

# **Trainings-Buch** für die **Beckenbodenmuskulatur**

**Training book** for the  
**pelvic floor muscles**

**Instrucciones para el**  
**entrenamiento** del  
**suelo pélvico**

**Учебник для**  
**мышцы тазового дна**



# 37

**Übungen**  
**exercises**  
**ejercicios**  
**Упражнения**

[www.beckenbodentraining.de](http://www.beckenbodentraining.de)

## Beckenboden-Training mit Joyballs

Herzlichen Glückwunsch, du hast dich für die innovativen Beckenboden-Trainingskugeln Joyballs entschieden, welche – neben einem erstklassigen Design – folgende einzigartigen Eigenschaften aufweisen:

- patentierte Rückholschleife, welche diskret im Körper getragen wird (Joyballs secret)
- flüsterleise durch patentierte Technik
- sanfte Stimulation und effektiveres Training der Beckenbodenmuskulatur mit Trampolin-Effekt\* (Joyballs secret)

\* Der Trampolin-Effekt ist eine im Inneren verborgene Innovation, bei der die Struktur der Innenseite der Kugeln so konstruiert wurde, dass diese eine auf den Zufall beruhende Richtungsänderung der Kugel bewirkt, welche deutlich geeigneter ist als eine kontinuierliche monotone Bewegung, da sie permanent neue Stimulationsimpulse (ähnlich wie bei der Elektromyostimulation) schafft. Diesen intelligenten Effekt nennen wir „Trampolin-Effekt“ – für effektiveres Training, was in der Praxis „mehr Erfolg bei weniger Bewegung“ bewirkt.

Deine Beckenboden-Trainingskugeln werden dich zuverlässig und diskret bei der effektiven Prophylaxe sowie Therapie deiner Beckenboden-Muskulatur (Musculus pubococcygeus) unterstützen.

Bei den Joyballs handelt es sich um ein Markenprodukt, welches deine Beckenbodenmuskulatur einfach, wirkungsvoll und zugleich diskret stärkt. Das Training mit Joyballs wird von Gynäkologen und Hebammen empfohlen.

Die Beckenboden-Muskelgruppe ist eine wichtige Funktion im weiblichen Organismus. Sie hält die Beckenorgane in der richtigen Funktionsstellung. Durch Schwangerschaft, vaginale Geburten und andere körperliche Belastungen kann es zur Überdehnung der Beckenboden-Muskulatur und in der Folge zur Fehllage der Beckenorgane kommen, wie z. B. Funktionsstörungen der Blase, Gebärmutter-senkung (Descensus uteri) etc.

### EN Instructions for training the pelvic floor with Joyballs secret

Congratulations, you have decided to purchase the innovative Joyballs secret pelvic floor training balls, which are distinguished by not only a first-class design, but also the following features:

- patented retrieval tab which is worn discreetly inside the body (Joyballs secret)
- whisper-quiet thanks to patented technology (Joyballs secret)
- trampoline effect\* for gentle stimulation and more effective training of the pelvic floor muscles

\*The trampoline effect is an internally concealed innovation in which the structure of the balls' interior walls was constructed in such a way as to create random changes in the direction the balls move, which is considerably better for pelvic floor training than a continuously one-directional movement. That is because such random movement provides

### ES Instrucciones para el entrenamiento del suelo pélvico

Enhorabuena, Ud. ha decidido utilizar las innovadoras esferas de entrenamiento vaginal Joyballs secret, las que además de su diseño de primerísima calidad, presentan las siguientes características exclusivas:

- un lazo extractor patentado que se lleva discretamente dentro del cuerpo (Joyballs secret)
- en forma silenciosa gracias a una técnica patentada
- estimulación suave y fortalecimiento efectivo de los músculos del suelo pélvico a través del efecto trampolín\* (Joyballs secret)

\*El efecto trampolín es una innovación protegida en el interior. La estructura interna de las esferas ha sido construida de manera tal de efectuar cambios de dirección librados al azar, mucho más adecuados que el movimiento continuo y monótono, dado que logra nuevos impulsos de estimulación en forma permanente (parecidos a los sentidos durante una estimulación eléctrica EMS). Hemos dado

### RU тренировка тазового дна с радостными мячами

Поздравляем, вы выбрали инновационные мячи для тренировок в области таза Joyballs, которые - помимо первоклассного дизайна - обладают следующими уникальными особенностями:

