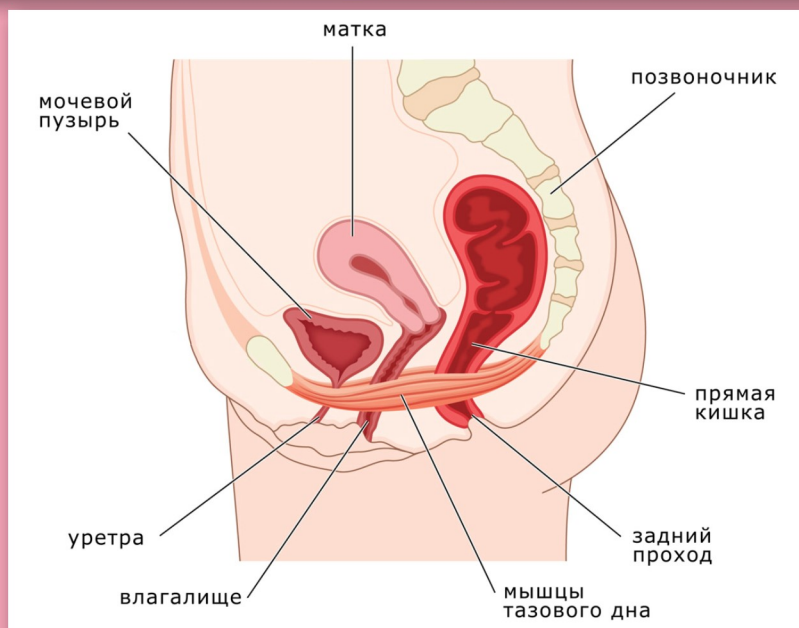
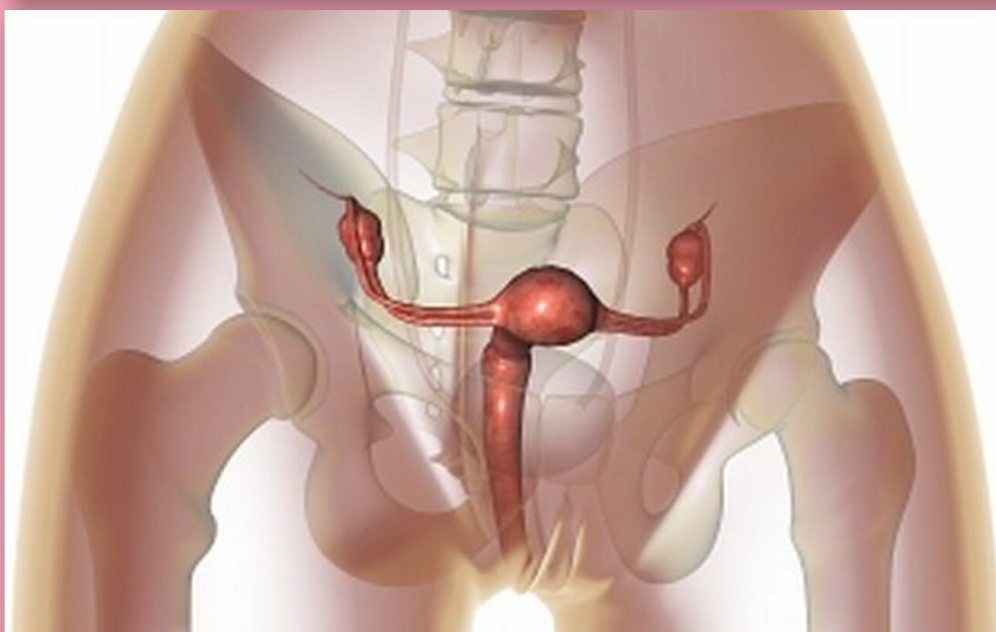
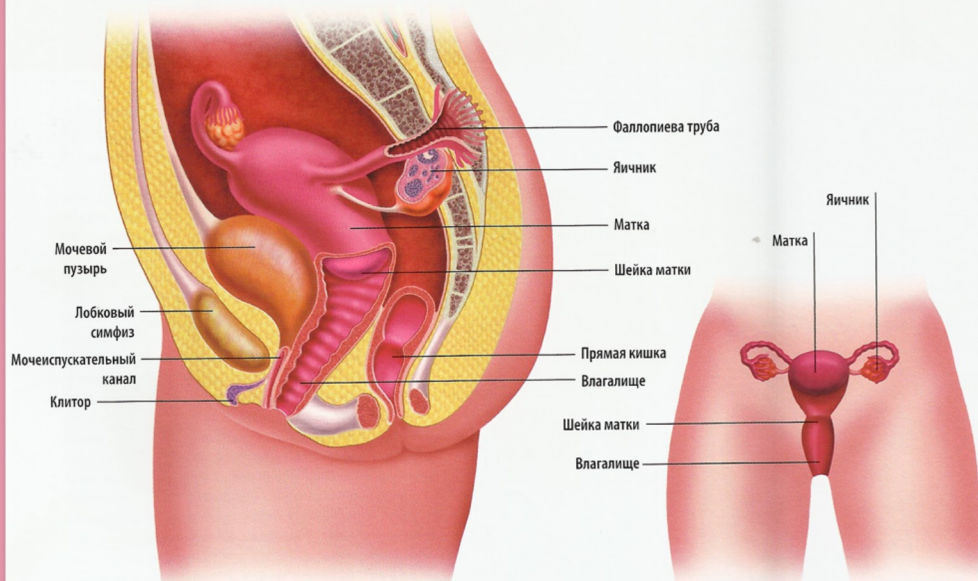
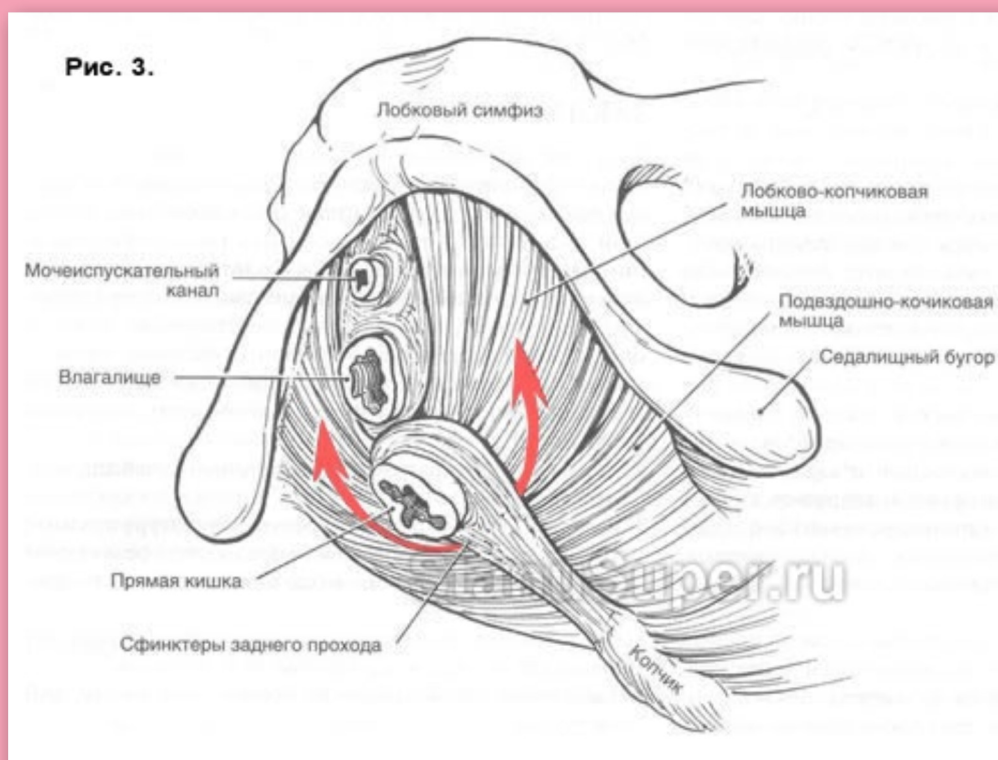
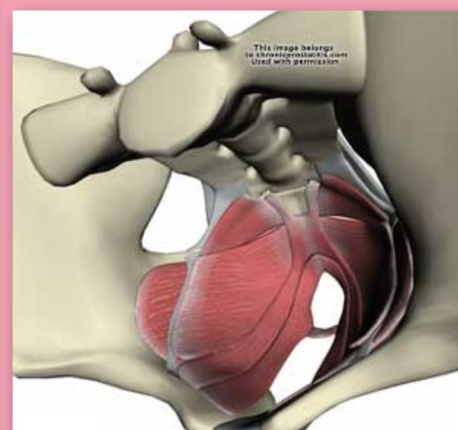
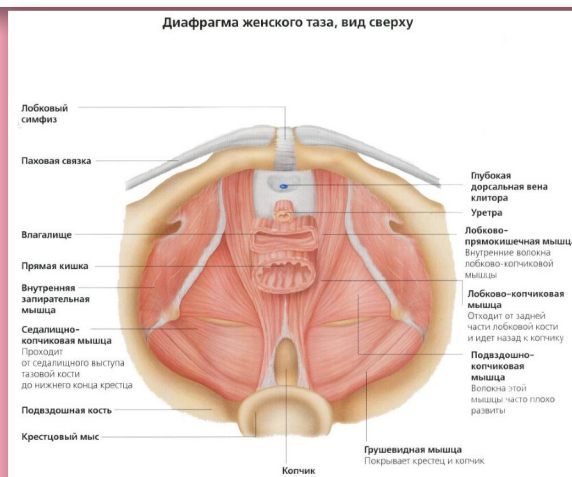
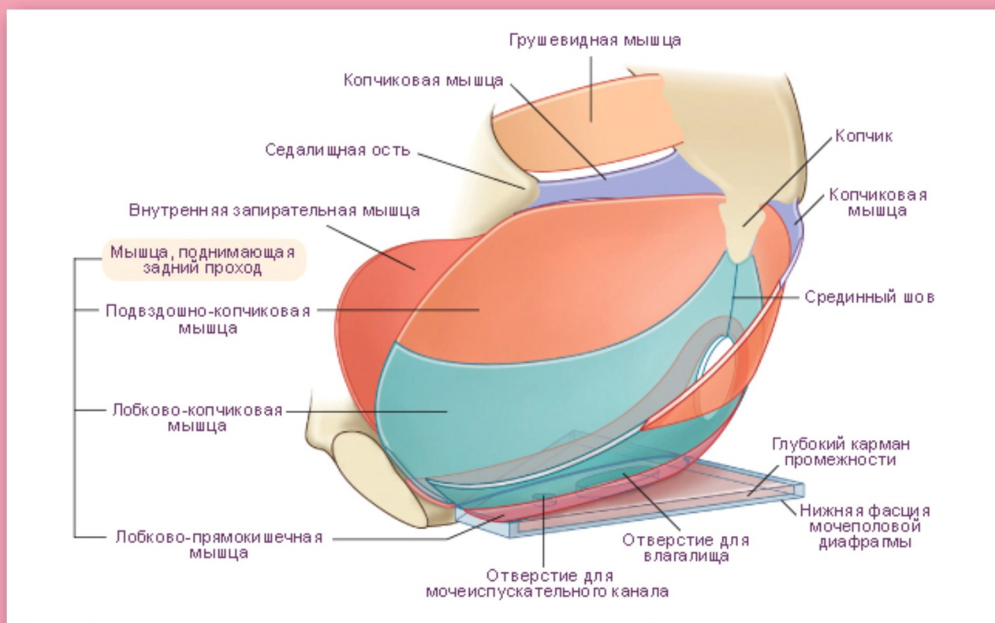
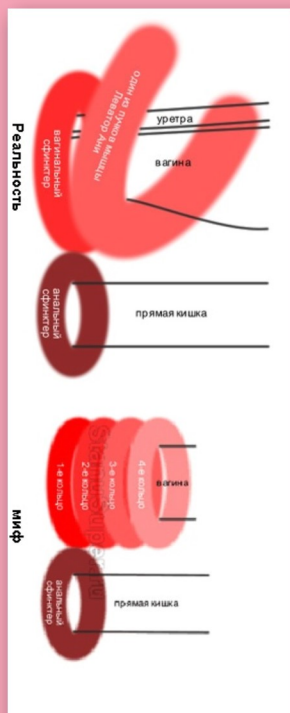
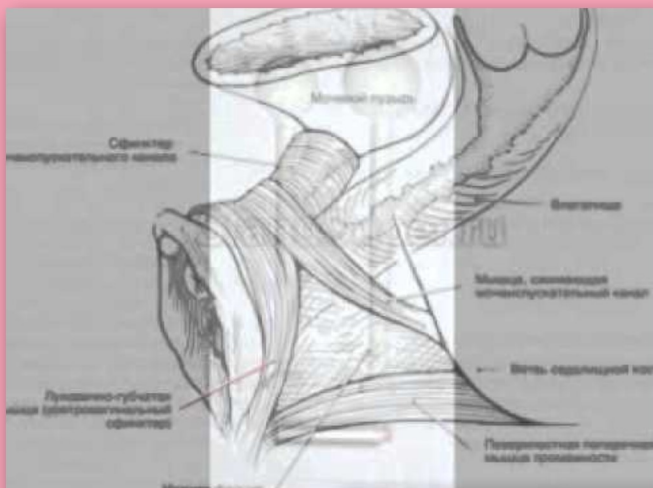
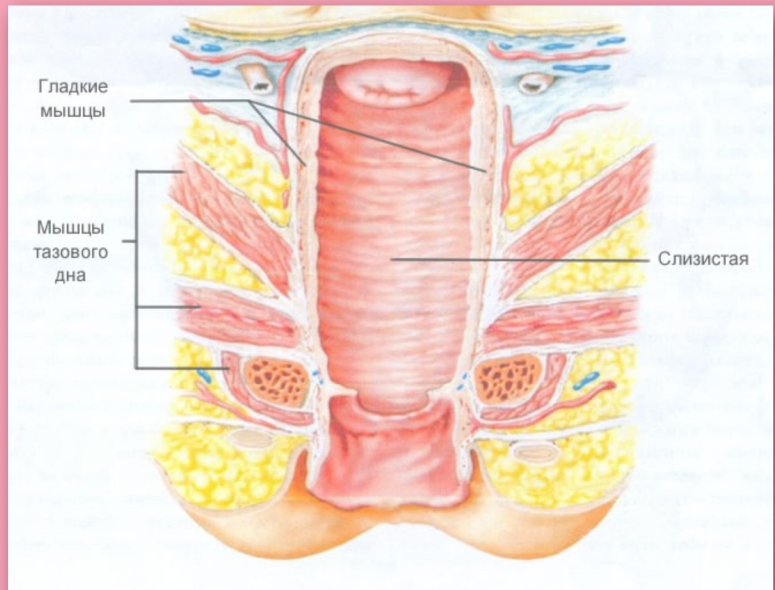
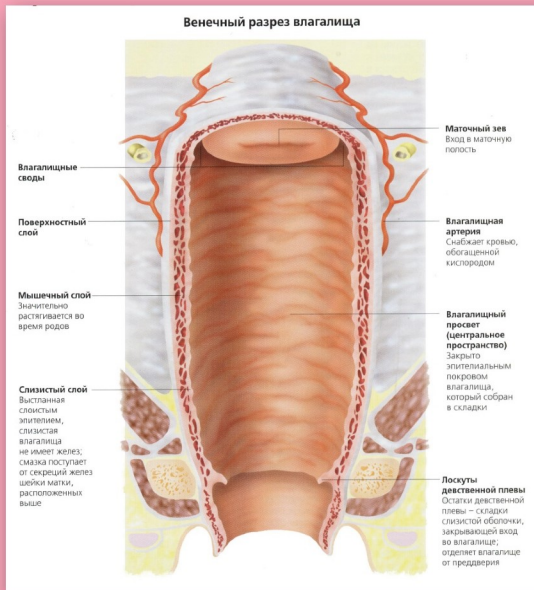
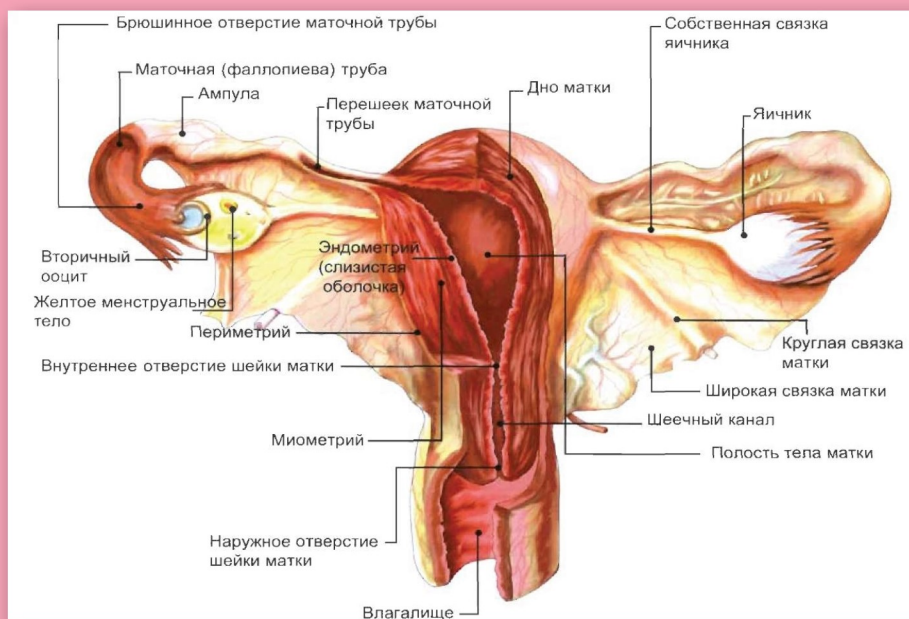
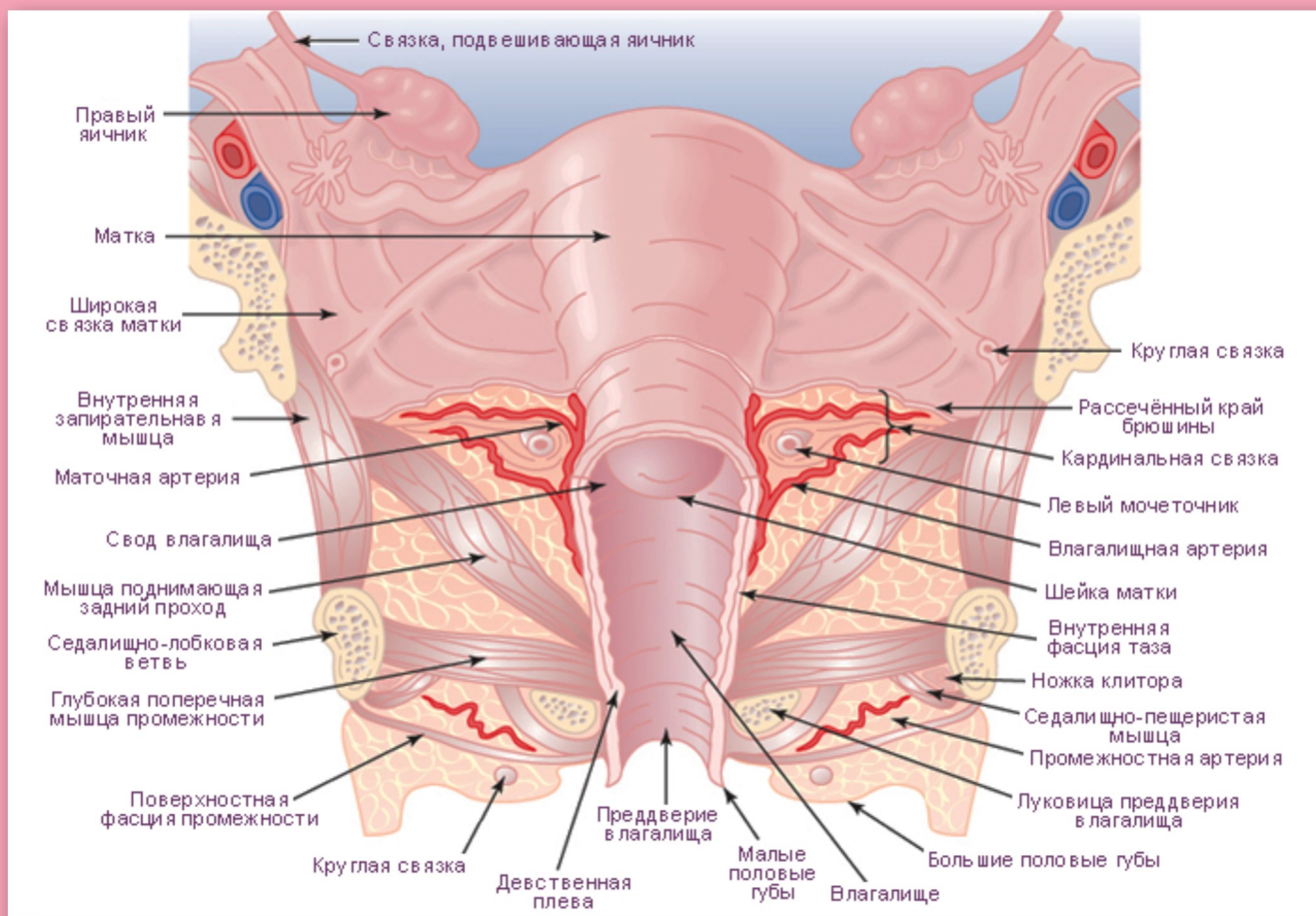


