

Ganzheitliches Wohlfühlpaket

exklusiv bei Abnehmen im Liegen


ABNEHMEN
IM LIEGEN

Beckenbodentrainer



Wofür wird der Beckenbodentrainer eingesetzt?



- zur Bekämpfung von Inkontinenz
- zur Erholung nach der Geburt
- zur Verringerung von Schmerzen
- zur Kräftigung des Beckenbereichs
- zur Steigerung der sexuellen Lust

Nach 8 bis 10 Behandlungen ist der Beckenboden wieder gestärkt. Erfolge sind bereits nach den ersten Behandlungen spürbar.



Warum soll der Beckenboden trainiert werden?

Eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur gehört zu den häufigsten Ursachen der Blasenschwäche oder Inkontinenz. Der Beckenboden ist eine der am meisten unterschätzten und damit auch am wenigsten geförderten Regionen des Körpers. Dies ist umso erstaunlicher, da eine mangelnde Funktion der Beckenbodenmuskulatur - unsere körperliche Mitte - für eine ganze Reihe von krankhaften Veränderungen verantwortlich ist.

Welche Probleme kann der Beckenboden verursachen?

Durch schwere körperliche Arbeit, Schwangerschaft und Geburt kann der Beckenboden geschwächt werden, was zu einer Harninkontinenz und einem Prolaps (Vorfall) von Blase oder Gebärmutter führen kann.

Was ist der Beckenboden?

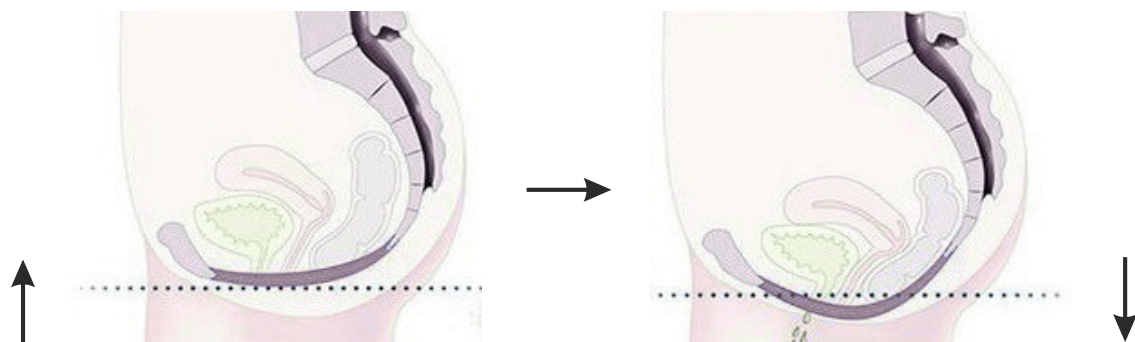
Der Beckenboden mit seiner Muskulatur bildet den unteren Abschluss des Beckens. Er besteht aus drei Schichten, die aus mehreren Muskeln und Bindegewebsschichten zusammengesetzt sind. Von innen nach außen sind dies: Diaphragma pelvis, Diaphragma urogenitale und die äußere Schließmuskelschicht. Die drei Muskelschichten sind fächerförmig übereinander angeordnet und stehen an mehreren Stellen über Muskelfasern und Faszien miteinander in Verbindung. Insgesamt sind sie etwa vier Zentimeter dick.

Wo befindet sich der Beckenboden?

Der Beckenboden ist der muskulär-bindegewebige untere Abschluss des kleinen Beckens. Er lässt nur Lücken für den Darm sowie die Harn- und Geschlechtsorgane frei. Es besteht eine Verbindung zur Lendenwirbelsäule, zu den Beckenknochen und zum Steißbein.

Welche Funktion hat der Beckenboden?

Der Beckenboden hält die Bauch- und vor allem die Beckenorgane, die durch den aufrechten Gang des Menschen Druck nach unten ausüben. Er unterstützt auch den Verschluss des Darmes, der Harnröhre und der Vagina. Beim Heben schwerer Lasten oder bei starker körperlicher Anstrengung entsteht ein hoher Druck im Bauchraum, dem der Beckenboden Widerstand leisten muss.



Wie wirkt der Beckenbodentrainer auf den Beckenboden?

Der Beckenbodentrainer aktiviert das Beckenbodenmuskelgewebe und fördert die Kollagenregeneration. Die Behandlung dauert nur 20 Minuten, ist absolut schmerzfrei und nicht anstrengend. Somit wird auch keine Erholungsphase benötigt.

Kein Beckenbodentraining ist so effektiv wie 20 Minuten Behandlung auf dem Beckenbodentrainer

Durch Hyper-Kontraktionsbewegungen werden der Beckenboden und die umliegende Muskulatur mit ca. 12.000 Impulsen stimuliert und gestärkt. Die abwechselnde Anspannung und Entspannung bringt einen angenehmen und wirksamen Trainingseffekt.




ABNEHMEN
IM LIEGEN