

VUMCLUB  
VUMBUILDING  
fitness



VUMCLUB  
VUMBUILDING  
fitness

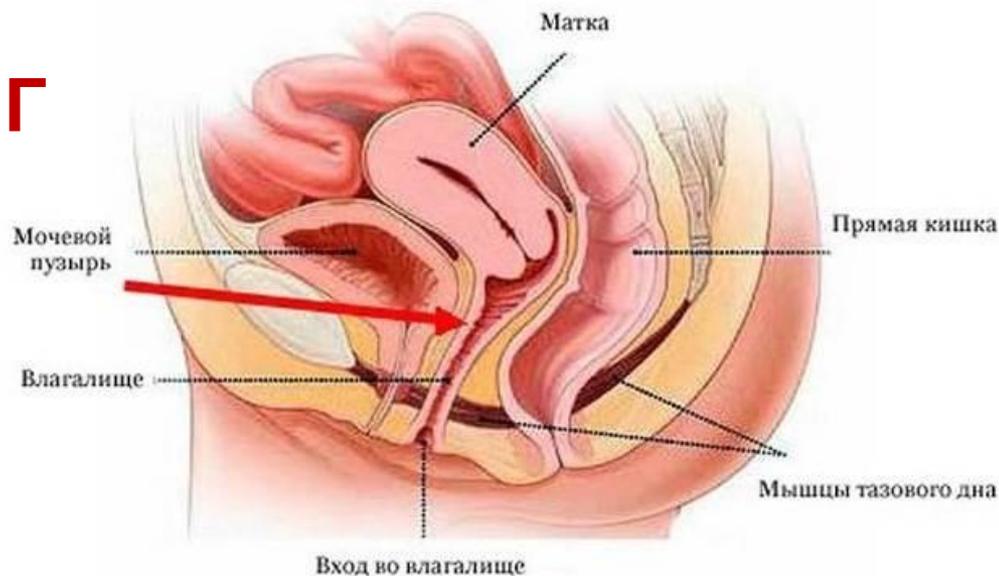


Международная Федерация  
Вумбилдинга  
им.В.Л.Муранивского  
представляет  
**ВУМКЛУБ**



## Что такое ВУМБИЛДИНГ

Вумбилдинг – это тренажерная методика, позволяющая каждой женщине, не зависимо от возраста, развить/укрепить/восстановить и сделать осознанно управляемыми свои «засекреченные» мышцы, превратить их в ВУМЫ, с помощью 4 запатентованных тренажеров.



Вумбилдинг объединил в себе преимущества самых надежных, проверенных тренажеров с различными видами нагрузок на разные отделы мышц и состоит на сегодняшний день из программ, являющихся звеньями одной цепи, подсказывающими, что именно тренируется.



**Одной** из великих тайн обольстительницей мира является искусство управления интимными мышцами.

**Этим** сакральным знаниям обучались храмовые жрицы Египта, Китая, Индии, Таиланда, японские гейши

**Умение** осознанно управлять интимными мышцами переводило женщину в разряд «избранных»

**На Востоке** сакральным знаниям обучали девочек с раннего возраста. Например втягивать воздух или водичку через бамбуковую трубочку и пускать фонтанчики, создавать вакуум, воспроизводить звуки и т.д.



(1933-2006)

Муранивский  
Владимир  
Леонидович

Закончил Владивостокскую Инженерно-Морскую Академию по специальности Инженер-механик, закончил аспирантуру, офицер- лейтенант

Автор 17 уникальных изобретений в области турбин.

Как пришла идея изобретения тренажера для развития вагинальных мышц?

«Когда-то, уже в зрелые для мужчины годы, я встретил женщину с развитыми от природы, сильными интимными мышцами. Ничего подобного я не ощущал.

Это было неопишуемое удовольствие. Я мечтал иметь ее всегда. Но, к сожалению, не я один был в диком восторге от близости с ней и, увы, мы расстались. С тех пор я стал интересоваться темой развития вагинальных мышц и за почти 20-ти летнюю работу изучил опыт мировых практик, т.е. чем в этом смысле дышат разные народы мира.»

Будучи изобретателем полностью переключился на разработку тренажеров по вумбилдингу



# Арнольд Кегель (1894-1981)

американский гинеколог с немецкими корнями

В 1952 году запатентовал  
одноименный датчик  
(промежностнометр Кегеля)  
и разработал программу  
упражнений по развитию мышц  
тазового дна, сфинктера  
уретры  
для профилактики и лечению  
заболеваний мочеполовых  
органов





## Добро пожаловать в ВУМКЛУБ!

«..Для нас важно, чтобы абсолютно каждая ученица понимала, что методика Вумбилдинг в первую очередь важна для нее самой и понимала о том, что наслаждаться – это, все-таки, искусство...»