- запатентованная петля возврата, которую незаметно носят внутри тела (Секрет Джойбола).
- бесшумный шепот благодаря запатентованной технологии
- щадящая стимуляция и более эффективная тренировка мышц тазового дна с эффектом батута\* (Секрет Джойбола)

\* Батутный эффект - это инновация, скрытая внутри, где структура внутренней части шариков была спроектирована так, чтобы вызвать случайное изменение направления движения шарика, что гораздо более подходит, чем непрерывное монотонное движение, так как оно постоянно создает новые импульсы стимуляции (по аналогии с электростимуляцией). Мы называем этот интеллектуальный эффект „батутным эффектом“ - для более

permanently new stimulation impulses (similar to electric stimulation therapy). We call this intelligent effect the "trampoline effect" – for more effective training, which in practice translates as "more effect for less movement".

Your Joyballs secret will provide you with reliable and discreet support in the effective prophylactic training of and therapy for your pelvic floor muscles (musculus pubococcygeus). Joyballs secret are a branded product which strengthens your pelvic floor muscles simply, effectively, and discreetly. Training with Joyballs is recommended by gynaecologists and midwives.

The pelvic floor muscles serve an important function within the female body. They hold the pelvic organs in their proper, functional position. Pregnancy, vaginal births, and other bodily stresses can overstretch the pelvic floor muscles, and result in the malposition of the pelvic organs, e.g. dysfunction of the bladder, prolapse of the uterus (descensus uteri), etc.

en llamar a este efecto inteligente „efecto trampolín“ – para un entrenamiento efectivo, lo que significa en otros términos „más eficacia con menor movimiento“.

Sus Joyballs secret le brindarán un apoyo seguro y discreto tanto durante la etapa profiláctica como durante la terapia de reforzamiento de los músculos del suelo pélvico (musculus pubococcygeus). En el caso de las Joyballs secret se trata de un producto de marca, capaz de reforzar los músculos soporte de su suelo pélvico de manera sencilla, efectiva y al mismo tiempo discreta.

El entrenamiento con Joyballs secret es recomendado por ginecólogos, urólogos, parteras y terapeutas. Este grupo de músculos del suelo pélvico cumple una función importante dentro del organismo femenino. Mantiene la posición de los órganos pélvicos permitiendo una función correcta. Los embarazos, partos naturales y otros esfuerzos realizados por el cuerpo dilatan los músculos soporte del suelo pélvico ocasionando en consecuencia una mala posición de los órganos de la pelvis provocando p.ej. disfunción de la vejiga, prolapso del útero (Descensus uteri) etc.

эффективной тренировки, что на практике означает „большой успех с меньшим количеством движений“.

Тренировочные мячи для тазового дна будут надежно и незаметно поддерживать Вас в эффективной профилактике, а также в терапии мышц тазового дна (Musculus pubococcygeus). Joyballs - это фирменный продукт, который укрепляет мышцы тазового дна просто, эффективно и в то же время незаметно. Тренировки с Joyballs рекомендуются гинекологами и акушерками.

Группа мышц тазового дна выполняет важную функцию в женском организме. Он поддерживает органы таза в правильном функциональном положении. Беременность, вагинальные роды и другие физические нагрузки могут привести к чрезмерному растяжению мышц тазового дна и, как следствие, к неправильному расположению органов малого таза, таким как функциональные нарушения мочевого пузыря, опущение матки и т.п.

Bei einem Scheidenvorfall (Genitalprolaps) handelt es sich um eine schwere Form der Erkrankung, welche entweder durch Schwangerschaften und Geburten, Geburtsverletzungen, starke körperliche Belastung oder angeborene Bindegewebschwäche verursacht werden kann. Grund für das Tiefertreten der Scheide und/oder der Gebärmutter ist eine Gewebsschwäche im kleinen Becken bzw. eine Überdehnung mit Abschwächung der Beckenbodenmuskulatur. Diese Senkung kann in unterschiedlichen Ausprägungsgraden auftreten. Hierbei handelt es sich um vollständiges oder teilweises Hervortreten von Teilen der Scheide und/oder Gebärmutter.

Trotz eines gesellschaftlichen Wandels, einem gesteigerten Bewusstsein für Vorsorge und Gesundheit sind Körperzonen wie der Genitalbereich noch immer mit sehr hoher Tabuisierung und Scham verbunden. Da wundert es nicht, dass dem Beckenboden noch immer kaum Aufmerksamkeit zukommt.

