to trzeba polubić!

Aktywność fizyczna znalazła się na ostatniej pozycji wśród najważniejszych aspektów dbania o siebie, wymienianych przez kobiety w wieku 35+, wynika z raportu kampanii „CoreWellness - wewnętrzna siła”, której inicjatorem jest marka TENA¹. Kobiety większą wagę przywiązują do zdrowego odżywiania się czy profilaktyki chorób.

Które aspekty „dbania o siebie” są dla Pani najważniejsze?



Wyniki nie sumują się do 100%, można było wskazać więcej do 3 odp.

Jak wynika z raportu kampanii „CoreWellness - wewnętrzna siła”, Polki ćwiczą zdecydowanie za mało. Zapominają, że aktywność fizyczna jest równie ważna jak zdrowe odżywianie i stanowi ważny element profilaktyki chorób.

Wyniki sondażu pokazują, że nie wszystkie Polki doceniają związek między podejmowaniem wysiłku fizycznego a zdrowiem i urodą. Kobiety częściej kojarzą „dbanie o siebie”

¹ Ogólnopolskie badanie „Wstydlive problemy zdrowotne kobiet” przeprowadzone w lutym 2011 r. przez TNS OBOP na reprezentatywnej grupie 343 Polek w wieku 35+. Badanie zrealizowano na zlecenie marki TENA, organizatora ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „CoreWellness – wewnętrzna siła”.

ze stosowaniem diety (posiadaniem szczupłej sylwetki) niż z wygospodarowaniem czasu na ruch. Tymczasem aktywność fizyczna jest jednym z bardziej skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem i dbania o higienę psychiczną. Warto pamiętać, że nawet niewielki, ale regularny wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na nasze zdrowie: seksualne, psychiczne, fizyczne – tłumaczy dr Aleksandra Borkowska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

Regularny wysiłek fizyczny przynosi dużo korzyści zdrowotnych – oprócz utraty zbędnych kilogramów - poprawia samopoczucie. Ćwiczenia wpływają pozytywnie na wygląd zewnętrzny, działają relaksacyjnie, ale przede wszystkim zapobiegają różnym kobiecym dolegliwościom.

Dlaczego warto ćwiczyć w każdym wieku?

Aktywność fizyczna powinna być wpisana w cotygodniowy harmonogram „dbania o siebie” każdej Polki. Wiele kobiet narzeka na brak czasu, który mogłyby poświęcić na ćwiczenia. Dlatego warto poznać technikę ćwiczeń Pelvicore, na którą składa się trening najważniejszych mięśni pleców, brzucha oraz mięśni dna miednicy. Wykonywanie tych ćwiczeń nie jest czasochłonne ani nie wymaga specjalnych umiejętności. Na przykład trening mięśni dna miednicy polega przede wszystkim na ich napinaniu, rozciąganiu i rozluźnianiu, dlatego ćwiczyć można nie tylko na siłowni, lecz także w warunkach domowych, w pracy, autobusie, a nawet w podróży – komentuje prof. Jan Kotarski z Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, ekspert kampanii „CoreWellness- wewnętrzna siła”.

Jak właściwie zlokalizować mięśnie dna miednicy (mięśnie Kegla)?

Mięśnie dna miednicy, popularnie określane także mięśniami Kegla, są grupą mięśniową znajdującą się wewnątrz miednicy. Otaczają cewkę moczową, pochwę i odbytnicę. Ich zlokalizowanie ułatwi proste ćwiczenie: usiądź na krawędzi stołu, nogi ustaw w lekkim rozkroku, a następnie, zachowując tę samą pozycję, spróbuj napiąć mięśnie w okolicy cewki moczowej i odbytu. Mięśnie, które napinasz, to właśnie mięśnie dna miednicy.

Jak dobrze ćwiczyć mięśnie Kegla?

Poprzez regularne treningi tej partii mięśni zyskamy nie tylko wysmukloną sylwetkę. Ćwiczenia pomogą także w zwiększeniu doznań seksualnych, zniwelowaniu bólu pleców i dolegliwości nietrzymania moczu.

