



NUK dla Mam!

Małe ćwiczenie o dużych możliwościach

Ćwiczenie mięśni Kegla jest bardzo łatwe i nie wymaga od nas praktycznie żadnego wysiłku. W zamian za to daje nam bardzo dużo – ułatwia poród i przywrócenie formy po porodzie, utrzymuje gładką skórę bez cellulitu, uspokaja i znacznie poprawia nasze doznania seksualne. Możemy więc w prosty sposób wrócić do formy przed ciążą.

Trening (mięśni) rozkoszy

Mięśnie Kegla (mięśnie dna miednicy) odpowiadają za działanie narządów w ich obrębie. Kiedy są w dobrej formie i jesteśmy ich świadome, odczuwamy o wiele lepszą satysfakcję seksualną, ponieważ dobrze ukrwione tkanki stają się bardziej unerwione i sprawniejsze w działaniu. Samo ćwiczenie polega na skurczach i rozkurczach dolnych mięśni brzucha i MDM. Jakkolwiek może to być dla nas zbyt wstydliva sprawa by pójść z tym do specjalisty, to warto się przelamać i zapisać się do fizjoterapeuty lub do klubu fitness, które coraz częściej oferują tego typu zajęcia. Specjalista dobierze nam wtedy najlepszą ścieżkę ćwiczeń. Więcej o tym przeczytasz w przeprowadzonym specjalnie dla nas wywiadzie z ekspertem, Joanną Wieczorek, która jest instruktorką warsztatów mięśni dna miednicy (MDM).

> **Przeczytaj
wywiad
z ekspertem**



> **Zobacz trener**

Kiedy zacząć

Dobrym momentem na wyćwiczenie mięśni dna miednicy jest zarówno czas przed porodem jak i wtedy, kiedy kobieta dochodzi do siebie po nim. Mięśnie dna miednicy mają wtedy ogromną rolę do odegrania. Ich ćwiczenia pozwolą nie tylko powrócić do formy sprzed porodu, ale i polepszyć stan naszego organizmu. Do takich ćwiczeń powstały specjalne urządzenia, tzw. trenery dopochwowe – zostały one zaprojektowane specjalnie do mięśni Kegla, dlatego też są bardzo skuteczne, a jednocześnie dyskretne – można ich używać w czasie każdej aktywności albo po prostu chodząc po domu. Mają one kształt podobny do tamponu i pozwalają skutecznie wzmocnić mięśnie dna miednicy w zaledwie kilka tygodni od porodu.



Zadbaj o siebie po urodzeniu dziecka

Przeczytaj wskazówki przy ćwiczeniach mięśni dna miednicy.

> **Pobierz ulotkę**

Czerwcowa edycja konkursu NUKowy Maluch

Konkurs NUKowy Maluch

1. Zrób zdjęcie Maluszka razem z dowolnie wybranym produktem marki NUK
2. Zdjęcie prześlij na adres: nuk@dzikieptaki.pl
3. W tytule maila podaj: **NUKowyMaluch + miesiąc + imię i nazwisko** (osoby zgłaszającej się do konkursu)
4. W treści maila podaj kod: **Przyjaciół NUKa + imię Dziecka**
5. Na zgłoszenia czekamy do 30.06.2016

Regulamin Konkursu
dostępny na stronie: www.klubnuk.pl

Nagrody w czerwcu



Dziękujemy za korzystanie z serwisu klubnuk.pl

W każdej chwili możesz zrezygnować z otrzymywania newslettera. W tym celu kliknij [zrezygnuj](#).