О.В. Никитина –

Президент Федерации Вумбилдинга им.В.Л.

Муранивского



Каждая Женщина способна вдохновлять своего любимого Мужчину на победы и достижения! Просто для этого необходимы знания и определенные действия. Знающая, и поступающая мудро женщина – это та, которая любит себя и умеет наслаждаться собой и каждым моментом своей жизни. Она не сражается с мужчиной силой своего ума, она дарит любовь своего сердца, через свое тело, наслаждая себя и своего мужчину. И это один из главных секретов счастливых семейных отношений!



## Что является показанием для занятий ВУМБИЛДИНГОМ?

Перечисленные ниже симптомы заболеваний, а так же, их профилактика:

- Сниженный тонус мышц, выстилающих тазовое дно у женщин
- Геморрой
- Опущение органов малого таза, стенок влагалища, шейки матки
- Частые позывы к мочеиспусканию
- Недержание мочи при резких напряжениях тела (при кашле, смехе, чихании, подпрыгивании, беге и т.д.)
- Аноргазмия (неспособность испытывать оргазмы)
- Подготовка к не травматичным родам
- Восстановление вагинального объема в послеродовой период или возрастное восстановление
- Болезненный и нерегулярный менструальный цикл
- Отсутствие или недостаточное количество лубрикации во время полового акта (сухость во влагалище)
- Попадание воздуха внутрь во время половой близости и наклонах
- Попадание воды во влагалище во время принятия ванны, занятий в бассейне, купания в водоемах
- Климактерический период
- Желание овладеть навыками естественной контрацепции
- Вагинизм

