



شما می‌توانید در اکثر مواقع تمرینات را انجام دهید مثلاً در هنگام تماشای تلویزیون، رانندگی، انجام امور دفتری و اداری، حتی در موقع بلند کردن اجسام، ورزش و پرش و در حال دراز کشیدن.

این تمرینات بسیار ساده هستند. در هر وضعیت چه نشسته، چه ایستاده و چه در حالت دراز کشیده کافی است عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت (وضعیت انقباض) تا شماره ده بشمارید (ده ثانیه)، بعد ۱۰ ثانیه استراحت بدهید می‌توانید بطور معکوس شمارش کنید. این کار را روزانه بین ۳-۴ بار و هر بار ۱۰ انقباض تکرار کنید. برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود لازم است تا این تمرینات حداقل ۶-۱۲ هفته تداوم داشته باشد.

رفته رفته خواهید توانست در هر زمان که خواستید انقباض و استراحت عضله را متوقف کنید و به این ترتیب کنترل عضله را بدست خواهید آورد این عضلات همانهایی هستند که کنترل ادرار را بعهده دارند.

در حقیقت مانوری که به کمک آن ضمن ادرار کردن جریان ادرار را متوقف می‌کنید تمرینات کگل می‌باشد.

روش دیگر این است که ابتدا عضلات لگن و سپس عضلات مقعد را سفت نموده برای چند ثانیه در این حالت حفظ کرده و سپس به ترتیب اول عضلات مقعد و بعد لگن را شل نمود.

چند نکته :

*پیش از عطسه کردن و یا پریدن و بلند کردن اجسام سنگین عضلات لگن را منقبض کنید.

*به خاطر داشته باشید که اگر ورزش سبب بهتر شدن کنترل ادرار شده بایستی برای حفظ

تداوم این اثر ورزش را ادامه دهید.

*از آثار مفید تقویت عضلات کف لگن بهبود انجام مقاربت است .

* حتی به خانم ها ضمن حاملگی و پس از آن توصیه می شود تا برای حفظ قدرت عضلات لگن این

ورزشها را انجام دهند.

* در بعضی کشورها وسایلی وجود دارد که می تواند به فرد کمک کند تا ورزش های کگل را بطور

استاندارد انجام دهد.

*در موارد شدید ضعف عضلات کف لگن، اصلاح و رفع بیرون زدگی رحم و یا دیواره های واژن در اکثر مواقع نیازمند جراحی است .