Ein Grund mag in anerzogenen Regeln und Verhaltensmustern liegen. Auch im 21. Jahrhundert ist der eigene Intimbereich noch immer mit fehlender Information und Unkenntnis versehen. Ein anderer Grund scheint darin begründet, dass es sich bei den Beckenbodenmuskeln um keine sichtbaren, also im Körperinneren „verborgenen“ Muskeln handelt. Die richtigen Muskeln wahrzunehmen und gezielt zu trainieren ist also gar nicht so einfach.

Meist erhält der Beckenboden erst dann Beachtung, wenn die Folgen einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur ernstzunehmende und belastende Beschwerden nach sich ziehen. Eine der gefürchteten Folgen ist die Harninkontinenz. Ein gesunder kräftiger Beckenboden ist die Grundvoraussetzung für viele Abläufe in unserem Körper. Er trägt und stützt die Organe des Bauchraums und sorgt für die willkürliche Bewegung der Schließmuskeln. Er ist entscheidend für ein positives Körpergefühl und die Körperhaltung.

Durch das gezielte Training mit den Beckenboden-Trainingskugeln kann die Beckenboden-Muskulatur wieder gekräftigt werden, wodurch Funktionsstörungen der Blase und anderer Beckenorgane korrigiert oder verhindert werden können. Der kräftige Beckenboden vermindert das Risiko von Senkungsbeschwerden und kann ebenfalls das Lustempfinden und die Orgasmufähigkeit bei der Sexualität für beide Partner steigern.

**EN** A prolapse of the vagina (genital prolapse) is an extreme example of the disorders which can be caused by pregnancy and giving birth, injuries sustained while giving birth, great physical stresses, or congenital weakness of the connective tissue. The cause of the prolapse of either the vagina or the womb is a weakness of the connective tissue in the pelvic and/or an over-stretching and weakening of the pelvic floor muscles. This prolapsing varies in its level of severity. What occurs is a complete or partial protrusion of parts of the vagina and/or womb.

Despite changes in social attitudes and increased awareness concerning health and prevention, certain areas of the body such as the genital area are still associated with strong taboos and shame. It is therefore not surprising that the pelvic floor still languishes in relative obscurity.

One reason for this may lie in socially conditioned rules and patterns of behaviour. Even in the 21st century, people are still lacking in knowledge about their own intimate areas. Another reason seems to be that the pelvic floor muscles are not visible, i.e.

**ES** En el caso del prolapsos en vagina (prolapsos genital) se trata de una forma severa de la enfermedad provocado por los embarazos y partos, traumatismos sufridos por el trabajo de parto, un esfuerzo físico excesivo o debilidad congénita en el tejido conjuntivo. El origen del descenso de la vagina y/o del útero es un debilitamiento de la pelvis menor o bien una sobredilatación con debilitamiento de la musculatura de soporte del suelo pélvico. Este descenso puede aparecer en diferentes tipos de comportamiento de la enfermedad. En este caso emergen total o parcialmente partes de la vagina y/o del útero.

A pesar del cambio evolutivo de la sociedad, de una conciencia más marcada por la prevención médica, un gran monto de pudor cubre aún las partes del cuerpo relacionadas con los genitales que siguen considerándose un tema tabú. No resulta para nada asombroso por ende, que no se le preste la debida atención al suelo pélvico.

Una de las razones son las reglas y los padrones de comportamiento adquiridos. La zona íntima de cada uno se caracteriza, aún en este siglo 21, por una gran falta de información e ignorancia. Otra de las razones podría ser que en el caso de los músculos del suelo pélvico

**RU** Выпадение влагалища (выпадение гениталий) - это Тяжелая форма заболевания, которая может быть вызвана как беременностью, так и родами, врожденными травмами, тяжелым физическим напряжением или врожденной слабостью соединительной ткани. Причиной глубокого влагалищного или маточного провисания является слабость тканей в малом тазу или чрезмерное растяжение с помощью Ослабление мышц тазового дна. Это ослабление может происходить в разной степени. Это полное или частичное выдвижение частей влагалища и/или или матки.

Несмотря на изменения в обществе, возросло осознание того, что Профилактика и здоровье - это зоны тела, такие как область гениталий, всегда ассоциируется с очень высоким табу и стыдом. Так что это поразительно не то чтобы тазовое дно все еще получает очень мало внимания. Одна из причин может заключаться в приобретенных правилах и моделях поведения. Также в 21 веке все еще не хватает собственной интимной зоны информации и невежество. Другая причина, похоже, основана на этом, что мышцы тазового дна не видны, то есть, мышцы, „спрятанные“ внутри тела.

are "hidden" within the body. It's not that easy to feel the right muscles and train them in a targeted manner.