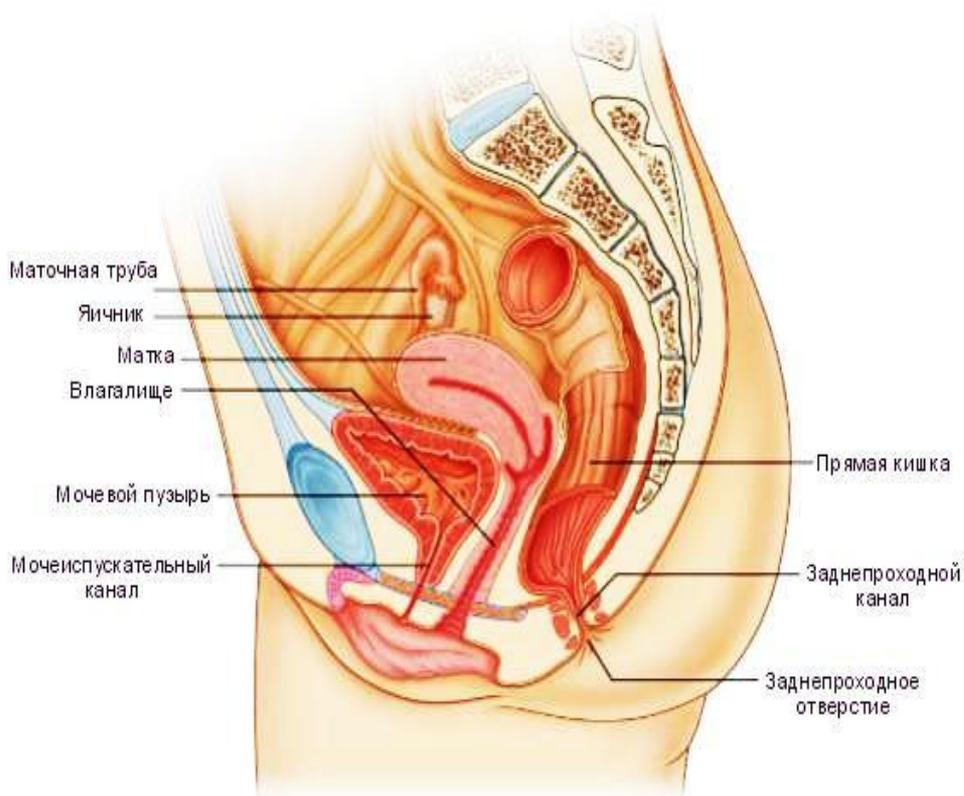


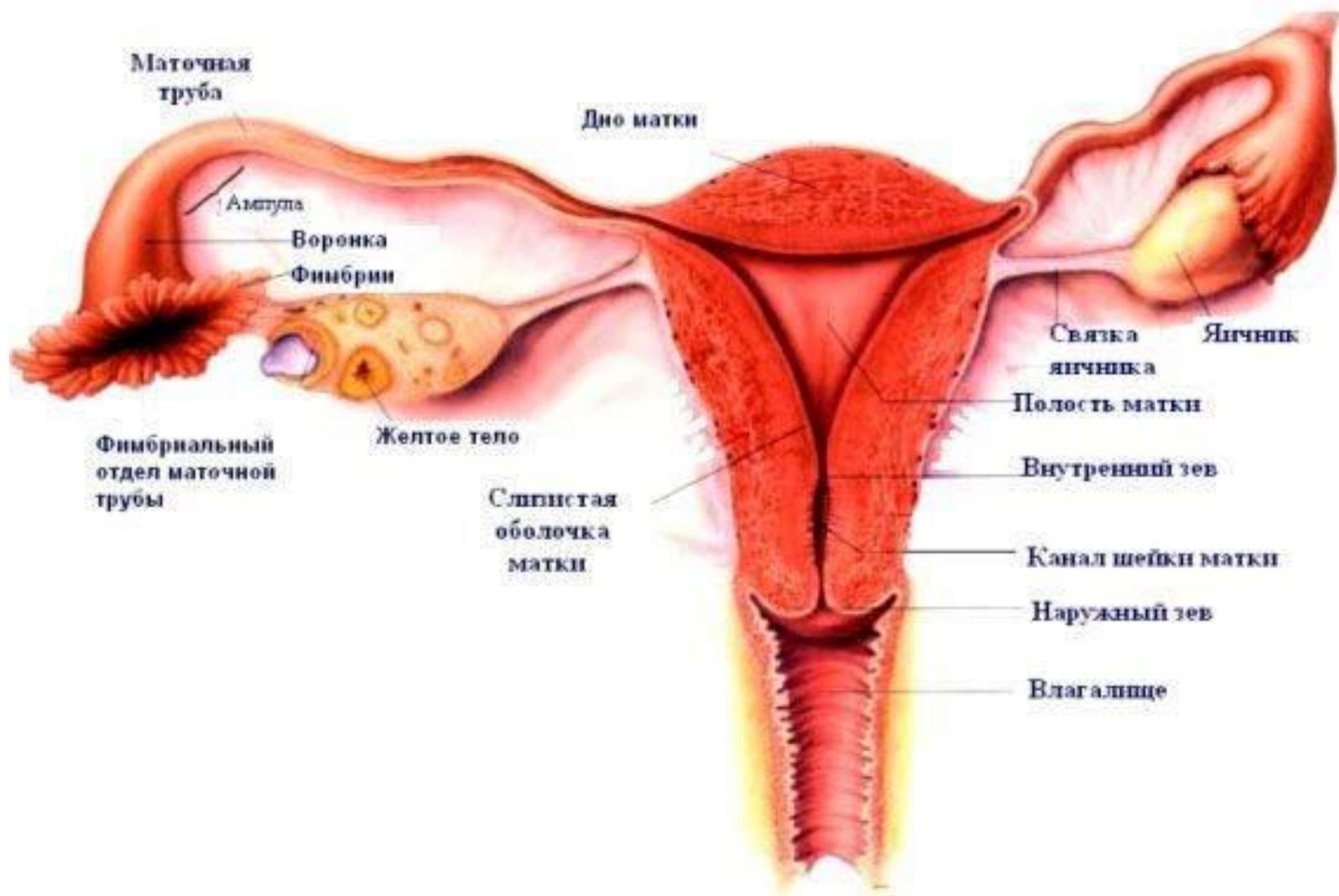
## Органы малого таза

Влагалище представляет собой мышечную трубку, покрытую снаружи соединительнотканной оболочкой, изнутри выстланную слизистой оболочкой.

На всем протяжении мышечная трубка влагалища состоит из продольных и циркулярных пучков поперечно-полосатых мышц, в верхней трети, там, где влагалище соединяется с маткой – в стенку влагалища вплетаются пучки гладких мышц.

После 20-25 лет, интимные мышцы прекращают рост, начинается обратный процесс – процесс старения.







