

Muskeltraining ist wichtig – nur über den Beckenboden spricht man kaum. Dabei ist er eine der am stärksten beanspruchten Muskelgruppen im Körper.

EIN STARKER BECKENBODEN FÜR MEHR LEBENSGEFÜHL.

Beckenbodenschwäche – eine große Einschränkung im Alltag.

Viele Frauen fühlen sich aufgrund einer Beckenbodenschwäche in Ihrer Lebensfreiheit und auch im täglichen Leben extrem eingeschränkt, da die schwache Beckenbodenmuskulatur einige stark einschränkende Auswirkungen mit sich bringen kann. Neben einem allgemeinen Unwohlgefühl kann dies sogar bis zu Störungen des Sexuallebens, der Lustempfindung und natürlich zur Inkontinenz führen. Ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur kann hier nicht nur vorbeugen, sondern auch bei Erkrankungen Abhilfe schaffen. Ein starker Beckenboden ist vor allem für Frauen extrem wichtig, damit sie sich wohl und glücklich fühlen können.

Komplexität Beckenboden.

Mit zunehmendem Alter verliert unser Körper an Spannung. Muskeln und das Bindegewebe werden schwächer. Eine Folge kann die Senkung des Beckenbodens sein. Übergewicht kann zudem negativ beeinflussen. Auch nach Schwangerschaften und vor allem durch die Geburt werden der Beckenboden und die Beckenbodenmuskulatur stark beansprucht und verändern sich. Auftretende Symptome können Störung der Blasen- und Darmfunktion, Fremdkörpergefühl im Intimbereich, Rückenschmerzen bis hin zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sein. Neben den körperlichen Beschwerden kommt aber leider oftmals auch die Störung des seelischen Gleichgewichts dazu. Dieses Unwohlgefühl im Geschlechts- und Darmbereich stört das Selbstwertgefühl

und das Ausleben der Weiblichkeit. Die dabei empfundene Scham und Angst kann bis zur Depression führen, da man sich unverstanden fühlt.

Neue Lebensqualität – Frauenärzte empfehlen.

Die Stärkung des Beckenbodens wird von Frauenärzten, Hebammen, Physiotherapeuten und Beckenbodenzentren sehr empfohlen. Dabei genügt ein kurzes tägliches Training mit dem LUBEXXX® Beckenbodentrainer Set. Die Anwendung ist ganz einfach und das Training kann bequem von zu Hause aus erfolgen.

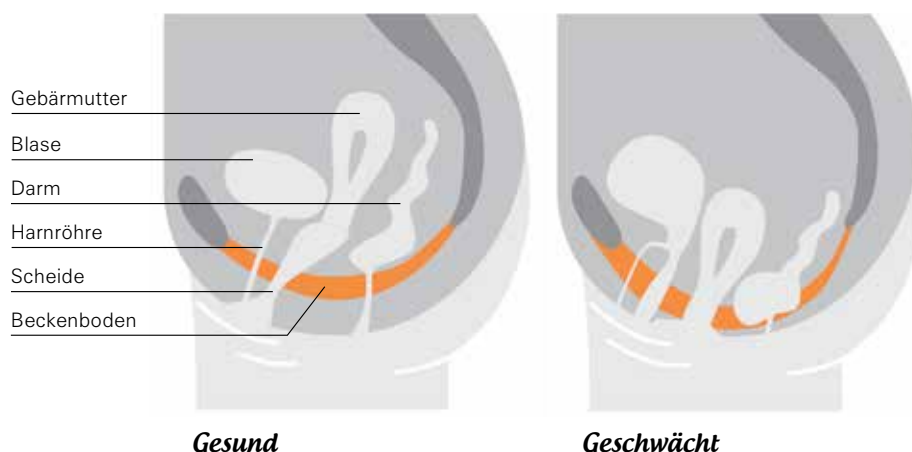
Mit dem LUBEXXX® Beckenbodentrainer Set können Frauen nicht nur ihre Beckenbodenmuskulatur optimal trainieren, sondern holen sich so auch oftmals auch ihre Lebensfreude zurück und steigern ihr allgemeines Wohlbefinden.

Ein tägliches Training von 8 bis 10 Minuten kann folgende positive Auswirkungen haben:

- ❖ Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- ❖ Vorbeugung von Inkontinenz
- ❖ Steigerung des Lustempfindens
- ❖ Steigerung der Orgasmusfähigkeit

Damit die Weiblichkeit wieder selbstbewusst ausgelebt werden kann und intime Momente wieder zu einem schmerzfreien Genuss werden.

Warum überhaupt Beckenbodentraining?



