

# Innovativer **BECKEN BODEN TRAINER**

*für effektives Training  
im Sitzen*



**1 Behandlung**  
nur 35€  
**10 x zum**  
**Sonderangebot**  
nur 295€

## **Behandlungsempfehlung**

6 Wochen Behandlungsdauer:  
In den ersten 14 Tagen  
**1x pro Woche** (30 Minuten)  
anschließend **2-3x pro Woche**

# Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe am unteren Abschluss des Beckens. Mehrere Muskelschichten unterstützen die inneren Organe und tragen zur Stabilität des Rumpfes sowie zu einem guten Körpergefühl bei.

Ein gut trainierter Beckenboden unterstützt zudem eine stabile, aufrechte Körperhaltung.

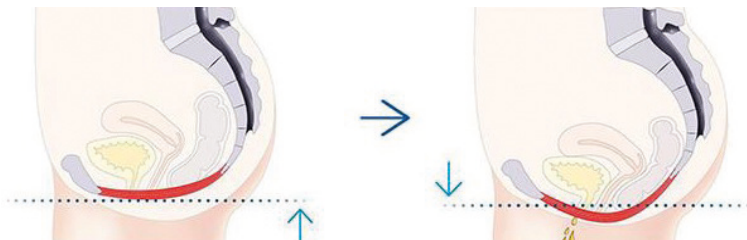
## Wo befindet sich der Beckenboden?

*Der Beckenboden liegt im unteren Bereich des Beckens und bildet eine muskuläre Verbindung zwischen Schambein, Sitzbeinhöckern und Steißbein. Er unterstützt wichtige Körperfunktionen und arbeitet eng mit der Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur zusammen.*

## Welche Funktion hat der Beckenboden?

Der Beckenboden ist Teil der Rumpfmuskulatur und unterstützt gemeinsam mit Bauch- und Rückenmuskulatur die Stabilität des Körpers sowie eine aufrechte Haltung.

Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur kann zudem das Körpergefühl verbessern und zur allgemeinen Fitness beitragen.



## Welche Faktoren können den Beckenboden beeinflussen?

Durch körperliche Belastung, Schwangerschaft, Bewegungsmangel oder eine schwache Rumpfmuskulatur kann der Beckenboden an Kraft verlieren. Regelmäßiges Training kann helfen, diese Muskelgruppe wieder gezielt zu aktivieren.



# Wofür wird der Beckenbodentrainer eingesetzt?

Der Beckenbodentrainer unterstützt das Training der Beckenbodenmuskulatur durch intensive Muskelaktivierung.

## Mögliche Anwendungsbereiche:

- Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur
- Unterstützung kosmetischer Straffungsprogramme im Becken- und Gesäßbereich
- Ergänzung zu Fitness- und Trainingsprogrammen
- Training der tiefen Muskelgruppen im Beckenbereich
- Förderung eines positiven Körpergefühls und des allgemeinen Wohlbefindens

## Wie funktioniert das Training?

Während der Anwendung wird die Beckenbodenmuskulatur durch abwechselndes Anspannen und Entspannen gezielt aktiviert. Das Training erfolgt bequem im Sitzen, angenehm und ohne Aufwand.

*Eine Anwendung dauert 30 Minuten. Viele Anwender berichten von einem verbesserten Körpergefühl bereits nach mehreren Anwendungen.*

## Warum ist das Beckenbodentraining sinnvoll?

Der Beckenboden gehört zu den wichtigsten Muskelgruppen des Körpers und unterstützt Stabilität sowie Körpergefühl. Gezieltes Training stärkt die Körpermitte und fördert die allgemeine Fitness.

Die Anwendung dient kosmetischen und fitnessorientierten Zwecken und stellt keine medizinische Behandlung dar.

# Wie wirkt der Beckenbodentrainer?

Der Beckenbodentrainer aktiviert die Beckenbodenmuskulatur durch intensive Muskelkontraktionen.

Spezifische Impulse unterstützen das effektive Training der Muskulatur.

Die Anwendung erfolgt dabei bequem im Sitzen und ist für den Anwender angenehm sowie nicht anstrengend.

## Training ohne aktive Übungen

Effektives  
Beckenbodentraining  
– ganz entspannt  
im Sitzen!