Мышцы входа у некоторых нерожавших женщин находятся в относительно хорошем состоянии, в основном, благодаря широко известным и пропагандируемым упражнению Кегеля плюс подвижному образу жизни. Но у большинства женщин, особенно после родов, и даже у молодых девушек, сжатие вагинального сфинктера очень слабое, некоторые с трудом понимают как его сжать.



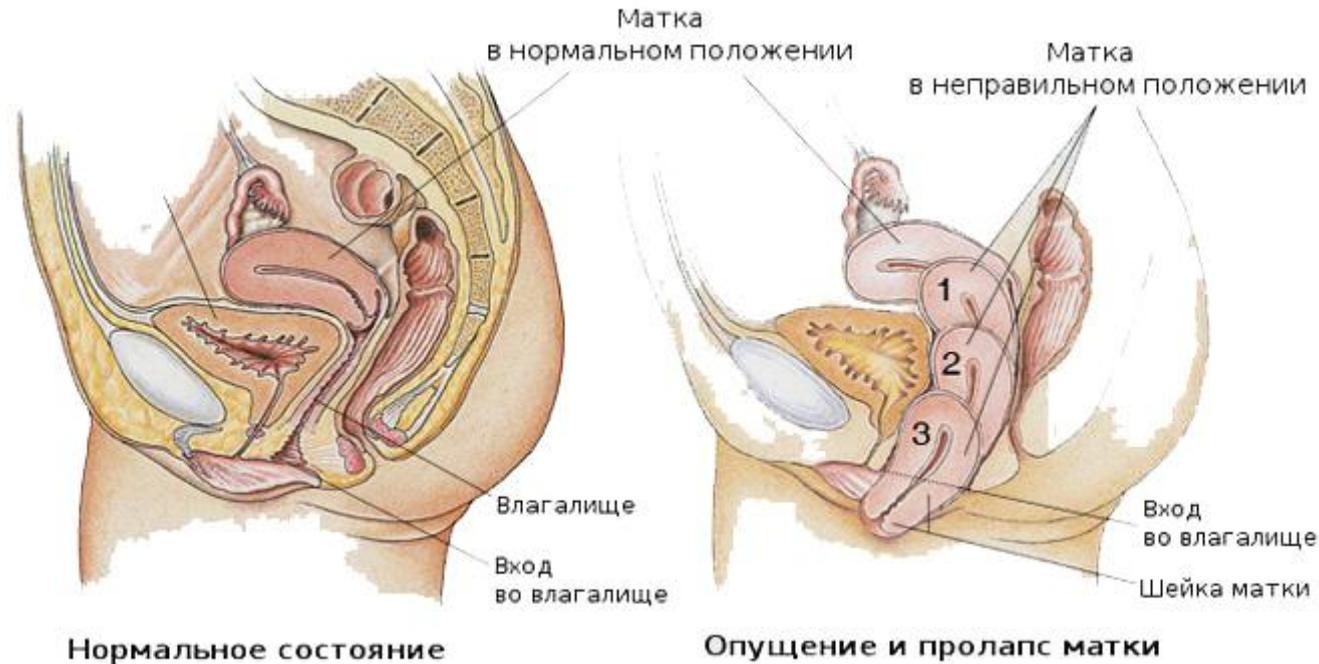
А вот вагинальным мышцам современная женщина вообще не уделяет внимания. Естественное развитие с начала полового созревания тормозится моралью и стереотипами, а предлагаемые сегодня популярные способы не всегда дают быстрые и ощутимые результаты и женщины разочаровываются в них.



С самого детства женщину нужно готовить ко всему этому (не тормозить или хотя бы не мешать ее развитию) и тогда ей не нужны будут дополнительные платные методики по развитию вагинальных мышц, и уж тем более частые посещения к гинекологу!



Но современную западную женщину этому не учат, не тренируют ни в детские годы, ни в девичестве, и даже став женщиной, матерью, она зачастую не подозревает о существовании вагинальных мышц. Они у нее не работают, не участвуют в функциональных действиях. Отсюда проблемы со здоровьем и с партнером.



Если сфинктеры плохо работают, начинаются всякие неприятности. Например, слабый сфинктер уретры вызывает недержание мочи, сфинктер ануса - более крупные неприятности. Опушение и выпадение органов малого таза.

Сжимая и расслабляя сфинктеры, женщина выполняет физиологические действия для обеспечения нормального функционирования организма.

Все сфинктеры, а также мышцы за сфинктерами (влагалищные) должны проходить соответствующую тренировку, чтобы они были управляемы и способны выполнять свои функции.