The pelvic floor often receives attention only once the weakened muscles of the pelvic floor have caused noticeable and oftentimes worrying consequences. One of the dreaded consequences is urinary incontinence. A healthy, strong pelvic floor is a prerequisite to many processes within our bodies. It carries and supports the abdominal organs and allows for the voluntary activation of the sphincter muscles. It makes a decisive contribution to a proper sense of wellbeing and to good posture.

Targeted training through the use of Joyballs secret can restore strength the pelvic floor muscles, correcting or preventing the dysfunction of the bladder and other pelvic organs.

A strong pelvic floor reduces the risk of prolapses, and can increase both partners' pleasure and the ability to climax during sexual intercourse.

no se trata de partes visibles, es decir músculos „ocultos“ en el interior del cuerpo. No resulta nada fácil por lo tanto determinar la presencia de estos músculos y entrenarlos debidamente. Por lo general se le da importancia al suelo pélvico recién cuando su debilitamiento provoca consecuencias graves de marcada carga personal. Una de las más temidas es la incontinencia urinaria. Un suelo pélvico sano y fuerte es la condición previa fundamental para que el cuerpo realice perfectamente muchas de sus funciones básicas. Y sostiene los órganos de nuestra cavidad abdominal permitiendo que los músculos obtendores cumplan su rutina de movimientos. Es determinante para sentir un bienestar general en el cuerpo y para una buena postura general.

El entrenamiento específico con las Joyballs secret puede reforzar los músculos soporte del suelo pélvico corrigiendo o evitando problemas de la vejiga u otros órganos de la pelvis.

Reforzar el suelo pélvico disminuye el riesgo de molestias por prolapsos y se dice que mejora la sensación de placer y la disposición al orgasmo durante el acto sexual en la pareja.

Правые мышцы поэтому воспринимать и специально тренироваться не так просто. Обычно тазовое дно получает внимание только тогда, когда последние ослабленные мышцы тазового дна серьезно и напряженно вызывают жалобы. Одно из ужасных последствий - недержание мочи. Здоровое, крепкое тазовое дно является основой предельной для многих процессов в нашем организме. Оно несет и поддерживает органы брюшной полости и обеспечивает добровольное движение мышц сфинктера.

Это имеет решающее значение для хорошего самочувствия и осанки. посредством целенаправленного тренинга с помощью мячей для тренировки тазового дна мышцы тазового дна снова укрепляются, в результате чего функциональные нарушения мочевого пузыря и других органов малого таза исправляет или предотвращает может быть. Прочное тазовое дно снижает риск возникновения жалоб на седьмидесяти, а также может улучшить, ощущение удовольствия и способность к оргазму, в сексуальности для обоих партнеров.

Mit unserem Ratgeber wollen wir dir einen Einblick über die Vorgänge dieser Muskelgruppe verschaffen, dein Bewusstsein schärfen und die Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Wohlbefinden erläutern. Zudem zeigen wir dir praktische Übungen und Tipps, wie du deinen Beckenboden stärken und erhalten kannst.

Wir möchten dir mit diesem Ratgeber kein Handbuch zur Selbstbehandlung geben. Vielmehr möchten wir deine Wahrnehmung und Eigeninitiative fördern und dich ermuntern, selbst aktiv zu werden. Eine sorgfältige klinische Abklärung der Gründe, welche z. B. zur Inkontinenz führen, und eine klare Diagnose sind immer nötig.

Wir empfehlen dir ein Gespräch und eine ausführliche Anleitung zum Beckenbodentraining durch eine ausgebildete Fachkraft. Hier sind vor allem Physiotherapeuten und Hebammen, auch im Rahmen der Rückbildungsgymnastik, mit Zusatzausbildung die richtigen Ansprechpartner. Ein Beckenbodentraining erfordert immer eigene Motivation, Regelmäßigkeit und Durchhaltevermögen. Nimm dir ein wenig Zeit, dein Körper wird es dir danken.

Das unterstützte Üben mit Trainingskugeln ist einfach und kann bei konsequenter Durchführung bereits nach wenigen Wochen zum Erfolg führen. Voraussetzung ist, dass die Übungen regelmäßig und sorgfältig ausgeführt werden.

Beckenboden-Trainingskugeln helfen dir, das Gefühl für deinen Beckenboden zu steigern, mit dem Ziel diesen aktiv trainieren zu können. Auch wenn ein gymnastisches Beckenbodentraining aufgrund mangelnder Wahrnehmungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur fehlgeschlagen ist, kann das kombinierte Training mit z. B. Joyballs zum erwünschten Therapieerfolg führen.

