

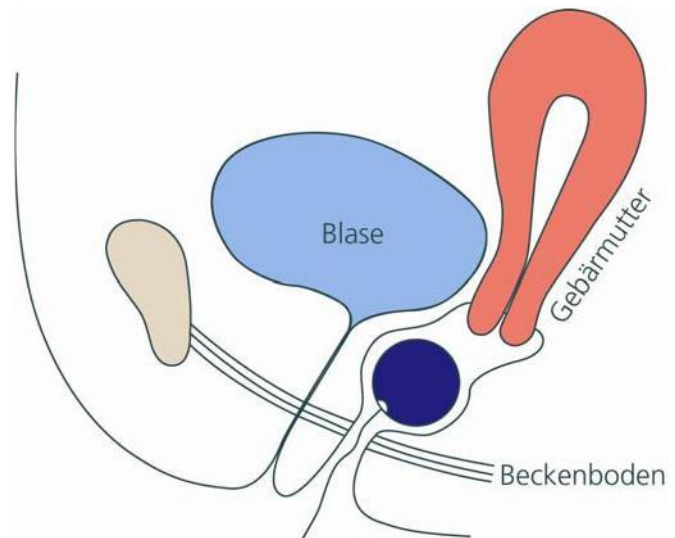
Kugeln zum Beckenbodentraining

Kugeln können das Beckenbodentraining unterstützen. Sie haben unterschiedliche Gewichte und werden von der Frau selbst in die Scheide eingeführt.

Die Muskeln des Beckenbodens müssen so angespannt werden, dass die Kugel nicht hinausfällt. Mit zunehmendem Trainingszustand können die Kugeln während Belastungen wie Treppensteigen für längere Zeit besser gehalten werden. Lassen Sie sich von der Physiotherapeutin oder der Inkontinenzfachfrau anleiten.



Verschiedene Kugeln



Eingelegte Kugel