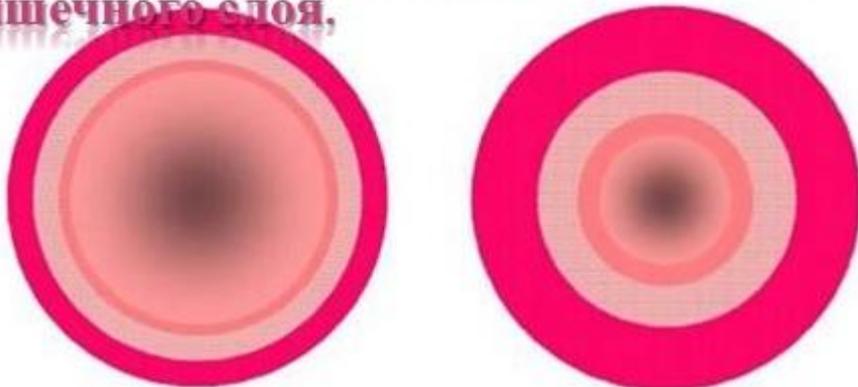


## Женская эрекция!

После тренировок с тренажерами, вагинальные стенки становятся более упругими, с хорошо ощущаемыми поперечными складками на слизистой, которые создадут эффект "стиральной доски», что остро ощутит и партнер, и обладательница умелой вагины.

**Вагинальная стенка состоит из:**

1- **слизистого слоя;** 2- **губчатого слоя;** 3- **мышечного слоя,**



По мере развития мышечного слоя, развивается губчатый слой и укрепляется слизистая. При возбуждении, набухающий губчатый слой, сдерживаемый мышцами, расширяется внутрь. Это и есть женская эрекция (!), проявляемая в значительном сужении вагинального канала при возбуждении.

А если к такой эрекции добавить мышечное сжатие, то даже самый маленький фаллос будет встречать вполне ощутимое препятствие, что называется "тугой ввод". Становится понятен замысел Природы в отношении изменения размеров половых органов во время возбуждения. У мужчины происходит увеличение, а у женщины - уменьшение, а все для того, чтобы создать соответствующую стимуляцию нервных окончаний.

Если мышцы не развиты, то все три слоя очень тонкие. Почти гладкая слизистая легко растяжима и на ощупь напоминает слизистую щеки.



## Что дают мужчине тренированные вагинальные мышцы партнерши?

### Имбилдинг

Эрекция!

Мужчина должен получать стимуляцию, преодоление сопротивления. Если есть сопротивление, значит, нужна эрекция!

Чем больше сопротивление, тем более могучая эрекция нужна для преодоления этого сопротивления. Происходит естественная тренировка эрекции.

Регулярность такой тренировки- залог могучей эрекции до старости.

– Профилактика простатита!

– Когда мужчина эякулирует в безмышечную вагину, сперма выстреливается без сопротивления. Простата и мышцы, выбрасывающие сперму также постепенно детренируются, сперма выбрасывается не полностью, образуются застойные явления, что является одной из причин возникновения простатита и прочих неприятностей.

А если в момент эякуляции фаллос будет сжат, то мышцы, выбрасывающие сперму будут работать в естественном, оптимальном режиме, получая необходимую тренировку.



## ВУМы

А если по различным причинам женщина лишена оргазмических сокращений.

Она не получает нужной тренировки.

Мышцы ослабли или атрофировались.

Страдает и ваш мужчина. Не испытывая сопротивлений, а точнее - сжатий, при эякуляции мышцы простаты и каналов детренируются, слабеют.

С годами появляются застойные явления, что является основной причиной мужских недугов, в том числе простатита.

По этой же причине ослабевают мышцы кровеносных сосудов.

Природу не обманешь: раз нет никакого сопротивления, не нужно преодолевать его, зачем же могучая твердость эрекции.

Отсюда спад эрекции и горькие упреки мужа в импотенции.





**ВУМФИТ** - это работа только с тренажером автономным, направленная на развитие мышц тазового дна и нижних 2/3 вагинального канала. Программа дает хороший кровоток в органах малого таза, улучшает чувствительность и укрепляет лонно-копчиковую мышцу.

**ВУМБИЛДИНГ** - это работа с тремя запатентованными тренажерами в определенной последовательности, направленная на развитие мышцы по всей глубине вагинального канала. Дает локальное развитие эрогенных зон. Обучает осознанному управлению мышцами по всей глубине вагинального канала, в том числе раскрытию мышцы входа. Подготавливает к нетравматичным, а в идеале, оргазмичным родам.