Diese Übungen eignen sich besonders für folgende Indikationen:

- in der Rückbildungsphase
- zur Korrektur einer durch die Beckenboden-Insuffizienz verursachten Harn- und/oder Mischinkontinenz bei Frauen
- zur Verhinderung einer Senkung der Gebärmutter (descensus uteri) und anderer Beckenorgane
- nach Operationen im kleinen Becken

**EN** With our guidebook, we aim to provide you with an insight into this muscle group, increase your awareness, and explain the links between your pelvic floor and your general wellbeing. We will also show you practical exercises and tips for strengthening and looking after your pelvic floor.

This guidebook is not intended as a handbook for self-treatment. Rather, it's intended to boost your awareness and self-initiative, and to encourage you to become pro-active. It is vital to obtain a thorough clinical assessment of the causes .e.g. leading to incontinence, as well as a clear diagnosis.

We recommend that you consult a specialist and obtain from him or her extensive instructions on pelvic floor training. Physiotherapists and midwives who have undergone additional training are particularly appropriate points of contact, including regarding post-natal therapy. Pelvic floor training always requires individual motivation, regularity, and perseverance. Take a little time to train, and your body will thank you for it.

**ES** Nuestra guía pretende brindar una impresión sobre los procesos que desarrolla este grupo de músculos, logrando agudizar la conciencia sobre los mismos, detallando además la interacción entre el suelo pélvico y el bienestar general. Además le mostramos ejercicios prácticos y consejos diarios para mejorar y reforzar su suelo pélvico. No pretendemos con esta guía ofrecerle un manual de autotratamiento médico. Nuestro objetivo es fomentar la conciencia y la iniciativa propia y alentarlo a tomar riendas en el asunto. Siempre será necesaria la visita médica para aclarar las causas clínicas de p.ej. la incontinencia urinaria u otros malestares dando el diagnóstico correspondiente. Le recomendamos concertar una entrevista con un especialista quien le dará las instrucciones adecuadas para realizar un entrenamiento del suelo pélvico. Los psicoterapeutas y parteras, también dentro del marco de la gimnasia de postparto con la debida formación adicional serán los interlocutores adecuados para tal información. El entrenamiento del suelo pélvico requiere de motivación individual, regularidad y perseverancia. Tómese su tiempo, su cuerpo se lo agradecerá.

**RU** С помощью нашего путеводителя мы хотим дать вам представление о процессах, эта группа мышц, отточить вашу осведомленность и условия связи между тазовым дном и самочувствием. Мы также покажем вам практические упражнения и советы о том, как укрепить и ухаживать за тазовым полом. Мы не хотим давать вам руководство по самолечению с помощью этого руководства, уступить. Скорее, мы хотим дать ваше восприятие и Продвигайте свою собственную инициативу и поощряйте вас стать активными сами. А тщательное клиническое разъяснение причин, которые, например, приводит к недержанию и всегда необходимый четкий диагноз.

Мы рекомендуем поговорить и получить подробные инструкции для обучения тазового дна подготовленным специалистом. Вот, пожалуй, что мы скажем всех физиотерапевтов и акушеров, также в контексте регрессионной гимнастики, с дополнительным обучением нужных контактных лиц. Тренировка тазового дна всегда требует собственной мотивации, регулярности, и выносливости. Не терпится, твое тело оно поблагодарит тебя.

Exercising with the Joyballs secret is simple, and can yield successful results after just a few weeks of consistent training. A prerequisite for this is that the exercises are carried out regularly and carefully.

Joyballs help you increase sensation in your pelvic floor by enabling you to actively train it. Even when gymnastic training of the pelvic floor alone has failed owing to an inability to feel the pelvic floor muscles, the combined training with Joyballs can lead to the desired therapeutic success.

Exercising with the Joyballs is especially suitable for the following indications:

- strengthening the musculature following child-birth
- correcting urinary incontinence and/or double incontinence in women caused by a weak pelvic floor
- preventing a prolapse of the uterus (descensus uteri) and other pelvic organs
- after surgery to the lesser pelvis

La ejercitación con las Joyballs secrets es sencilla y permite cosechar éxito con unas pocas semanas de entrenamiento consecutives. Condición previa es realizar los ejercicios en forma regular y cuidadosa. Las Joyballs le ayudan a mejorar la percepción por el propio suelo pélvico con el objetivo de entrenarlo activamente. El entrenamiento combinado con las Joyballs puede ofrecer el éxito terapéutico deseado en caso de que la gimnasia de reforzamiento del suelo pélvico no diere el resultado deseado por la falta de sensibilidad para encontrar los músculos correspondientes.

