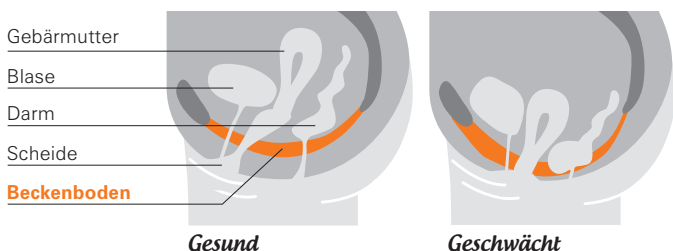


Warum überhaupt Beckenbodentraining?

Im gesunden Zustand müssen Sie sich Ihren Beckenboden wie eine Hängematte vorstellen. Dabei halten die Muskeln und Bänder die Organe wie Gebärmutter, Blase, Scheide und Darm elastisch und stabil auf dieser „Hängematte“ zusammen. Lässt die Spannung nach, rutscht die „Hängematte“ nach unten, der Beckenboden senkt sich und es kann so zu Organverschiebungen kommen und somit zu einem Unwohlgefühl im Geschlechts- und Darmbereich. Ein gesunder und starker Beckenboden hingegen steigert Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude und kann möglichen Problemen auch vorbeugen.



Wie funktioniert Beckenbodentrainer?

Im Inneren Ihres Beckenbodentrainers sind zwei Gewichte. Diese Gewichte geraten in Schwingungen, sobald Sie sich körperlich bewegen. Aufgrund der Schwingungen im Inneren des Trainers wird Ihr Beckenboden stimuliert. Und genau diese Stimulation regt Ihre Beckenbodenmuskulatur an, da sie versucht diese Schwingungen auszugleichen. **Wichtig ist also nur, dass Sie sich bewegen.**

Sie können also z. B. in der Wohnung den gewöhnlichen Hausar beiten nachgehen oder draußen einen Spaziergang machen. Auch Joggen ist möglich. Zum Start empfehlen Ärzte einmal in der Wohnung auf und ab zu gehen, damit Sie zuerst einmal ein Gefühl für den Beckenbodentrainer bekommen.

Mit zunehmendem Trainingserfolg kann dann das Gewicht des Trainers gesteigert werden. Das Einstiegsgewicht liegt bei ca. 58 g. Die Gewichte des LUBEXXX® Beckenbodentrainer Sets für Fortgeschrittene liegen bei 72 g und 92 g. Bitte beachten Sie, dass bei dem schwersten Beckenbodentrainer für Fortgeschrittene, dem schwarzen Trainer mit ca. 92 g, keine zwei Kugeln Innen liegend sind. Somit kommt es hier auch zu keiner Schwingung. Da bei diesem Gewicht der Beckenboden schon trainiert sein muss, stellt sich der Trainingserfolg dadurch ein, dass der Muskel das schwere Gewicht einfach hält und so die Beckenbodenmuskulatur weiter trainiert wird.

So einfach geht's.

ABB. 1



Hände waschen. Trainer mit LUBEXXX® Hygiene-Reiniger säubern. Gibt es in allen Apotheken oder unter www.lubexxx.de

ABB. 2



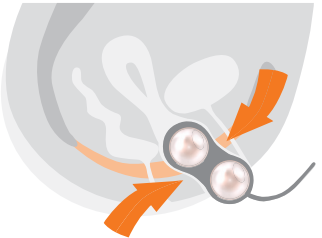
LUBEXXX® Original Gleitgel, (bei Bedarf) in angemessener Menge auf den Trainer auftragen.

ABB. 3



Trainer vorsichtig in die Vagina einführen. Richtige Position finden. Tipp: Es geht leichter im Stehen.

ABB. 4



Jetzt bewegen und dabei den Trainer halten. Durch das Bewegen geraten die Kugeln in Schwingung, die Muskulatur hält dagegen und wird trainiert.

Wie benutze ich den Beckenbodentrainer?

Der Beckenbodentrainer wird wie ein handelsüblicher Tampon in die Scheide eingeführt. Durch seine ergonomische Form ist er besonders einfach einzuführen. Viele Frauen können dies einfacher im Stehen. Unser Tipp, falls die Scheide zu trocken ist, einfach etwas LUBEXXX® Gleitmittel auf den Scheideneingang auftragen. Und durch das praktische Rückholbändchen können Sie jederzeit den Beckenbodentrainer wieder einfach entfernen.

*Einfaches Einführen und Entfernen
mit Rückholbändchen*

*Ergonomische
Form*



*Körperverträgliches
Elastomer*

Wie oft und wie lange soll ich trainieren?

Hier gibt es keine genauen Richtlinien und dies ist auch individuell unterschiedlich. Da Sie Ihren Beckenboden nicht zu viel trainieren können, kann nichts passieren. Frauenärzte empfehlen im Durchschnitt ein tägliches Training von 8 bis 10 Minuten.

Schon nach einiger Zeit können Sie einen Trainingserfolg spüren, denn Ihre Beckenbodenmuskulatur wird stärker und fester. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Und wenn das Gewicht zu schwach wird, weil Ihre Muskulatur immer stärker wird, können Sie mit schwereren Gewichten das Training steigern. Entsprechende Produkte erhalten Sie auf dem Informationsportal **www.lubexxx.de**.

Das Wichtigste haben Sie schon mal getan, sich einen LUBEXXX® Beckenbodentrainer gekauft. Nun einfach das Training starten und täglich etwas trainieren. Und Sie werden sehen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Ihr Beckenboden wieder stark, stabil und gesund wird. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Training. Freuen Sie sich auf ein neues glückliches Lebensgefühl.