**ИМБИЛДИНГ** — программа по развитию/укреплению ослабленных мужских мышцы с помощью уже развитых, сильных и осознанно управляемых мышцы женщины - ВУМов.

Женщина, развив свои ВУМы, может помогать мужчине в эрекции, втягивая даже не эрогированный фалл внутрь вагины своими уже управляемыми мышцами.

**РИМБИЛДИНГ** - программа тренировки и развития ректальных мышцы у женщин и у мужчин. Занятия римбилдингом помогают при профилактике и печении импотенции

VUMCLUB  
VUMBUILDING  
fitness



## Тренажер Пневматический Многофункциональный В.Л. Муранивского

Патент № 44059

Федеральная служба по интеллектуальной собственности РФ





1. Внутренняя рабочая, силиконовая камера (прозрачная)
2. Манометр с шагом шкалы 1 мм.рт.ст.
3. Внешняя камера (салатовый цвет)
4. Нагнетатель (груша) со спусковой кнопкой, или бывает с вентиляем
5. Трубочки медицинские силиконовые (ТМС), которые через тройник соединяют манометр, рабочую (1) и внешнюю (3) камеры.
6. Зажим на трубочке, ведущей к внешней камере (6)
7. Текстильные насадки 5 шт. (7)



## Тренажер автономный Никитиной О.В.

Патент №118870

Федеральная служба по интеллектуальной собственности РФ

### Описание

Тренажер Автономный О.В. Никитиной – это изделие, совмещающее в себе одновременно внутреннюю камеру нового поколения, автономно поддерживающую заданное давление, и тренажер для интимного фитнеса с прогрессивной нагрузкой. Изготовлено из медицинского гипоаллергенного латекса, защищено патентом Российской Федерации, имеет медицинский сертификат. Отличается эластичным ограничителем у основания камеры, позволяющим иметь обратную связь и не выпадать при активных тренировках.





## Тренажер Грузовой О.В. Никитиной

Патент № 83708

Федеральная служба по интеллектуальной собственности РФ

### Описание

Тренажер изготовлен из пищевой нержавеющей стали марки 12Х18Н10Т, второй вариант тренажера покрыт медицинской гипоаллергенной силиконовой оболочкой.

1. Шарики съемные разного диаметра – 2 шт.
2. Металлический штырь- 1шт.
3. Фиксатор- 1шт.
4. Общий вес грузов – 2кг  
2 гири -100гр., 1 гиря -300гр., 1 гиря – 500 гр., 1 гиря – 1000гр.