Der Beckenboden fungiert ja ähnlich einer Hängematte, die normalerweise gespannt ist. Die Muskeln und Bänder halten dabei die Organe wie Gebärmutter, Blase, Scheide und Darm elastisch und stabil auf dieser „Hängematte“ zusammen. Lässt diese Spannung nach, dann rutscht die „Hängematte“ nach unten, der Beckenboden senkt sich und es kann zu Organverschiebungen und somit Schmerzen kommen. Siehe Abbildung eines gesunden und eines geschwächten Beckenbodens im Vergleich, die Beckenbodenmuskulatur in Orange gekennzeichnet.

WIE FUNKTIONIERT DER LUBEXXX® BECKENBODENTRAINER?

Der LUBEXXX® Beckenbodentrainer besteht aus hochwertigem, körperverträglichem Elastomer und besitzt einen angenehmen Tragekomfort.

*Einfaches Einführen und Entfernen
mit Rückholbändchen*

*Ergonomische
Form*



*Körperverträgliches
Elastomer*

Durch seine ergonomische Form ist er besonders einführungsfreundlich und optimal für ein effektives Beckenbodentraining geeignet. Der Beckenbodentrainer wird wie ein handelsüblicher Tampon in die Scheide eingeführt. Das praktische Rückholbändchen vereinfacht das Einführen und vor allem auch das Entfernen. Viele Frauen können dies einfacher im Stehen.

Im Inneren des Beckenbodentrainers ist ein Gewicht. Dieses Gewicht gerät in Schwingungen, sobald man sich körperlich bewegt. Das bedeutet, man kann sich ganz normal in der Wohnung bewegen und z.B. den gewöhnlichen Hausarbeiten nachgehen. Aber auch ein Spaziergang oder Joggen ist möglich. Wichtig ist nur, dass man sich bewegt.

Denn erst aufgrund der entstehenden Schwingungen im Inneren des Trainers wird der Beckenboden stimuliert. Und genau diese Stimulation regt die Beckenbodenmuskulatur an, da sie versucht diese Schwingungen auszugleichen. Die Beckenbodenmuskulatur wird trainiert.

Zum Start empfiehlt es sich oftmals einfach mal in der Wohnung auf und ab zu gehen, damit man erst einmal ein Gefühl für den LUBEXXX® Beckenbodentrainer bekommt. Eingeführt sollte das Rückholbändchen mühelos greifbar sein. Beim Entfernen sollte der Beckenboden entspannt sein. Für ein leichteres Einführen und Entfernen einfach das im Set enthaltene LUBEXXX® Original Gleitmittel benutzen. Mit warmem Wasser und milder Seife kann der Beckenbodentrainer nach Gebrauch gereinigt werden.



Ich fühle mich wohl – dank regelmäßigem Beckenbodentraining. Mein neues Lebensgefühl.

Wie oft und wie lange trainiert man?

Hier gibt es keine genauen Richtlinien und dies ist auch individuell unterschiedlich. Da man den Beckenboden eigentlich nicht zu viel trainieren kann, kann auch nichts passieren. Frauenärzte empfehlen 1x täglich ca. 8 bis 10 Minuten mit dem LUBEXXX® Beckenbodentrainer. Wenn man fleißig ist, kann man auch 2x täglich trainieren.

Schon nach einigen Tagen/Wochen kann man einen Trainingserfolg spüren, denn die Beckenbodenmuskulatur wird stärker und spürbar fester. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Und sollte das Gewicht zu schwach werden, weil die Muskulatur immer stärker wird, kann mit stärkeren und schwereren Gewichten das Training auch noch individuell gesteigert werden.

Entsprechende Produkte gibt es z. B. unter www.lubexxx.de, dem Informationsportal zum Thema „Sexuelle Gesundheit“. Hier finden Sie auch das LUBEXXX® Beckenbodentrainer Set Heavy, mit zwei noch stärkeren Gewichten.



„Ich habe keine Angst mehr vor Nähe, denn ich habe meinen Harndrang unter Kontrolle“

ANZEIGE

Starker Beckenboden für mehr Lebensqualität.

Das LUBEXXX® Beckenbodentrainer Set wird von Frauenärzten und Hebammen zum gezielten Training der Beckenbodenmuskulatur empfohlen.

Der LUBEXXX® Beckenbodentrainer ist besonders einfühlsam, hat einen hohen Tragekomfort und kann einfach bequem von zu Hause aus benutzt werden. Schon wenige Minuten täglich reichen für den Aufbau und Stärkung der Muskulatur aus.

- ❖ Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- ❖ Zur Stabilisierung nach Schwangerschaften
- ❖ Zur Vorbeugung von Inkontinenz
- ❖ Zur Steigerung des Lustempfindens



VON GYNÄKOLOGEN EMPFOHLEN



Mit extra ausführlicher Beschreibung.