- Mięśnie dna miednicy można wzmacniać w każdej sytuacji, np.: w pracy podczas zajęć przy komputerze czy w pozycji stojącej gotując obiad.
- Poświęć na ćwiczenia minimum 3-4 dni w tygodniu.
- Ćwicz 3 razy dziennie.
- Pojedynczy trening powinien trwać przynajmniej 15 minut.
- Napinaj mięśnie Kegla tak, jakbyś chciała zatrzymać strumień moczu.
- Zaczynaj od 10 cykli skurcz-rozkurcz, robiąc przerwy co 5-8 sekund.
- Pojedynczy skurcz powinien trwać na początku ok 10 sekund, ale staraj się go wydłużyć.
- Za każdym razem próbuj napinać mięśnie dna miednicy coraz mocniej.

Rezultaty zależą od tego, jaką metodę ćwiczeń wybrałaś i jak gorliwie wykonywałaś



ćwiczenia. Szacowany czas na pojawienie się widocznych efektów to od 4- 7 tygodni.

Sprawdź sama, to proste!

Ćwiczenie 1

Stań w niedużym rozkroku ze stopami lekko wykręconymi na zewnątrz. Następnie, nie napinając mięśni pośladków, napnij mięśnie dna miednicy. Postaraj się napiąć je najmocniej, jak możesz. Policz do pięciu i rozluźnij. Teraz napnij mięśnie podbrzusza tak mocno, jak tylko potrafisz, przytrzymaj, po czym nie rozluźniając, wykonaj cztery szybkie, mocne skurcze, a następnie rozluźnij. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.

Ćwiczenie 2

Położ się na boku opierając na przedramieniu, nogi lekko ugnij w kolanach. Następnie wciągnij brzuch w kierunku pleców, przytrzymaj 6 – 8 sekund i rozluźnij. Ćwiczenie należy powtórzyć po 4 razy na każdym boku.

Więcej ćwiczeń mięśni dna miednicy znajdziesz się na stronie www.corewellness.pl i www.TENA.pl. Pod bezpłatnym numerem infolinii 800 60 66 68, możesz również zamówić bezpłatną płytę DVD z ćwiczeniami mięśni dna miednicy, autorstwa prof. Kari Bø z Norweskiego Kolegium Nauk Sportu w Oslo.

Celem kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła” jest edukowanie społeczeństwa na temat możliwości prowadzenia aktywnego trybu życia przez osoby dotknięte problemem nietrzymania moczu, obalenie mitów na temat nietrzymania moczu jako dolegliwości osób starszych i schorowanych oraz zachęcenie kobiet do poruszania tego tematu podczas rozmowy ze swoim lekarzem.

Dodatkowe informacje:

W Polsce na nietrzymanie moczu cierpi ok. 3 mln kobiet². Wysiłkowe nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu w trakcie czynności związanych z napinaniem mięśni brzucha (kaszel, kichanie, taniec, ćwiczenia fizyczne). Jedną z jego przyczyn może być osłabienie mięśni dna miednicy. Problem ten w znacznym stopniu dotyka kobiety w okresie menopauzy oraz po przebytej ciąży. Nagłace nietrzymanie moczu to objaw pęcherza nadreaktywnego. Pojawia się, gdy występuje parcie nagłace na mocz. Może być spowodowane nadwrażliwością pęcherza lub zaburzeniami w unerwieniu pęcherza.

Patronat nad kampanią objęło Polskie Towarzystwo Urologiczne i Polskie Towarzystwo Ginekologiczne. Organizatorem kampanii jest firma SCA Hygiene Products, producent marki TENA. Partnerem akcji jest Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”.

Więcej informacji: www.corewellness.pl, www.TENA.pl

Anna Sarnacka, asarnacka@onboard.pl, 602 275 567

² U.S. Census Bureau, International Data Base.