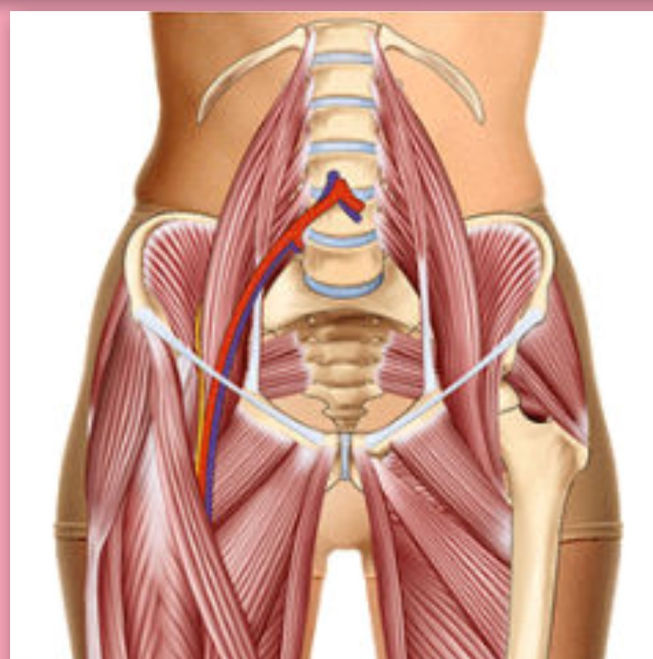
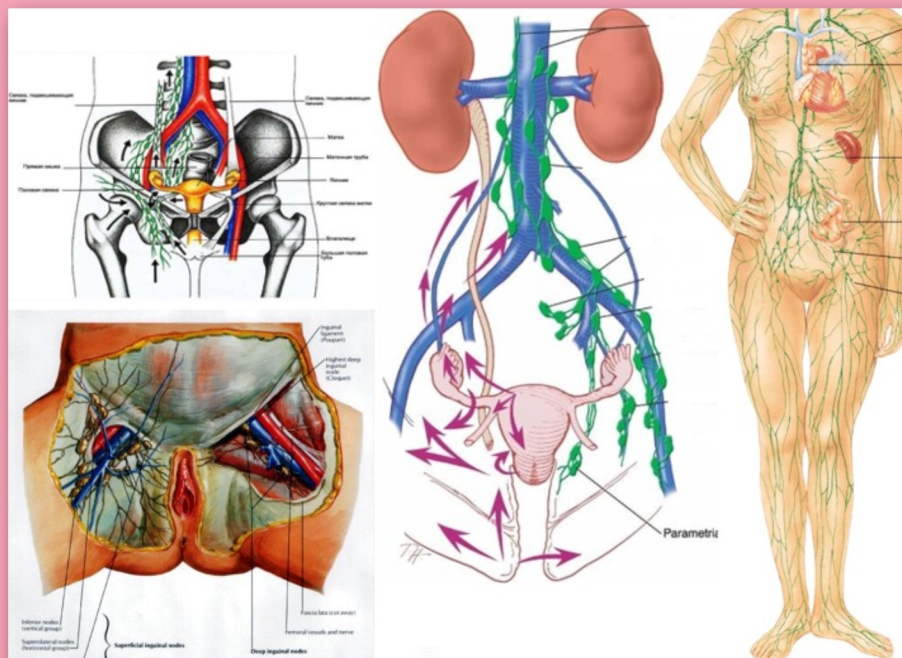
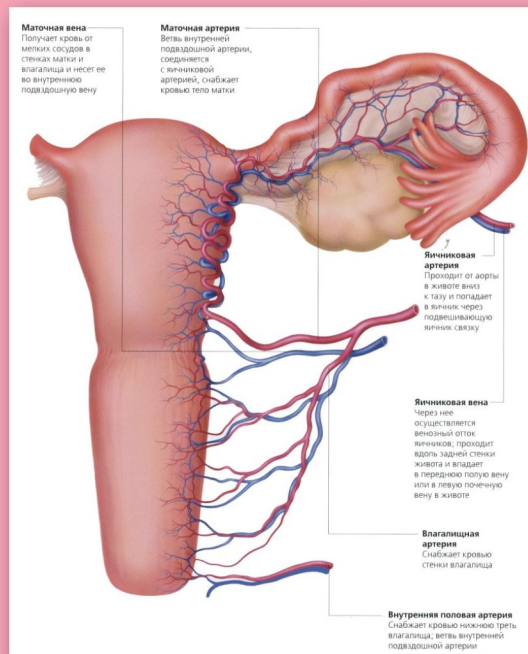
ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ



