

NEU

Gleichgewicht – Balance – für Fortgeschrittene:

Da der Alltag meist ohne grosse körperliche Balanceakte zu bewältigen ist, sollte das Gleichgewicht täglich trainiert werden (Sturzprophylaxe).

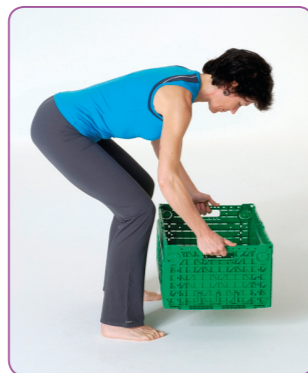
Aufrecht stehen, die Füsse sind parallel, Kniegelenke locker, die Wirbelsäule ist langgezogen. Durch das Aufrichten der Wirbelsäule werden die drei wichtigsten Haltemuskeln – der Beckenboden, die quer verlaufende Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur – bereits aktiviert und die Fuss- und Beinmuskulatur zusätzlich trainiert.



Einbeinstand: Mit den Augen einen Punkt fixieren. Ein Bein anheben, ruhig stehen und balancieren, dann das Bein vor und zurückbewegen, kreisen und seitlich bewegen.

Schwierige Variante: Diese Balanceübung auf einer labilen Unterlage (Sitzballkissen, zusammengerollte Matte oder ähnliches) ausführen.

Alltagsübungen:



Bücken und Heben:

Das Gesäss wird weit nach hinten geschoben durch Beugung in den Hüften; in den Knien nachgeben; den Rücken gerade halten und die Schultern locker lassen. Die Last nahe am Körper hochnehmen und so tragen.

Falsch: Die Wirbelsäule ist rund, der Oberkörper in der Rotation – so ist die Wirbelsäule nicht stabilisiert und der Beckenboden kraftlos.

Staubsaugen:

In der aufrechten Haltung mit Ausfallschritt ist der Beckenboden wach und kann mehr Kraft entwickeln.

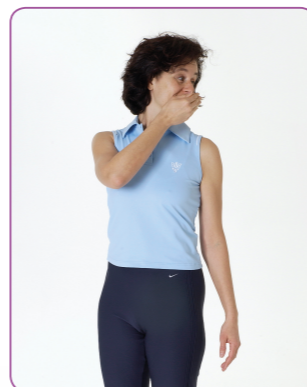
Falsch: in der krummen Haltung werden die Wirbelsäule und der Beckenboden belastet.



Husten und Niesen:

In aufrechter Haltung bleiben, die Beine sind gerade oder überkreuzt - so ist der Beckenboden einsatzbereit und kann spontan mithelfen. Wichtig: den Beckenboden bewusst mit anspannen.

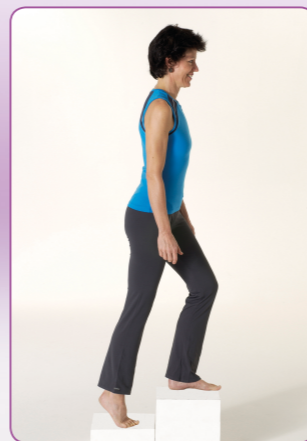
Falsch: Krumme Haltung und X-Beine stehlen dem Beckenboden die Kraft – er ist schwach und reagiert eventuell zu spät.



Treppensteigen:

Beim Treppensteigen wie auch beim Bergwandern gilt: in aufrechter Haltung und mit dem Vorfuss abtosseln.

Wichtig: Neben der aufrechten Haltung muss auch die Fuss- und Beinstellung korrekt sein – keine X-Beine.



Alltagstipps für jede Frau:

- Auf die Körperhaltung achten bei allen Arbeiten, über die Seite abliegen und aufstehen.
- Kein Pressen auf der Toilette.
- Nach dem WC den Beckenboden anspannen.
- Kein Einschnüren um den Bauch.
- Keine Schüttelbelastungen (Sport, Joggen, abwärtsgehen ...) bei einer Beckenbodenschwäche.

Alltagstipps für Mütter:

- Das Kind nahe am Körper tragen.
- Nahe am Wickeltisch in Schrittstellung stehen.
- Grössere Geschwister und schwere Gegenstände, wenn immer möglich, erst wieder anheben wenn die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wieder spürbar ist und angespannt werden kann. Dabei auf ein konkretes Bücken achten.
- Das Baby immer mit aktiviertem Beckenboden hochnehmen.

Schwacher Beckenboden?

Gynofit®

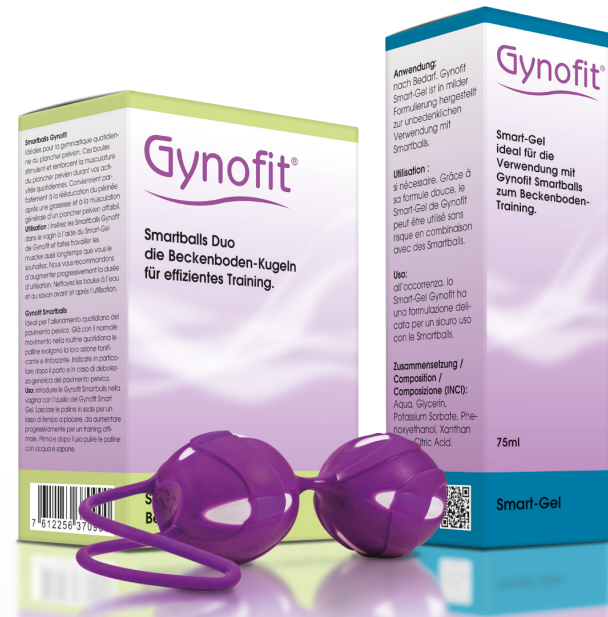
Smartballs-Duo

Unterstützen bei schwachem Beckenboden und ungewolltem Urinverlust bei schwerem Tragen, Niesen, Husten, Lachen und Hüpfen.

