

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Das passive Training

Durch das Tragen der Kugel den PC-Muskel in Schwung bringen...

Alleine durch das Tragen der Kugel wird Dein PC-Muskel schon trainiert. Das geht ganz einfach: Du führst eine Kugel ein – zu Beginn am besten im Liegen. Durch das Gewicht der Kugel wird diese in aufrechter Position (stehen oder sitzen) nach einer Weile nach unten rutschen. Du wirst den Muskel unwillkürlich anspannen um die Kugel wieder tiefer ins Innere der Vagina zu drücken (Muskel-Feedback).

Falls Du das Training steigern möchtest oder die Kugel nicht auf Antrieb halten kannst, starte einfach mit dem "Aktiven Training".

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.



Foto: rido/shutterstock.com



Foto: Sophie Engel

SOPHIE ENGEL

Besuche meine Webseite
www.beckenbodenkugeln.de