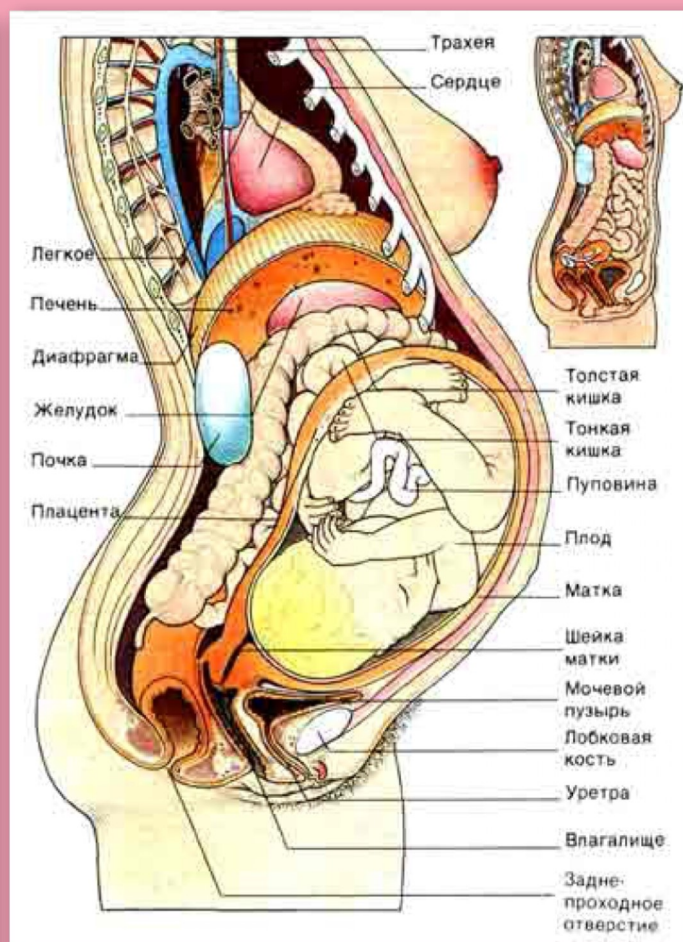
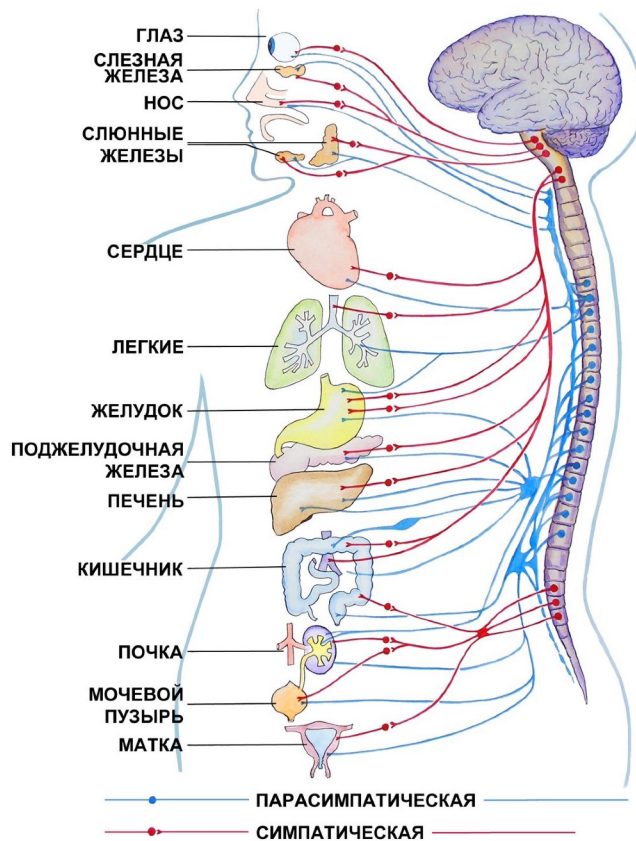






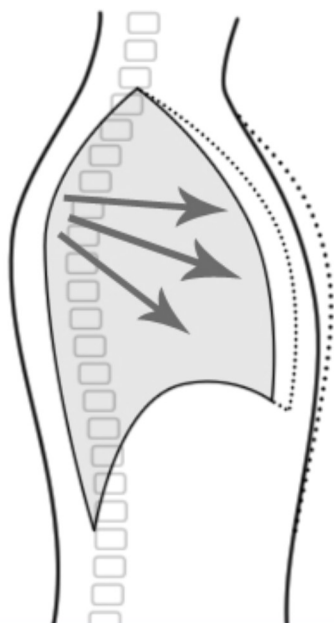


ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

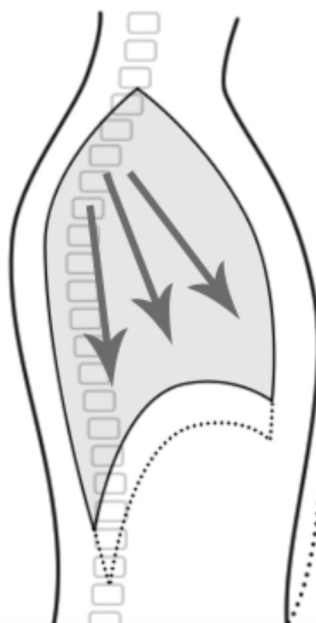


Железа:	Гормоны:	Описание:
Гипофиз	тропные гормоны, гормон роста, пролактин-гормон стресса, вазопрессин, окситоцин, антидиуретический гормон	Стимуляция половых органов. Регуляция роста человека. Стимуляция использования жира в энергетическом обмене. Способствование сокращению гладких мышц. Проллактин обеспечивает производство молока. Окситоцин вызывает схватки.
Щитовидная железа	тироксин, трийодтиронин, кальцитонин	Стимуляция роста тканей.
Околощитовидная железа	паратгормон (паратирин)	Регуляция обмена кальция и фосфора.
Надпочечники	минералокортикоиды, глюкокортикоиды, половые гормоны-андрогены, адреналин, норадреналин	Активизация деятельности сердца. Увеличение сахара в крови.
Поджелудочная железа	инсулин, глюкагон	Участие в углеводном обмене. Участи в жировом обмене. Усвоение сахара тканями.
Яичники	эстрогены, гестагены, прогестерон	Регуляция полового созревания. Эстрогены и прогестерон контролируют менструальный цикл и поддерживают нормальное протекание беременности. Желтое тело в яичниках - временная эндокринная железа, образуется после овуляции и вырабатывает прогестерон, если оплодотворение не произошло - рассасывается.

