

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Woche 6 - Entspanne und öffne Dich

Diese Woche steht ganz im Zeichen der Entspannung, denn nur ein entspannter Muskel ist ein wirklich gesunder Muskel. Führe dazu Deine Kugel ein. Nun entspanne Deinen PC-Muskel so, als ob Du Wasserlassen möchtest.

Ziehe dabei ganz leicht am Kettchen, um die Kugel Richtung Ausgang zu bewegen.

Wenn Du nun einen sehr sanften Druck aufbaust, kannst du die Kugel allein durch Öffnen und Entspannen herausgleiten lassen. Du darfst **nicht pressen!** Diese Übung geschieht ganz ohne Kraftanstrengung!

Wenn Du gerne mit Bildern arbeitest, stelle Dir eine Rosenblüte vor, die sich öffnet.

Mein Tipp: Zu Beginn immer Gleitgel oder Öl verwenden!

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