

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Die Vorbereitungen

Übe das Einführen und Entfernen der Beckenbodenkugel.

Falls das Entfernen schwierig ist, setze Dich auf die Toilette und entspanne den PC-Muskel wie beim Wasserlassen.

Auch wenn Du die Kugel nicht spürst, arbeitet Dein PC-Muskel dennoch.

Meine Empfehlungen, Hinweise und Anregungen können und sollen keinen Ersatz für kompetenten Rat durch medizinisches Fachpersonal darstellen. Bei Krankheiten, Beschwerden und Unsicherheiten wende Dich vor dem Start des Trainingsprogramms zunächst an einen Arzt.