Грудное дыхание



Диафрагмальное дыхание



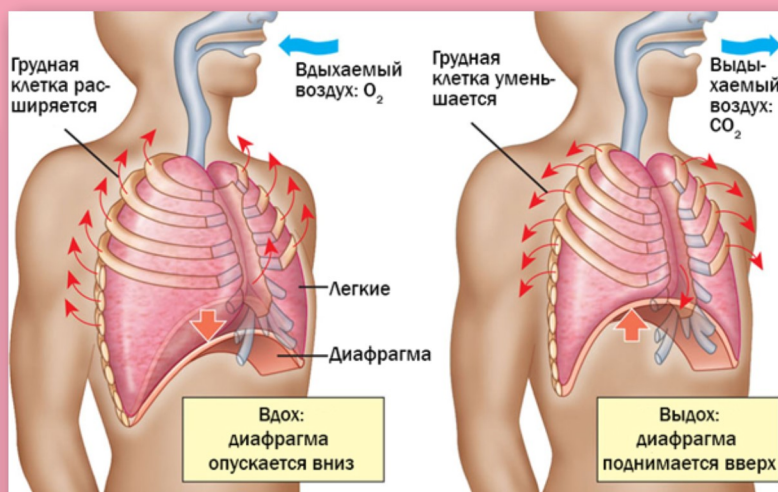
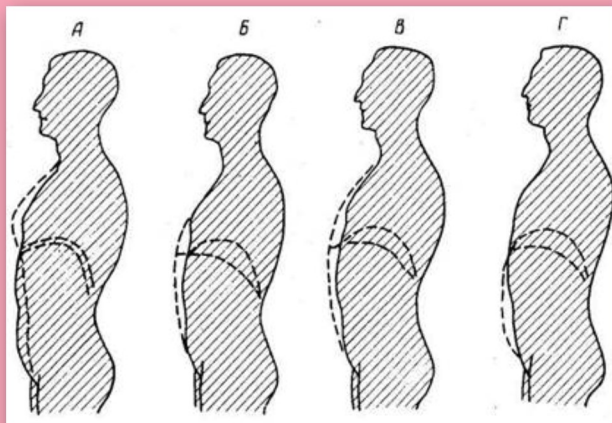
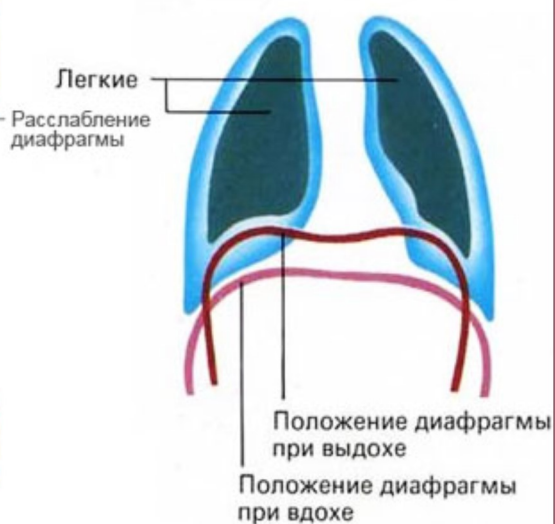
ВЫДОХ

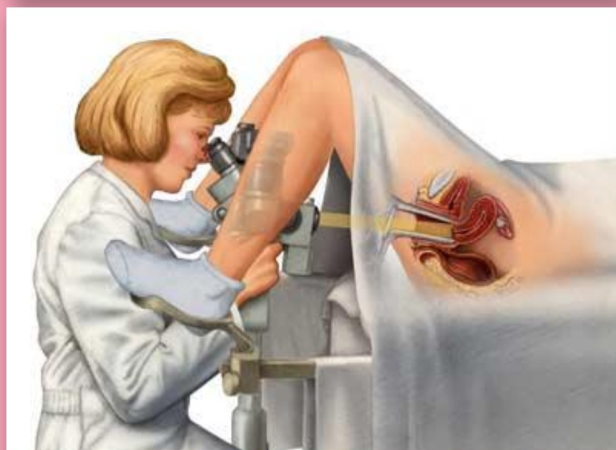
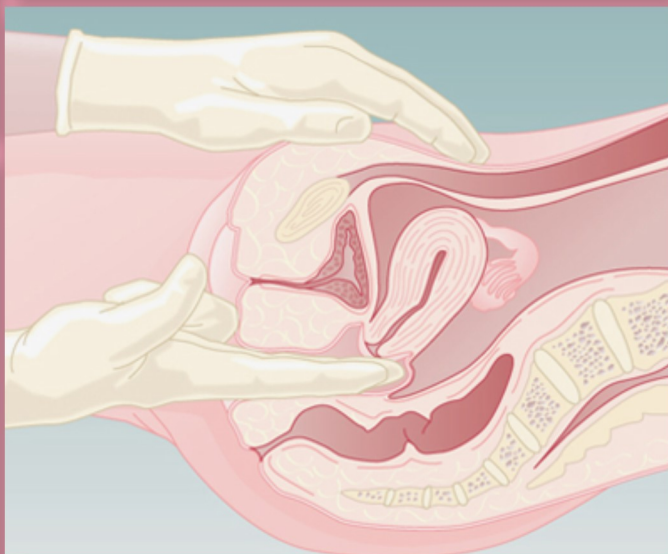
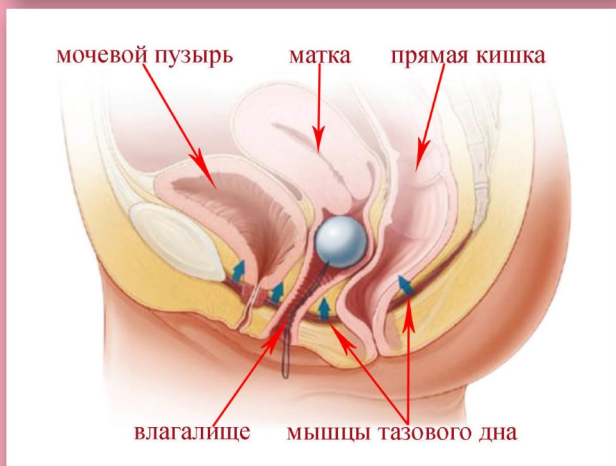


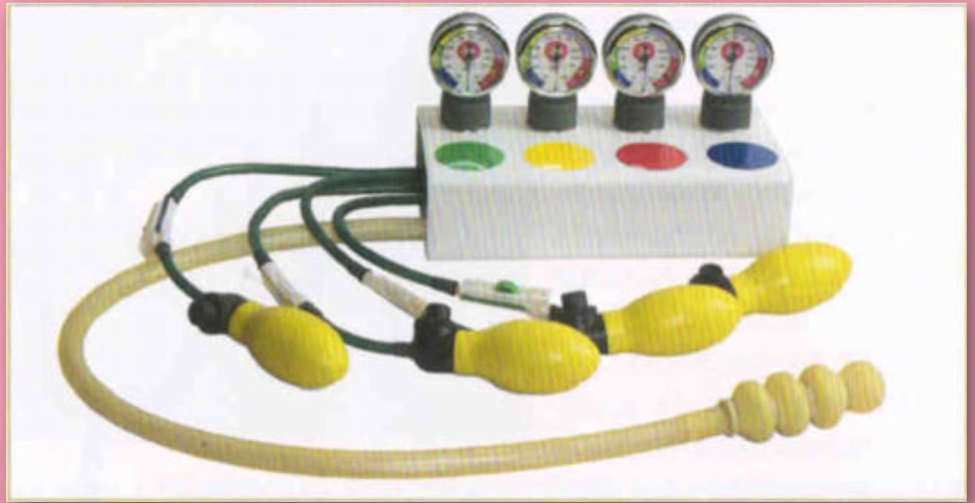
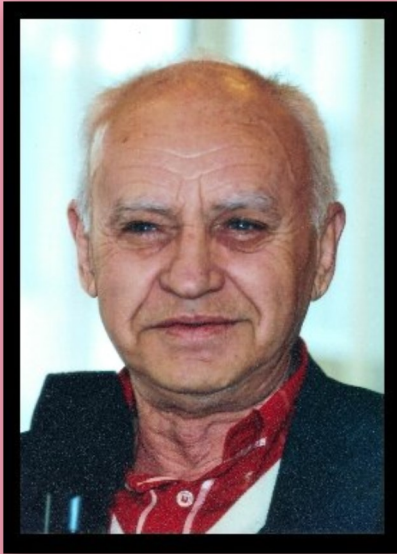
ВДОХ



ДИАФРАГМА





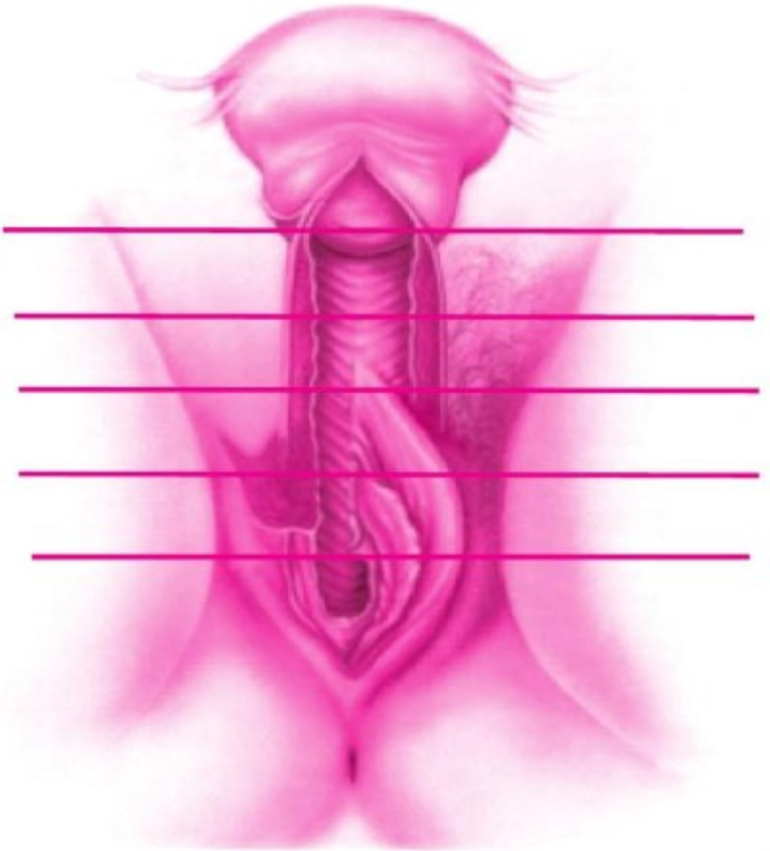


Четвертое
кольцо

Третье
кольцо

Второе
кольцо

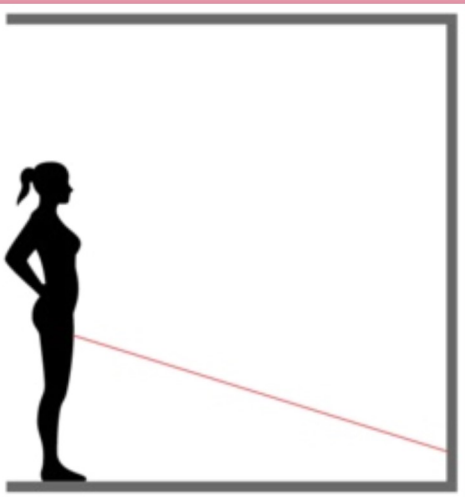
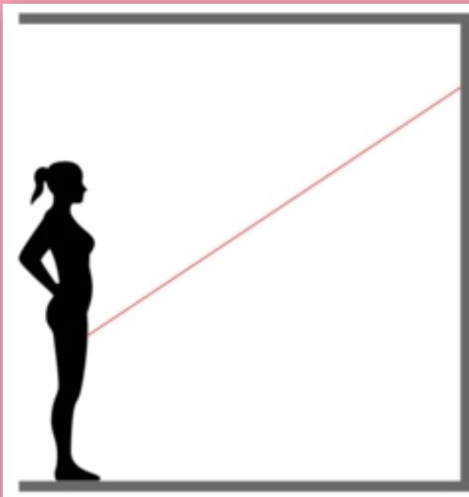
Первое
кольцо