Endlich etwas, das wirklich hilft!



Gynofit Smartballs Duo Gynofit Smart-Gel



Die Gynofit Smartballs werden für ein einfaches, anwenderfreundliches Training der Beckenbodenmuskulatur eingesetzt. Die Smartballs sind zwei miteinander verbundene Kugeln, die im Innern eine kleinere Kugel enthalten.

Durch die Bewegungen im Alltag werden die Kugeln in Schwingung gebracht und aktivieren so die Muskelfasern des Beckenbodens. Dies kann helfen, die Muskulatur zu entspannen (z.B. bei Vaginismus). Der Beckenboden wird besser durchblutet und kann so auf sanfte Weise gezielt wahrgenommen und gekräftigt werden. Die Smartballs tragen zudem zu einer Verbesserung der Scheidentrockenheit bei.

Bei Senkungsbeschwerden ist eine ärztliche Abklärung vorher empfehlenswert.

Ursachen für einen schwachen Beckenboden können sein:

Geburten, Bindegewebschwächen, chronische körperliche Belastung oder Operationen im kleinen Becken.

Die Lösung heisst Gynofit

- Spielerisch den Beckenboden stärken und trainieren.
- Von Hebammen empfohlen.
- Optimal mit Smart-Gel anwenden um das einführen zu erleichtern.

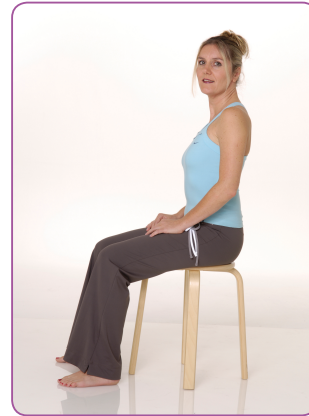
Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, den Beckenboden wahrzunehmen, zusätzlich zu stärken und ungewollten Urinverlust einzuschränken sowie erhöhtes sexuelles empfinden wieder zu erleben.

Wichtig:

Trainieren Sie täglich und steigern Sie sich langsam. Es lohnt sich! Bereits das einfache Einführen der Smartballs unter alltäglichen Bewegungen reicht um einen Trainingseffekt zu erreichen. Gerne zeigen wir Ihnen hier einige unterstützende Übungen für noch mehr Effizienz im Training. Sie können vor Übungsbeginn die Smartballs einführen zur Verstärkung der Übungen.



Wahrnehmen des Beckenbodens, aktivieren:



Diese Übung ist als Einstieg in jedes Beckenbodentraining in jeder Position (stehend, am Boden liegend in verschiedenen Positionen wie Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage) gut umsetzbar.

Wahrnehmen des Beckenbodens:

Sie sitzen aufrecht auf einem eher harten Stuhl und rollen über ihre Sitzbeinhöcker (Knochen, welche auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst ruhig.

Aktivieren des Beckenbodens:

Schliessen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina und After) und stellen Sie sich vor, Sie ziehen diese in sich hinein. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in Ihren Körper hinein und ziehen dann die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte – zueinander. Diese kraftvolle Spannung einen Atemzug halten und wieder ganz loslassen.

Loslassen des Beckenbodens

Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen. Atmen Sie tief ein und aus und lassen bewusst alle Anspannung hinausfließen (gähnen, seufzen, Kiefer loslassen helfen dabei). Besonders in den Anfängen des Beckenbodentrainings soll auf gute Entspannung Wert gelegt werden.

Wahrnehmen und Nabel einziehen:



Nach dem Wahrnehmen soll die Beckenboden- und Bauchmuskulatur auch gekräftigt werden.

Bauchlage, die Stirn ruht auf den Händen, Schultern, Nacken wie auch Gesäss, Beine und Füße sind locker. Die Aufmerksamkeit ist auf die Atmung gerichtet, die Atemluft strömt ein und aus.

Die Atembewegung im Brustkorb, im Bauchraum und im Becken wahrnehmen – wie verändert sich die Auflagefläche beim Ein- und Ausatmen?

Beim sanften, langsamen Ausatmen (kein Pressen, am besten über die leicht geöffneten Lippen) das Schambein gegen den Boden drücken, den Bauchnabel einziehen nach innen und oben – so wird der Beckenboden aktiviert und die unteren Bauchmuskeln werden angespannt.

Beim Einatmen die Anspannung langsam lösen und wieder alles locker lassen.

Rezeptfrei. Einfach holen!

- Gynofit Produkte sind rezeptfrei erhältlich in Drogerien und Apotheken.
- Sie können selber handeln! Schnell, einfach, unkompliziert haben Sie Ihre Scheiden-Wellness jederzeit im Griff.
- Ohne Arzttermine, Rezept, Krankenkassenabrechnung, Nachkontrollen etc.

Gynofit®

am besten immer mit dabei!

Weitere Infos unter www.gynofit.ch

Tentan AG
4452 Itingen
Email: info@tentan.ch
Telefon: 061 975 05 00

Gynofit wurde empfohlen durch:

