



Вумбилдинг помогает женщинам подготовиться к беременности и родам, благоприятно влияет на сексуальную жизнь, используется для профилактики заболеваний мочеполовой системы. Вумбилдингом называются специальные упражнения с использованием тренажёров для укрепления тазовых мышц.

Модное слово вумбилдинг на слуху. О вумбилдинге часто пишут и говорят, его активно обсуждают на женских форумах в интернете, а кто-то с энтузиазмом уже приступил к освоению упражнений. Специалисты тоже не теряют время зря: они разрабатывают новые методики и создают всё более совершенные тренажёры.



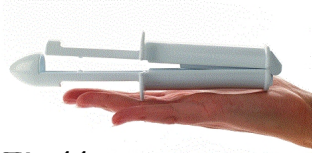
Начинать занятия вумбилдингом лучше под руководством опытного инструктора. Дело в том, что неправильное выполнение упражнений может нанести вред здоровью женщины. Также в пользу занятий с инструктором тот факт, что поэтапное обучение под контролем инструктора гарантирует получение хороших результатов.

Вумбилдинг – это тренажёрная методика, поэтому для занятий понадобятся тренажёры. Тренажёры для развития интимных мышц можно заказать в интернет-магазинах. На некоторых специализированных сайтах можно найти инструкцию по самостоятельному изготовлению тренажёров в домашних условиях. Вот несколько примеров для занятий вумбилдингом: классический тренажёр Муранивского, вагинальное яйцо, тренажёр Кегеля, тренажёр грузовой, тренажёр массажный, механический тренажёр, тренажёр гидравлический, тренажёр лазерный.



Можно ли выполнять упражнения без тренажёров? Упражнения для развития интимных мышц без применения тренажёров действительно существуют. Однако интимные мышцы при этом получают небольшую нагрузку и результаты при этом довольно скромные. Применение тренажёров во время выполнения упражнений помогает добиться лучших результатов, нагрузка получается более серьёзной. Кроме того, тренажёры помогают измерять и объективно оценивать достижения.

Выполнение упражнений не требует полного обнажения. На занятия вумбилдингом инструктор попросит принести недлинную юбку, футболку, носки и тапочки, также понадобится небольшое полотенце. Введение тренажёров не требует помощи инструктора, это легко сделать самостоятельно. Упражнения следует осваивать поэтапно: от простого к сложному.



~~Видеоуроки по процессу введения и бережному использованию вагинальных дилаторов, позволяющих постепенно расширять влагалище.~~