VUMCLUB  
VUMBUILDING  
fitness



**Тренажер вагинальный  
литотерапевтический В.Л.  
Муранивского**

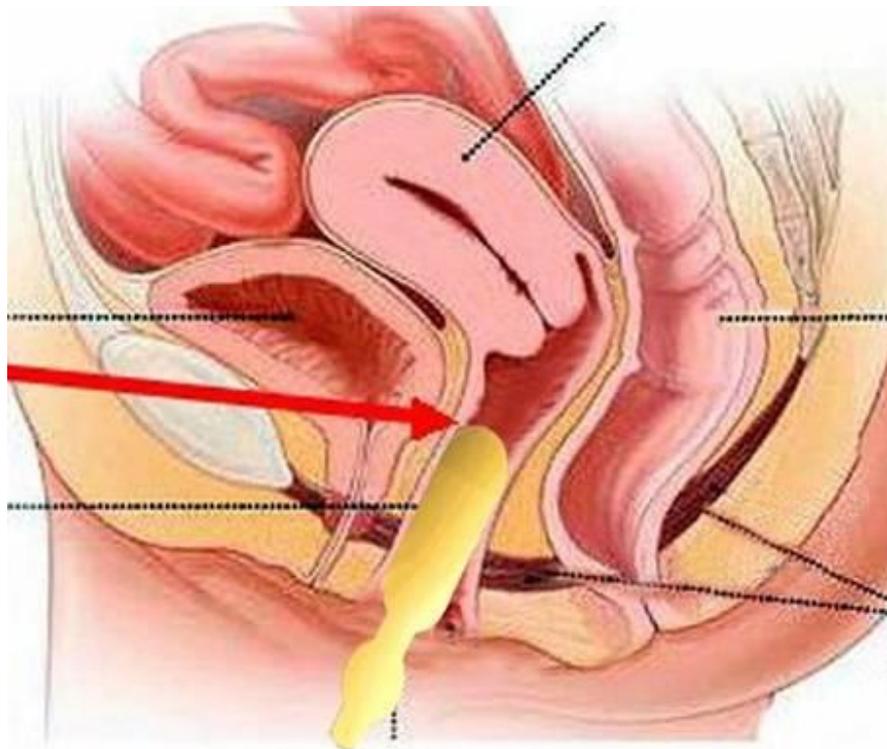
Патент № 45287

Федеральная служба по интеллектуальной собственности РФ



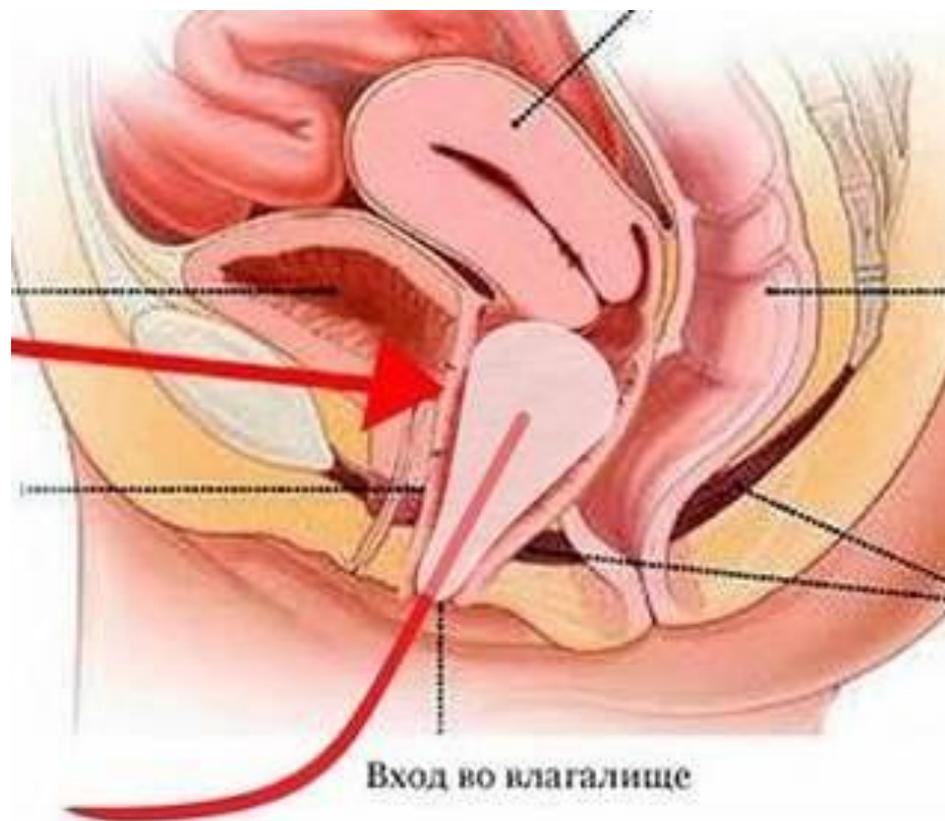


## Тренажер Автономный



Вход во влагалище

## Тренажер Пневматический



Вход во влагалище



## Факты и результаты

- Улучшение качества сексуальной жизни за счет развития эрогенных зон
  - Поднятие иммунитета и сопротивляемости инфекциям половой сферы за счет улучшения кровообращения в органах малого таза
  - Повышение гормонального фона, нормализация выработки женских гормонов
  - Повышение эластичности тканей
  - Подтяжка тканей и органов
  - Улучшенный приток кислорода к тканям и органам малого таза
  - Гармонизация с партнером за счет уменьшения вагинального объема, так как женский оргазм не зависит от размеров полового члена мужчины
  - Улучшение самочувствия во время климакса
  - Укрепление диафрагмы, мышц пресса, ягодичных мышц
  - Овладение навыками управления всеми группами интимных мышц, и, как следствие, получение яркого, насыщенного вагинального оргазма!
- И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!**