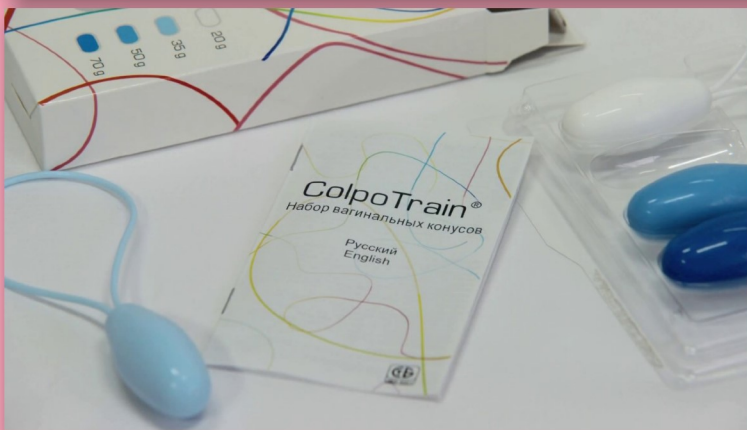
vumbuilding.kz

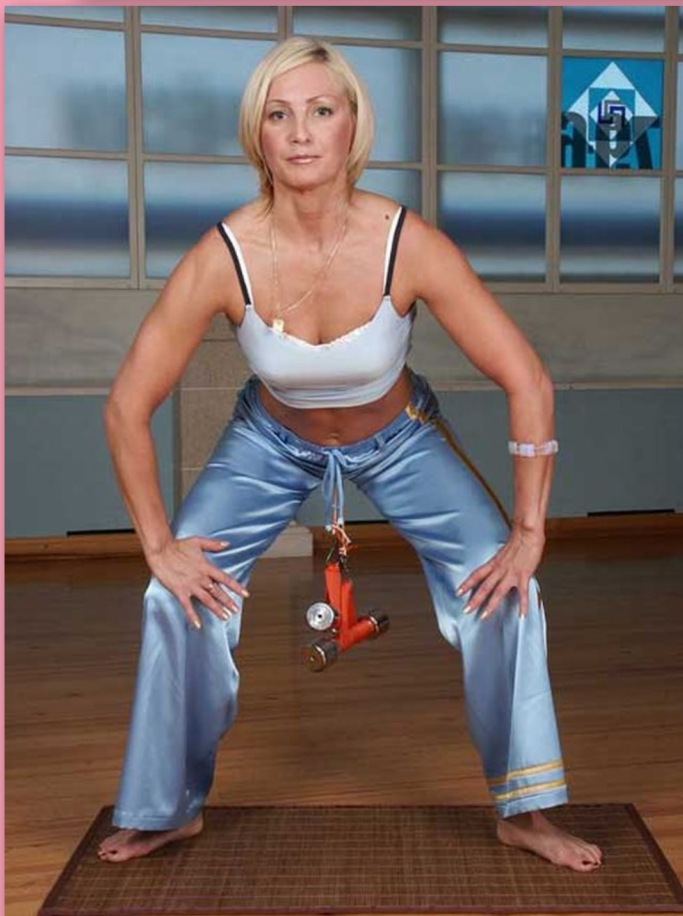


VUMBUILDING

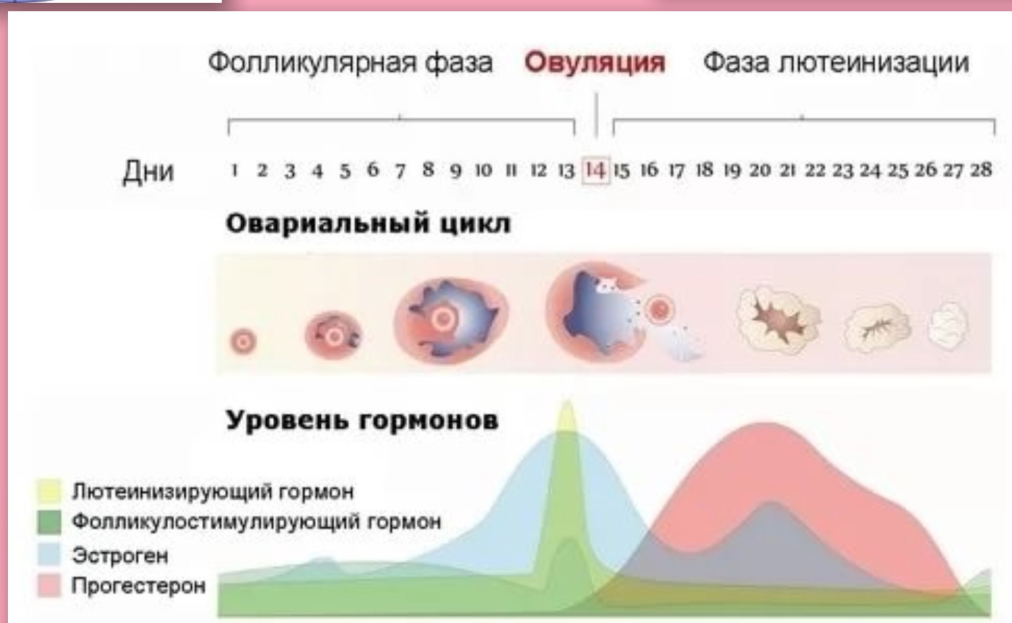
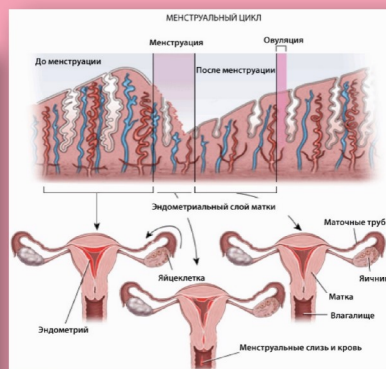
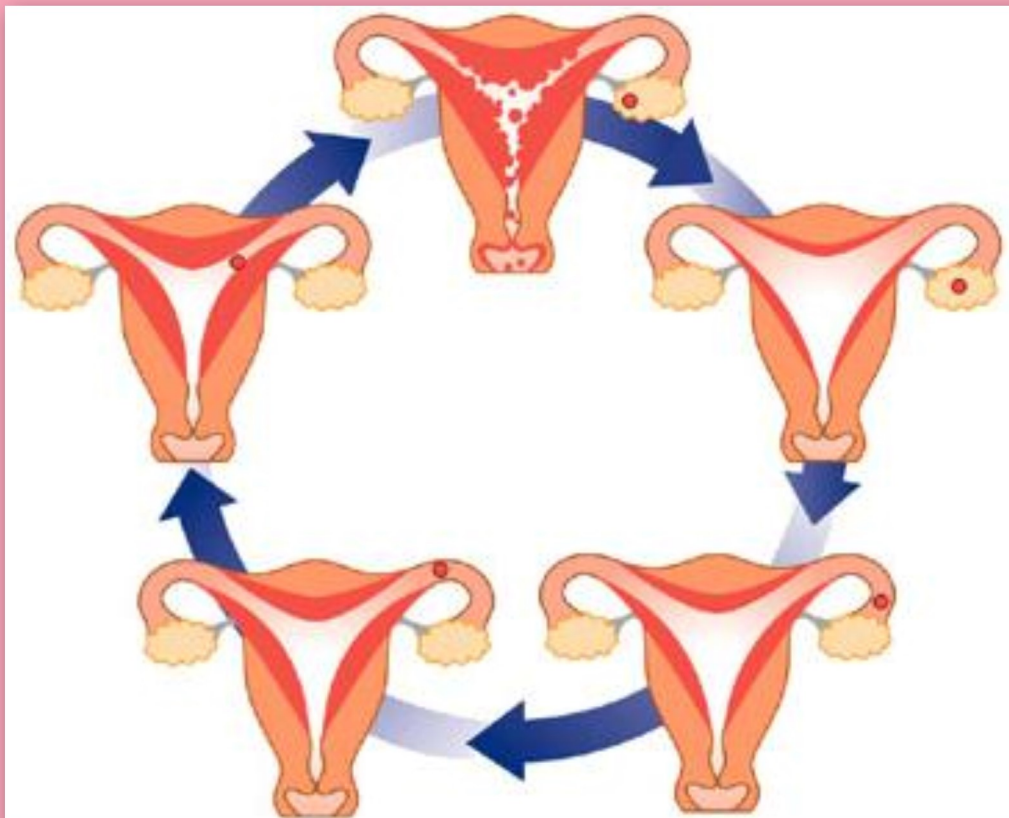


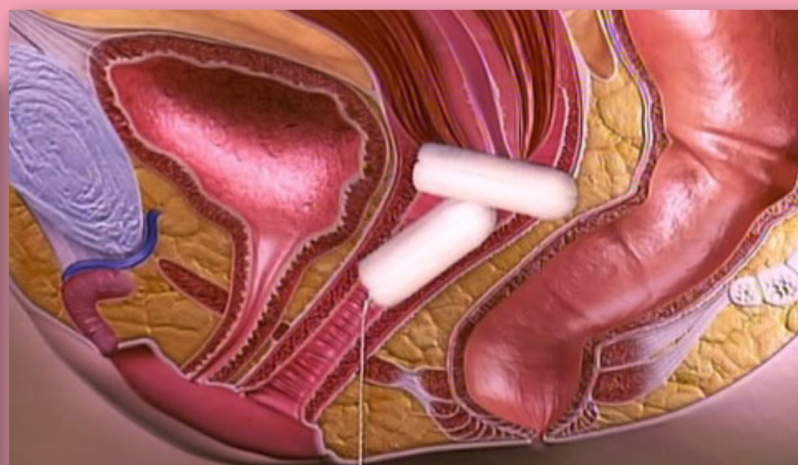


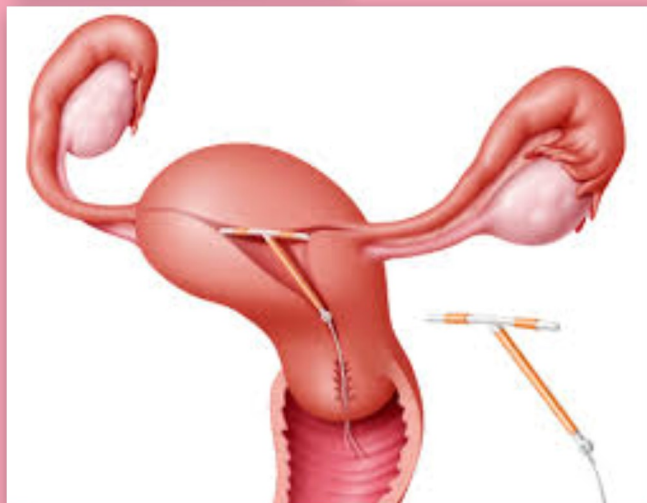
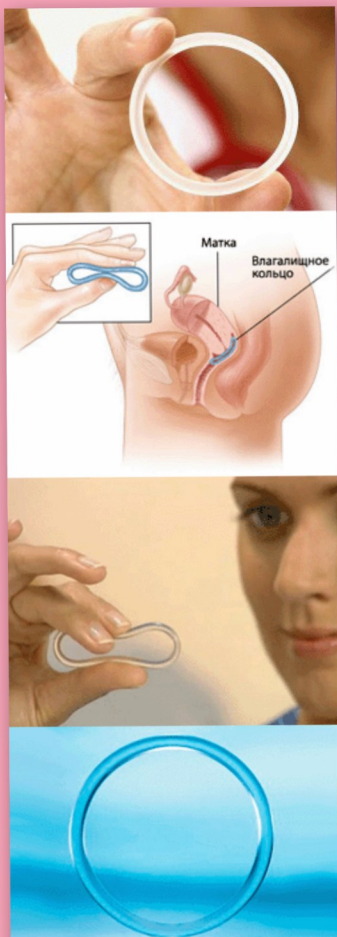