Los ejercicios con las Joyballs son ideales para las siguientes indicaciones:

- reforzar la musculatura del suelo pélvico después del parto
- corregir la incontinencia urinaria o incontinencia doble de las mu jeres producida por una insuficiencia del músculo del suelo pélvico.
- evitar el descenso del útero (Descensus uteri) y otros órganos pélvicos
- después de operaciones en la pelvis

Поддерживаемая практика с тренировочными мячами проста и может быть выполнена с последующим внедрение к успеху всего через несколько недель. Необходимым условием является регулярное и тщательное выполнение упражнений, будет.

Тренировочные мячи для тазового дна помогут вам почувствовать тазовое дно, с целью их активного обучения, хотя гимнастическая тренировка тазового дна из-за недостаточного восприятия мышц тазового дна отозвали. комбинированные тренировки, например, с родовыми мячами для достижения желаемого терапевтического успеха свинач.

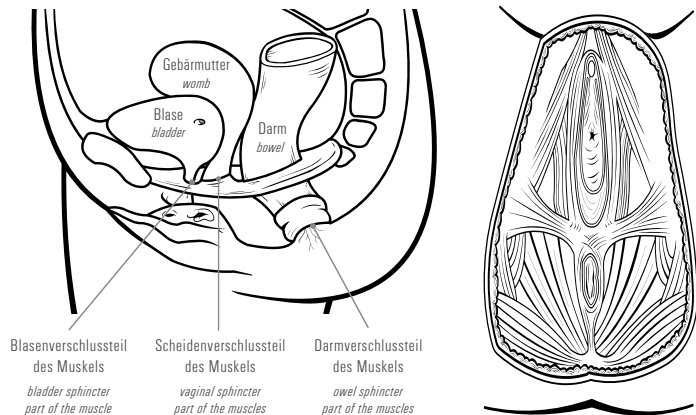
Эти упражнения особенно подходят для следующих показаний:

- в фазе регрессии
- для исправления недостаточности тазового дна, вызванной Недержание мочи и/или смешанное недержание мочи у женщин
- чтобы предотвратить опущение матки (по нисходящей матке) и другие тазовые органы
- после операций в малом тазу

## Aufbau des Beckenbodens

Die verschiedenen Muskeln des Beckenbodens sind oft nicht nur unbekannt und ungefühlt, sondern auch schwach. Um den Beckenboden zu trainieren, ist es nützlich einige grundlegende Kenntnisse über Aufbau und Funktion zu kennen.

### Die Muskeln des Beckenbodens / The muscles of the pelvic floor



Der Beckenboden wird aus drei Muskelschichten gebildet.

Die Beckenbodenmuskulatur ist ein komplexes, mehrstöckiges Gebilde mit quer-, längs- und diagonal verlaufenden Schichten. Sie steht im wechselseitigen Zusammenhang mit den Bauchorganen (Blase, Darm (Rektum), Gebärmutter), der Haltung und Stabilität, der Atmung und letztendlich der Sexualität.

Äußere Schicht – die Acht:

Die äußere Schicht legt sich wie eine lang gezogene Acht verstärkend um die Öffnungen im Beckenboden um After, Scheide und Harnröhre. Die Muskelfasern dieser Schicht verlaufen von vorn (Schambein) nach hinten (Steißbein). Der Zustand bzw. die Kraft dieser Schicht hat entscheidenden Einfluss auf die Kontinenz, sie unterstützt die äußeren Schließmuskeln.

### EN Structure of the pelvic floor

The various muscles of the pelvic floor are often not only unfamiliar and unfeelt, but also weak. In order to train the pelvic floor, it is useful to know a few basic facts about its structure and function.

What does the pelvic floor look like?

The pelvic floor consists of three layers of muscle. The musculature of the pelvic floor is a complex, multi-layered structure, with layers running horizontally, vertically, and diagonally. It has an interactive relationship with the abdominal organs (bladder, intestines (rectum), womb), as well as affecting posture and stability, breathing, and, not least, sexuality.

### ES Estructura del suelo pélvico

Los diferentes músculos del suelo pélvico no sólo son desconocidos y no se sienten, sino que además son débiles. A fin de entrenar el suelo pélvico será útil adquirir los conocimientos básicos acerca de su estructura y función. ¿Cómo es el suelo pélvico?