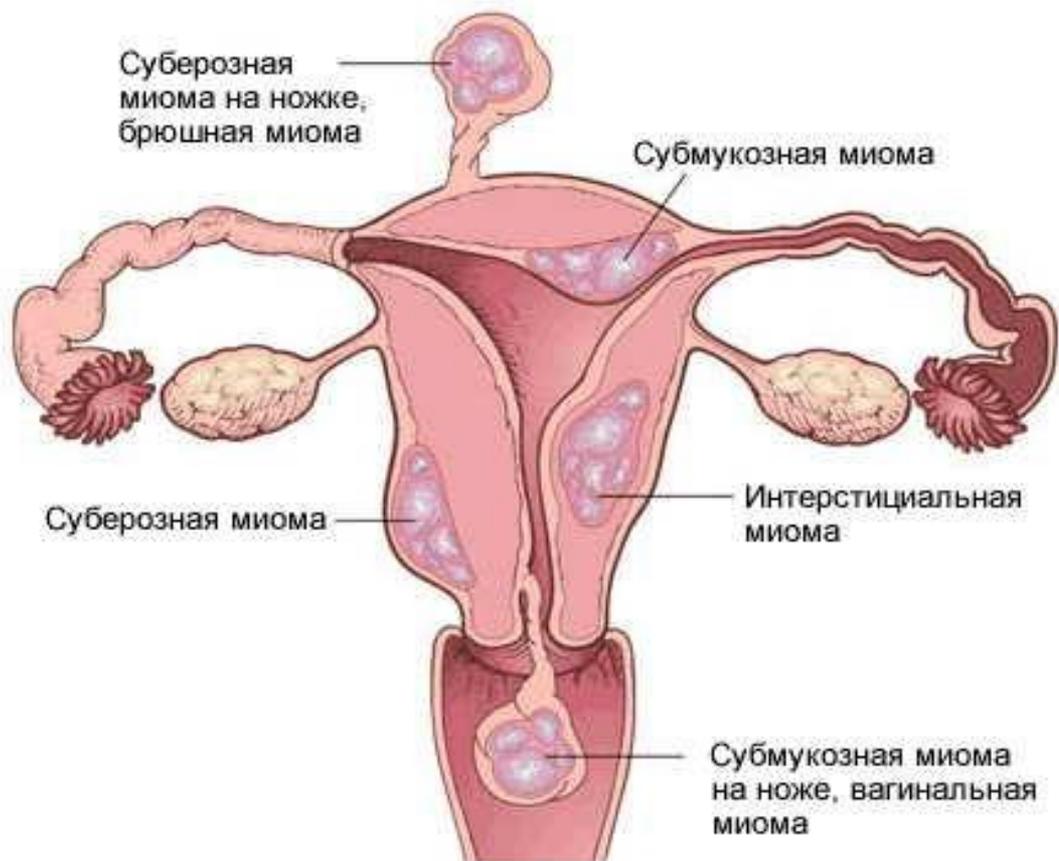
## Что является противопоказаниями для занятий ВУМБИЛДИНГОМ?

Так как, занятия Вумбиллингом приравниваются к насыщенному полноценному половому акту, то противопоказаниями являются любые состояния, при которых Ваш Врач рекомендует Вам «половой покой»

- **Беременность** - для беременных женщин предлагается специализированная программа занятий с Автономным Тренажером О.В. Никитиной
- **Воспалительные** и инфекционные заболевания мочеполовой сферы (цистит, молочница и т.д.)
- **Срочное** хирургическое вмешательство
- **Восстановительный** послеродовой и послеоперационный период (должно пройти от 1,5 до 3 месяцев с момента оперативного вмешательства)
- **Доброкачественные** и злокачественные новообразования
- **Прохождение** курса химиотерапии
- **Миомы**, расположенные не в толще миометрия матки (индивидуально)
- **Заболевания**, передающиеся половым путем
- **Грыжи** межпозвоночных дисков пояснично-крестцового отдела



## Виды миом матки



- Вас беспокоят обильные и болезненные месячные?  ДА  НЕТ
- Вы хотите предотвратить/устранить без операции опущение стенок влагалища?  ДА  НЕТ
- Вы хотите уменьшить/восстановить вагинальный объем без операции?  ДА  НЕТ
- Вам не нравится принимать противозачаточные таблетки в течение длительного времени?  ДА  НЕТ
- Вы хотите усовершенствовать свои навыки в сексе?  ДА  НЕТ
- Вы хотите улучшить/развить чувствительность?  ДА  НЕТ
- Вы хотите без операции устранить недержание мочи?  ДА  НЕТ
- Вас беспокоит попадание воздуха в вагинальный канал во время близости?  ДА  НЕТ
- Вы могли бы найти 30-60 минут в день на тренировку своих мышц для решения любой из перечисленных выше проблем?  ДА  НЕТ

Если Вы ответили утвердительно на ДВА вопроса и более, тогда вумбилдинг является лучшим средством для решения этих вопросов.