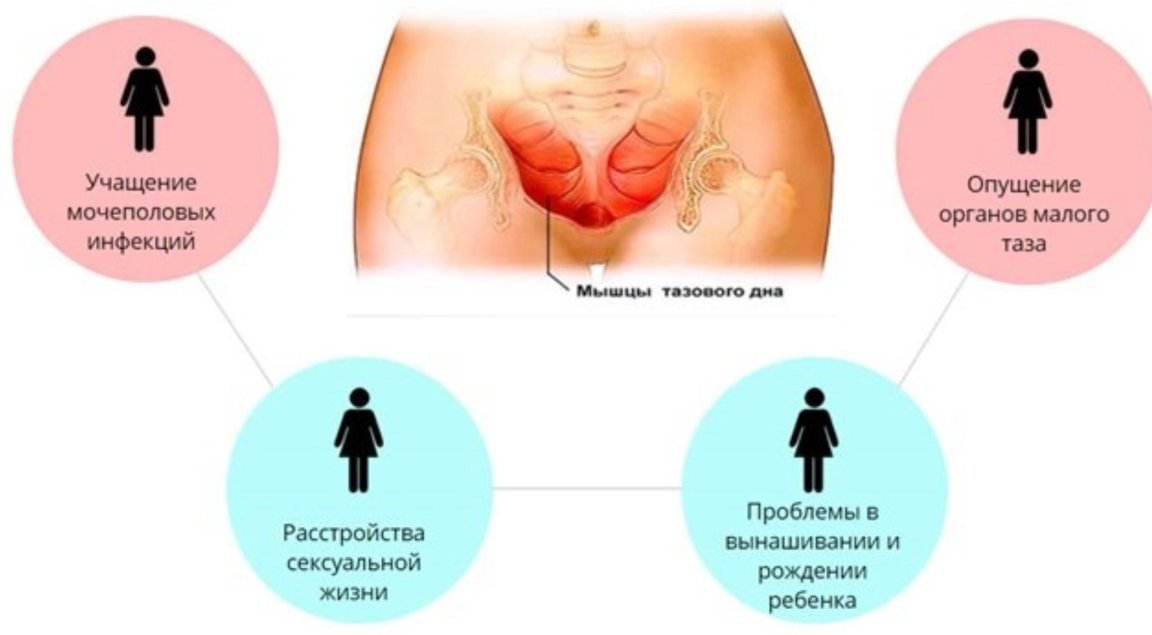






Биологические	Календарный метод
	Температурный метод
	Прерванный половой акт
Барьерные	Презервативы
	Диафрагма
	Спермициды
Внутриматочные	Спираль
	Кольца
Гормональные	Таблетки
	Пластыри
	Интъекции
	Импланты
Хирургические	Стерилизация

Слабые мышцы тазового дна являются причиной многих нарушений и заболеваний:



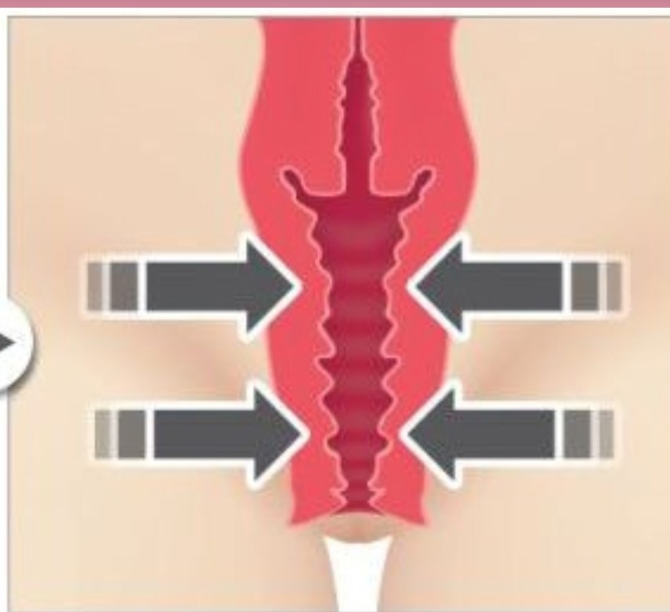
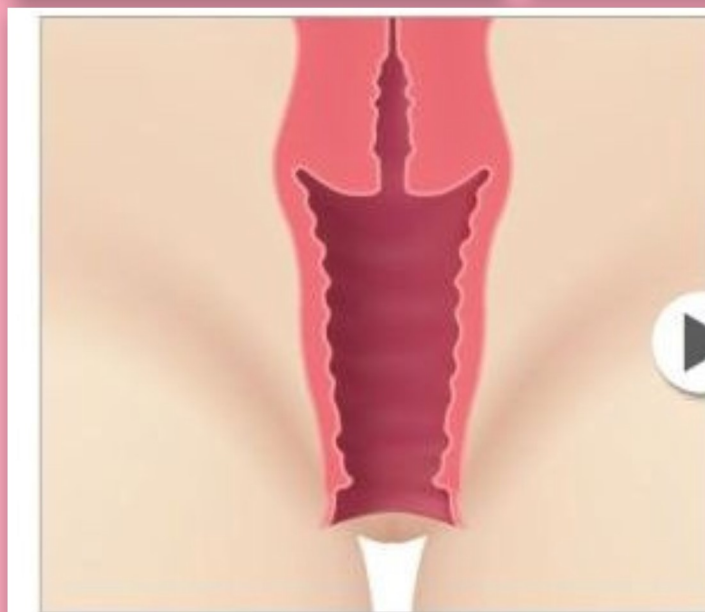
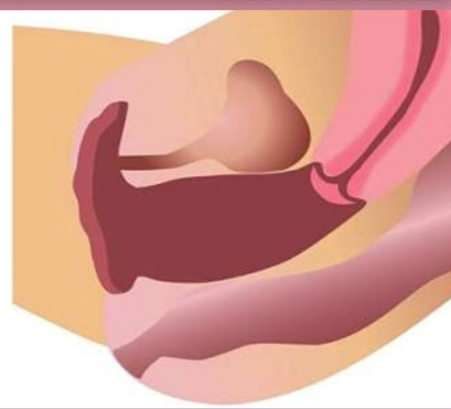
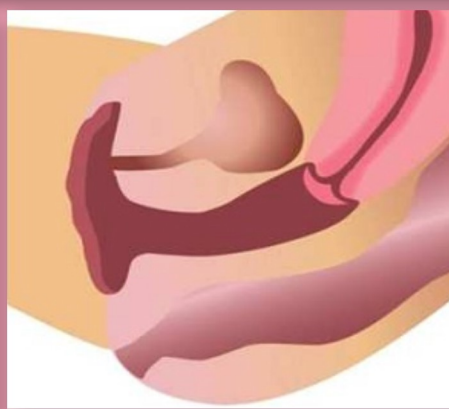
Нормальная мышца

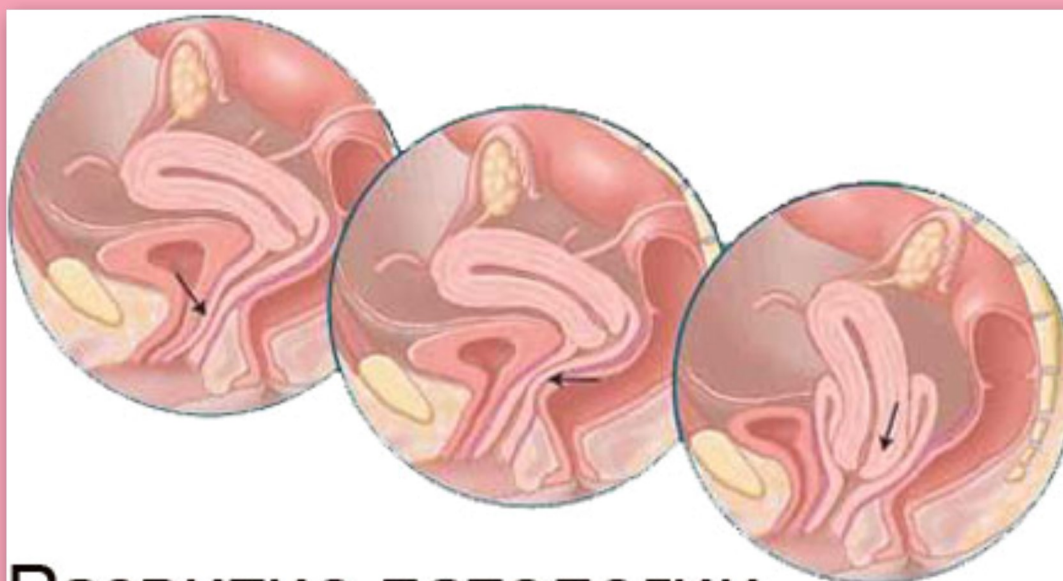
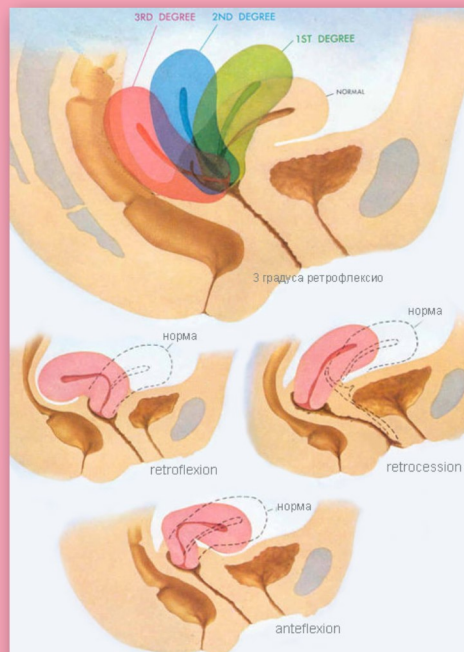