Los músculos del suelo pélvico (imagen)

Gebärmutter = útero  
 Blase = vejiga  
 Darm = intestino  
 Blasenverschlusssteil = obturación de la vejiga  
 Scheidenverschlusssteil des Muskels = obturación del músculo de la vagina  
 Darmverschlusssteil des Muskels = Obturación del musculo del intestino

Outer layer – the eight shape:

The outer layer surrounds and strengthens the pelvic floor's orifices around the anus, vagina, and urethra, and looks like an elongated figure eight. The muscle fibres of this layer originate at the front (pubic bone) and insert at the rear (tail bone, or coccyx). The condition or strength of this layer is of primary importance to continence, as it supports the outer sphincter muscles.

El suelo pélvico consta de tres capas de músculos.

Los músculos soporte del suelo pélvico son una formación compleja con varias capas transversales, longitudinales y diagonales. Interactúa en forma entrelazada con los órganos abdominales (vejiga, intestino (recto), útero), la postura y la estabilidad, la respiración y por último la sexualidad.

Capa exterior – en forma de ocho:

La capa exterior se ubica en forma de ocho alargado reforzando las aberturas en el suelo de la pelvis alrededor del ano, la vagina y la uretra. Las fibras musculares de esta capa corren desde la parte delantera (pubis) hacia la parte trasera (coxis). El estado o bien la fuerza con que actúa esta capa influye considerablemente sobre la incontinencia, brindando su apoyo a las capas exteriores de los músculos obturadores.

### RU структура тазового пола

Различные мышцы тазового дна не только неизвестны, и они не чувствуют этого, но они слабые. Для того, чтобы обучить тазовое дно будет полезным для получения основных знаний о его структуре и функции. Как выглядит тазовое дно?

Мышцы тазового дна (изображение)

Gebärmutter = матка  
 Darm = мочевой пузырь  
 Darm = кишечник  
 Blasenverschlusssteil = заполнение мочевого пузыря  
 Scheidenverschlusssteil des Muskels = заполнение мышц вагинальный  
 Darmverschlusssteil des Muskels = заполнение мышцы кишечник

Тазовый пол состоит из трех слоев мышц.

Поддерживающие мышцы тазового дна представляют собой сложное образование, с несколькими поперечными, продольными и диагональными слоями. Интересно связанный с органами брюшной полости (мочевой пузырь, кишечник) (прямая кишка), матка), осанка и стабильность, дыхание и посредством И последнее, но не менее важное - сексуальность.

Внешний слой - в форме восьмерки:

Внешний слой представляет собой удлиненную восьмерку, усиливающую отверстия в полу таза вокруг ануса, влагалища и уретры. Мышечные волокна в этом слое бегут от середины (лобок) сзади (копчик). Государство или Сила, с которой действует этот слой, оказывает существенное влияние надержание, поддерживающее внешние слои мускулы затвора.

### Innere Schicht – der Fächer:

Die zweite, innere Schicht verläuft großflächiger vom Kreuz und Steißbein zu den Seiten des Beckens. Die Muskeln ergeben eine V-Form. In der Mitte des V bleibt die Öffnung für After, Harnröhre und Scheide frei. Der Anusheber liegt (wie eine aus Muskeln geformte Schale) unten im knöchernen Beckenring.

### Mittlere Schicht – das Dreieck:

Die mittlere Schicht bildet den vorderen Teil des Beckenbodens und verläuft quer zu den beiden anderen, um die Öffnung in der Mitte zu stabilisieren. Sie verbindet die Sitzbeinhöcker in Höhe des Damms, also im Bereich zwischen After und Geschlechtsorganen.

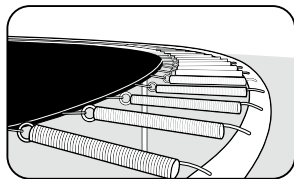
Durch Muskelfasern und Nervengeflechte sind die Muskelgruppen des Beckenbodens miteinander verschaltet. Dies führt dazu, dass wir zumeist alle Muskeln gleichzeitig anspannen und lösen.

Der Beckenbodenmuskulatur kommt die entscheidende Rolle bei der Haltung der Wirbelsäule zu. Eine ausreichende Spannkraft des Beckenbodens verhindert oder gleicht zumindest Fehlhaltungen der Wirbelsäule, des Beckens, des Kreuzbeins und des Kopfes aus.

