Дата начала _____

Дневник упражнений Кегеля: 12 недель

Три занятия в день — утром, днём и вечером. Закрашивайте квадрат после занятия, а в строке недели пишите одной фразой, как самочувствие, — без баллов и оценок. Пропустили день — просто продолжайте со следующего.

Сжать и держать
Подтяните тазовое дно вверх и внутрь, держите столько секунд, сколько указано в неделе.

Отпустить полностью
Отдых не короче удержания: после каждого сжатия мышцы расслаблены полностью.

Таймер с голосом
пранаяма.рф/uprazhneniya-kegelya/ ведёт занятие и сам подставляет неделю.

☐ занятие сделано (утро · день · вечер)

1 Неделя 1 · лёжа — держать 3 с, отдых 5 с · 8 раз · быстрых 10 · ≈ 2,5 мин

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

Самочувствие _____

2 Неделя 2 · лёжа — держать 3 с, отдых 5 с · 8 раз · быстрых 10 · ≈ 2,5 мин

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

Самочувствие _____

3 Неделя 3 · лёжа — держать 4 с, отдых 6 с · 8 раз · быстрых 10 · ≈ 2,7 мин

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

Самочувствие _____

4 Неделя 4 · лёжа — держать 4 с, отдых 6 с · 9 раз · быстрых 10 · ≈ 3 мин

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

Самочувствие _____

5 Неделя 5 · сидя — держать 5 с, отдых 7 с · 9 раз · быстрых 10 · ≈ 3,3 мин

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

Самочувствие _____

6 Неделя 6 · сидя — держать 5 с, отдых 7 с · 10 раз · быстрых 10 · ≈ 3,5 мин

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

Самочувствие _____

Упражнения Кегеля — не лечение и не замена осмотра. Боль в тазу, трудности с мочеиспусканием или стулом, недержание, ощущение выпячивания — к врачу, а не «потерпеть». Дыхание не задерживайте, живот, ягодицы и бёдра расслаблены.

Дата начала _____

Недели 7–12

Удержание растёт до 10 секунд, поза — от лёжа к сидя и стоя. Если какая-то неделя далась тяжело, повторите её ещё раз: спешить некуда.

7 **Неделя 7 · сидя** — держать 6 с, отдых 8 с · 10 раз · быстрых 10 · ≈ 3,9 мин

ПН ☐☐☐ ВТ ☐☐☐ СР ☐☐☐ ЧТ ☐☐☐ ПТ ☐☐☐ СБ ☐☐☐ ВС ☐☐☐

Самочувствие _____

8 **Неделя 8 · сидя** — держать 7 с, отдых 9 с · 10 раз · быстрых 10 · ≈ 4,2 мин

ПН ☐☐☐ ВТ ☐☐☐ СР ☐☐☐ ЧТ ☐☐☐ ПТ ☐☐☐ СБ ☐☐☐ ВС ☐☐☐

Самочувствие _____

9 **Неделя 9 · стоя** — держать 8 с, отдых 10 с · 10 раз · быстрых 10 · ≈ 4,5 мин

ПН ☐☐☐ ВТ ☐☐☐ СР ☐☐☐ ЧТ ☐☐☐ ПТ ☐☐☐ СБ ☐☐☐ ВС ☐☐☐

Самочувствие _____

10 **Неделя 10 · стоя** — держать 9 с, отдых 11 с · 10 раз · быстрых 10 · ≈ 4,9 мин

ПН ☐☐☐ ВТ ☐☐☐ СР ☐☐☐ ЧТ ☐☐☐ ПТ ☐☐☐ СБ ☐☐☐ ВС ☐☐☐

Самочувствие _____

11 **Неделя 11 · стоя** — держать 10 с, отдых 12 с · 10 раз · быстрых 10 · ≈ 5,2 мин

ПН ☐☐☐ ВТ ☐☐☐ СР ☐☐☐ ЧТ ☐☐☐ ПТ ☐☐☐ СБ ☐☐☐ ВС ☐☐☐

Самочувствие _____

12 **Неделя 12 · стоя** — держать 10 с, отдых 12 с · 10 раз · быстрых 10 · ≈ 5,2 мин

ПН ☐☐☐ ВТ ☐☐☐ СР ☐☐☐ ЧТ ☐☐☐ ПТ ☐☐☐ СБ ☐☐☐ ВС ☐☐☐

Самочувствие _____

Итоги 12 недель

Что изменилось _____

_____

Что продолжу делать _____

Упражнения Кегеля — не лечение и не замена осмотра. Боль в тазу, трудности с мочеиспусканием или стулом, недержание, ощущение выпячивания — к врачу, а не «потерпеть». Дыхание не задерживайте, живот, ягодицы и бёдра расслаблены.