Спазмированная мышца

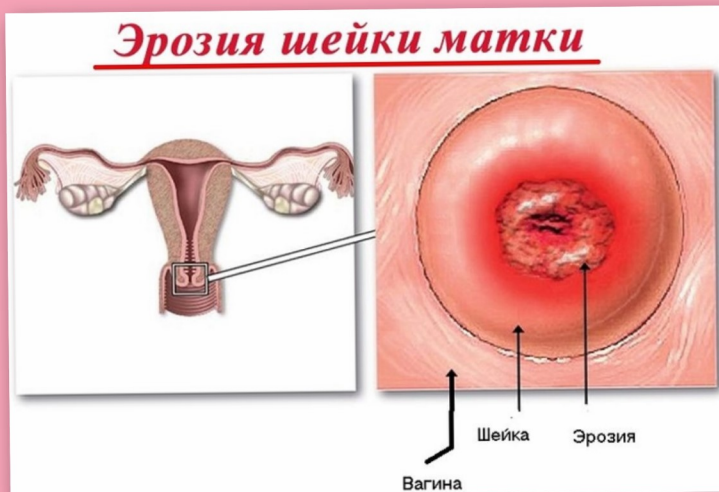
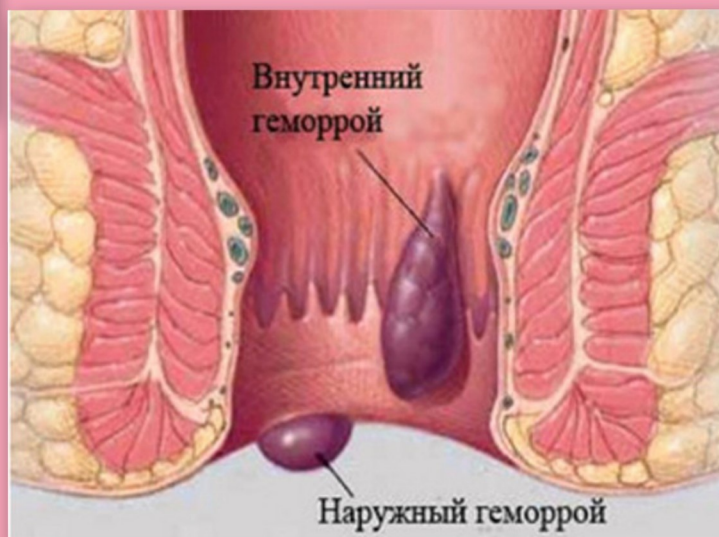
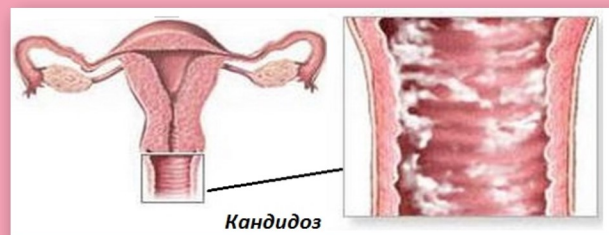


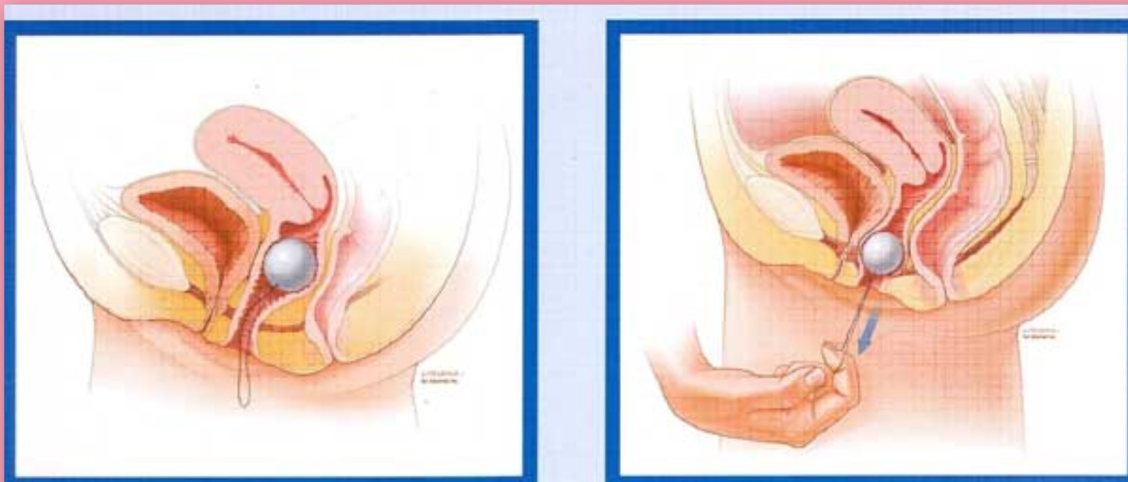
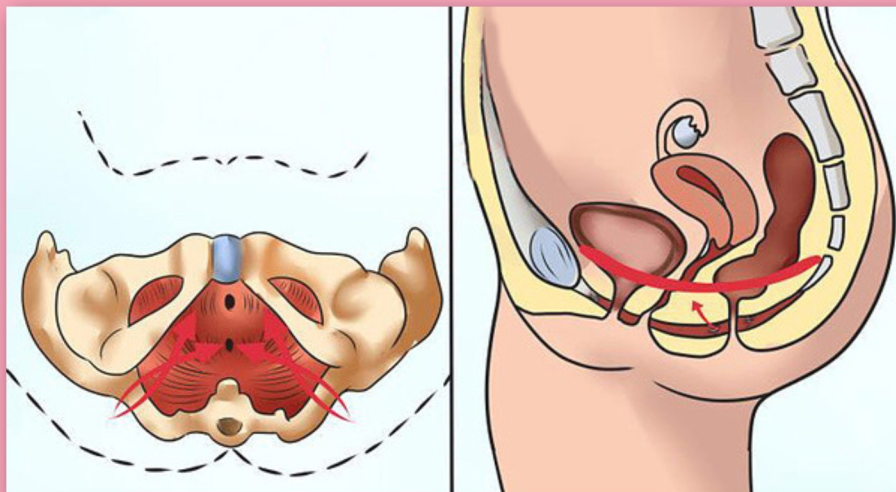
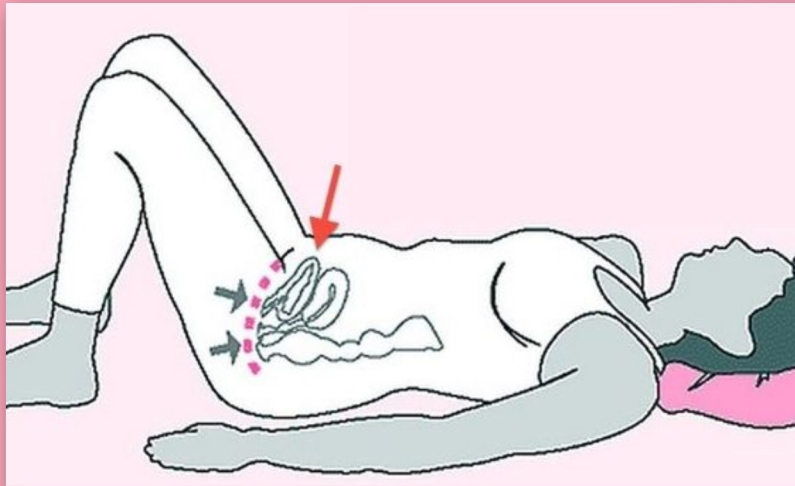
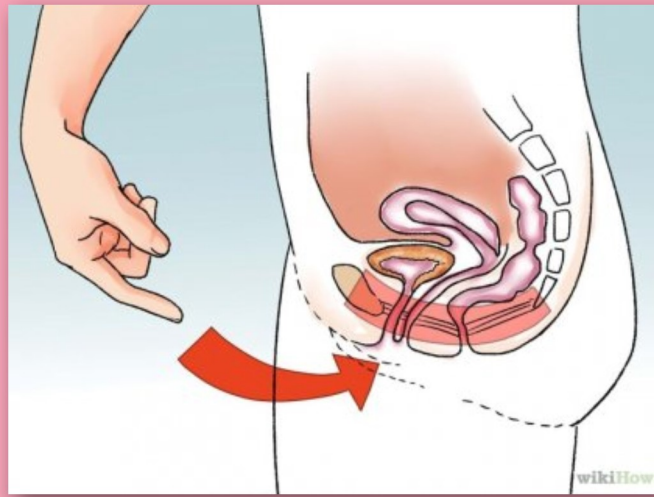
**ПОСТЕПЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ МОЧЕПОЛОВОЙ ДИАФРАГМЫ
В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕГУЛЯРНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ КЕГЕЛЯ**

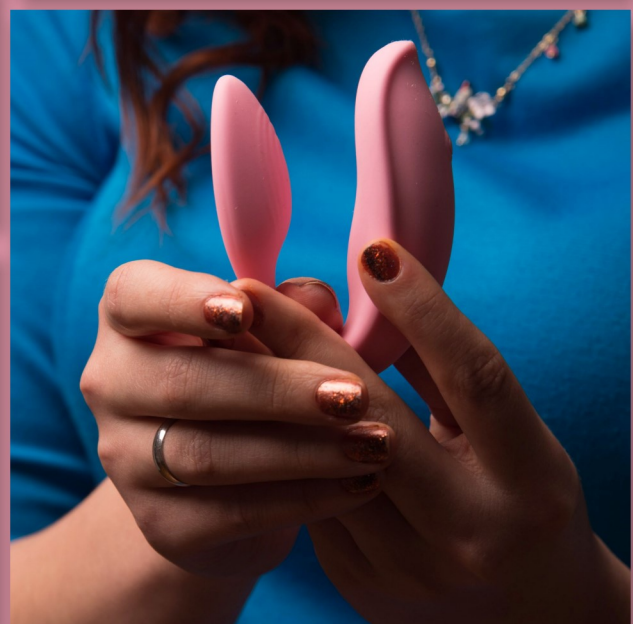
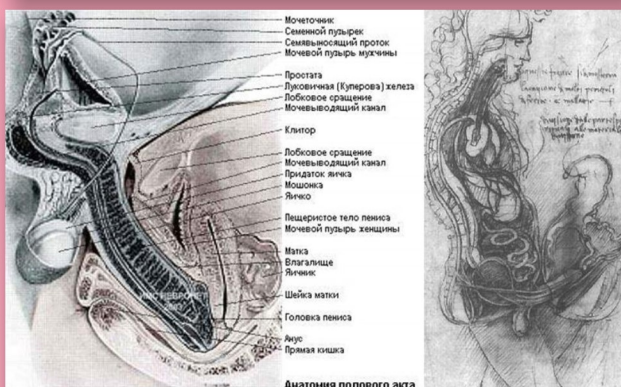
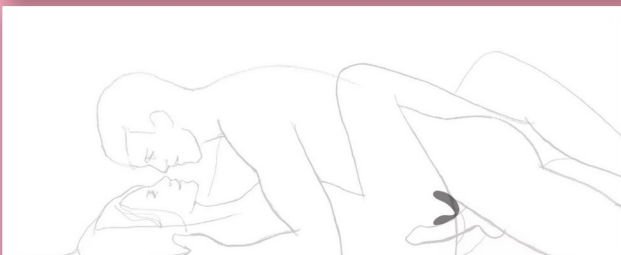
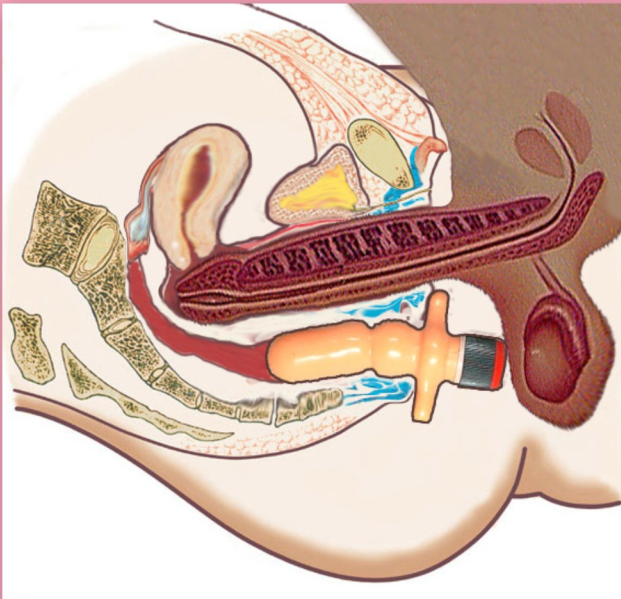


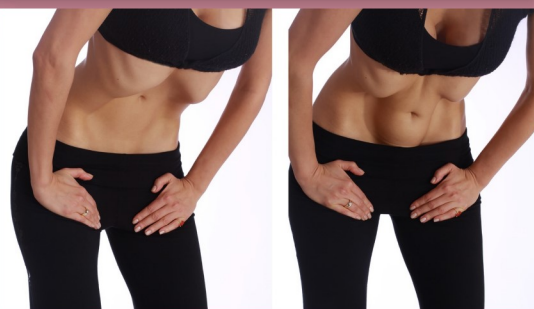


Развитие патологии









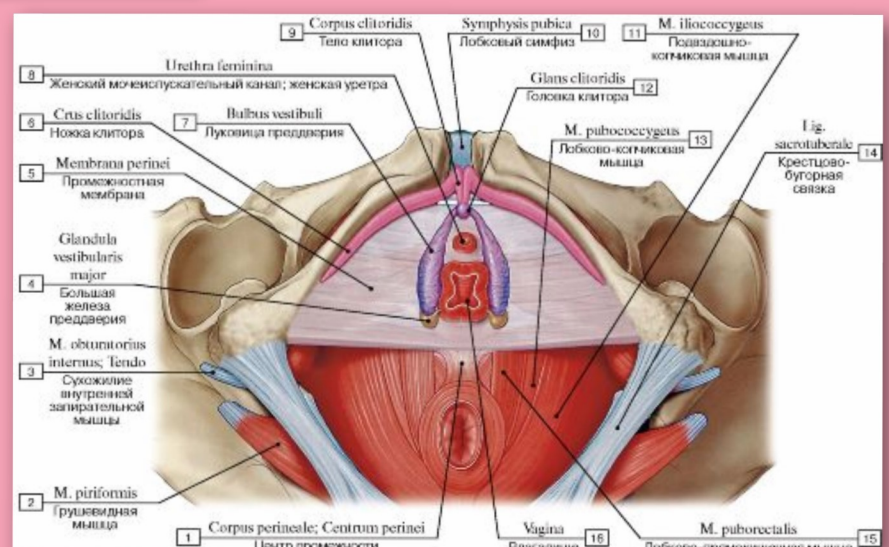
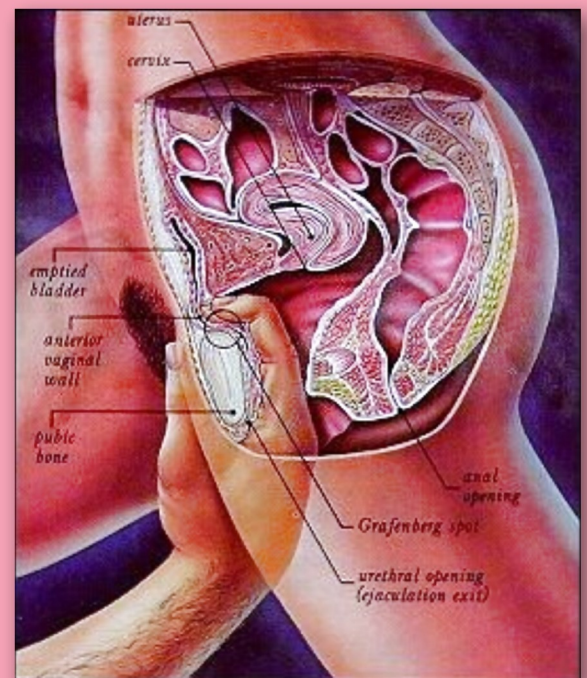
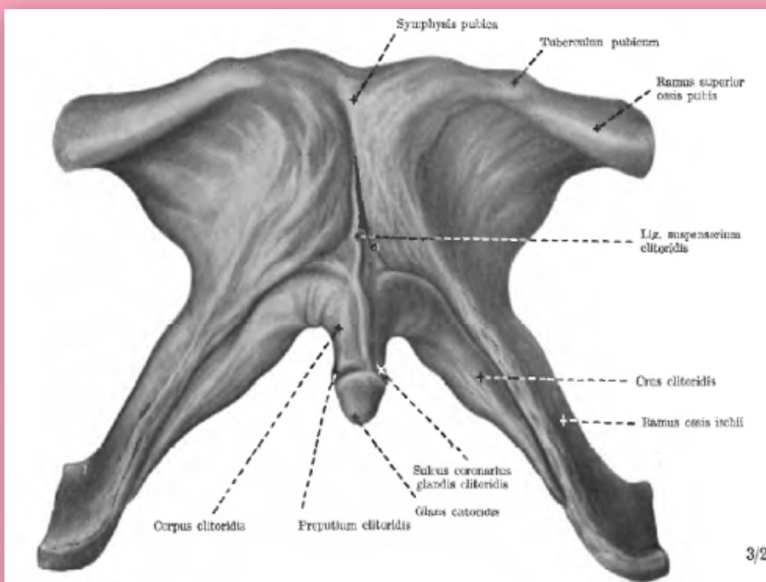
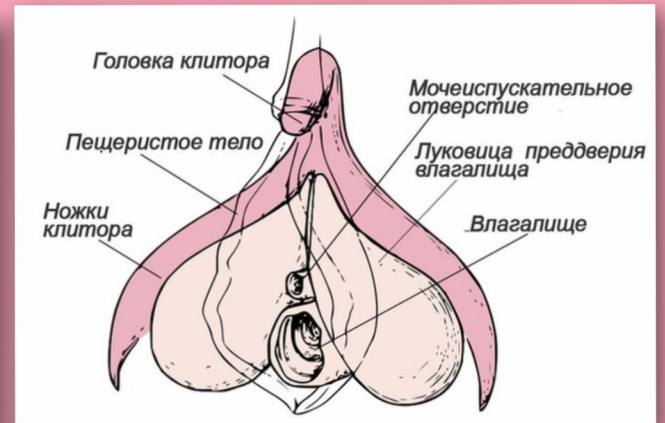
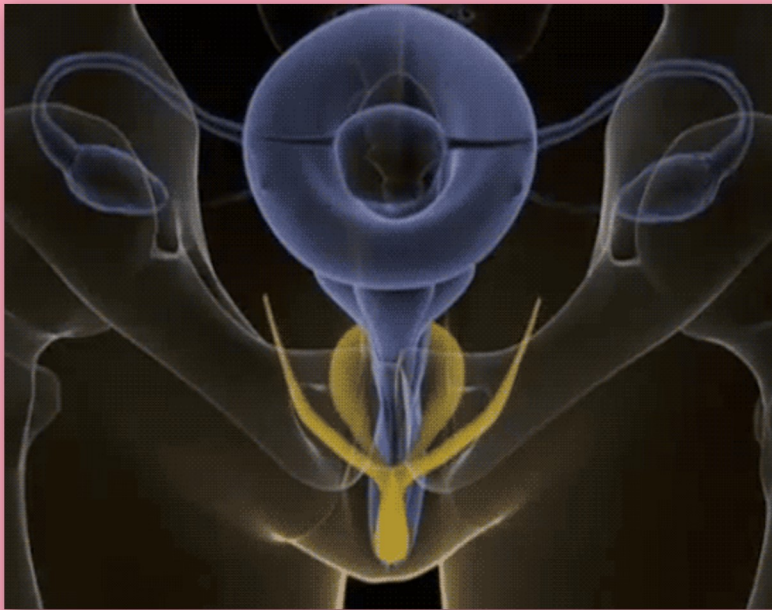


График сексуального возбуждения мужчин и женщин:

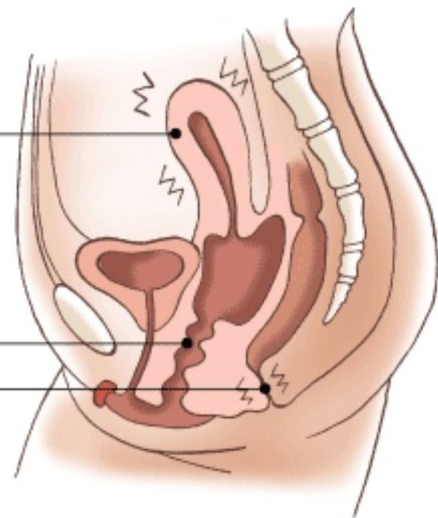


③ Фаза оргазма

Матка сокращается

Оргастическая манжетка сокращается

Анус сокращается

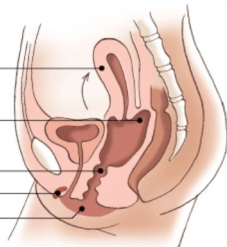


② Фаза плато

Матка полностью поднимается

Внутренние 2/3 влагалища расширяются и удлиняются

Оргастическая манжетка
Клиитор втягивается внутрь
Малые губы увеличиваются

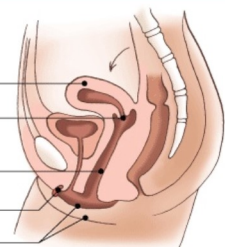


④ Фаза разрешения

Матка занимает обычное положение

Шейка занимает обычное положение

Влагалище обретает прежнюю форму
Клиитор уменьшается и возвращается в исходное положение
Губы уменьшаются



① Фаза возбуждения

Матка разгибается и подтягивается вверх

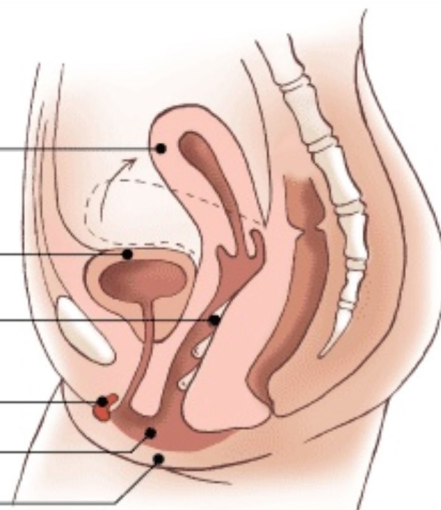
Мочевой пузырь

Усиливается выделение смазки

Увеличение клитора

Малые губы набухают

Большая половая губа





Сертификат

Настоящий сертификат выдан Оксане Басарай

в том что с 3.02 по 12.02 2016 год
прошла теоретический и практический базовый (1 степень) курс
По Основам Фитнес Индустрии.

Раздел Интим фитнес, Интимная гимнастика.
Лечебно - оздоровительная программа для женщин. Нацелена на развитие и
совершенствование женского тела.

Сертификат выдан с правом преподавания в фитнес индустрии.

Количество часов теории и практики 18

Кожевникова Татьяна Станиславовна, обладатель авторских прав
Рекордсменка Гинесса.

6.908 от 3 декабря 2003г., г. Москва
13746 от 21 мая 2008 г., г. Москва
Россия, г. Новосибирск