Es ist wichtig zu wissen, dass der Beckenboden ein einheitlich funktionierendes System darstellt. Der Beckenboden arbeitet wie die elastischen Membrane eines Trampolins. Er besteht aus einer Muskelschicht, die sich durch Mastdarm, Scheide und Harnröhre zieht.

Zusätzlich befinden sich am Rande Haltebänder, die wie Federungen schwingen.

Die Muskelschicht (Membrane) und die elastischen Haltebänder sind am Becken vorne, mittig und hinten verankert. Die Gebärmutter und die Harnblase liegen auf dem Beckenboden.



### EN Inner layer – the fan:

The second, inner layer covers a greater area, from the lower back and tail bone to the sides of the pelvis. The muscles form a V-shape. At the centre of the V, the opening of the anus, urethra, and vagina remain free. The levator ani muscle is located down in the bony pelvic brim (like a bowl shaped out of muscle).

### Middle layer – the triangle:

The middle layer forms the front part of the pelvic floor and is positioned diagonally to the two other layers, so as to stabilise the opening in the middle. It links the ridges of the ischial tuberosity at the level of the perineum, i.e. the area between the anus and the sexual organs.

The muscle groups of the pelvic floor are cross-linked with one another through muscle fibres and networks of nerves. This leads to our contracting and relaxing all the muscles simultaneously the majority of the time.

### ES Capa interior – en forma de abanico:

La segunda capa interior se extiende sobre una superficie más amplia desde la región lumbar y el coxis hasta los laterales de la pelvis. Los músculos forman una V. En el centro de ésta queda la apertura para el ano, la uretra y la vagina. El músculo elevador del ano (en forma de hamaca) se ubica en la zona inferior en el anillo pélvico.

### Capa central – en forma de triángulo:

La capa central forma el delantero del suelo pélvico y se extiende transversal a las otras dos capas a fin de estabilizar la abertura en el centro. Une la tuberosidad isquiática a la altura del perineo, es decir en la zona comprendida entre el ano y los órganos reproductivos. Los grupos de músculos del suelo pélvico están conectados entre sí a través de las fibras musculares y el plexo. Esto hace posible que podamos contraer y aflojar todos los músculos al mismo tiempo.

A los músculos soporte del suelo pélvico le corresponde jugar un papel de suma importancia en la postura de la columna vertebral. Una elasticidad suficiente de la pelvis evita o al menos compensa las malas posiciones de la columna vertebral, la pelvis, el sacro y la cabeza.

### RU Внутренний слой – вентилятор:

Второй, внутренний слой покрывает большую площадь, от верхней части слесны и хвостовая кость по бокам таза. Мышцы образуют V-образную форму. В центре V, открытые ануса, уретры и влагалища... остаются свободным. Леваторная мышца ани расположена вниз, в костной тазовой корешке (как чаша в форме мышца).

### Средний слой – треугольный:

Средний слой образует переднюю часть таза, пол и расположен по диагонали к двум другим слоями, чтобы стабилизировать отверстие посередине. Связывает гребни ishальной бутрозамечной болезнью на уровне промежности, т.е. области между анусом и сексуальные органы.

Мышечные группы тазового дна скрещены друг с другом через мышечные волокна и сети нервов. Это приводит к тому, что мы заключаем контракт и расслабля все мышцы одновременно, большинство из них того времени.

Мышцы тазового дна играют определяющую роль в положении

The pelvic floor muscles play a defining role in the posture of the spine. Sufficient tensile strength in the pelvic floor prevents or at least compensates for poor posture in the spine, pelvis, sacrum, and head.

It is important to know that the pelvic floor represents a system that functions in unison. The pelvic floor is like the elastic membrane of a trampoline. It consists of a layer of muscle that runs through the rectum, vagina, and urethra.

There are also retaining bands along the edge, which oscillate like springs.

The muscle layer (membrane) and the elastic retaining bands are anchored to the pelvis at the front, middle, and rear. The womb and bladder are positioned on top of the pelvic floor.

Es importante saber que la pelvis representa una sistema de funcionamiento homogéneo. El suelo pélvico trabaja como una membrana elástica de un trampolín. Se compone de una capa muscular que se extiende a través del recto, la vagina y la uretra.

En los bordes hay adicionalmente unas bandas elásticas que oscilan como suspensiones.

La capa muscular (membrana) y las bandas elásticas están ubicadas en la parte delantera, central y trasera de la pelvis. El útero y la vejiga urinaria se hallan sobre el suelo pélvico.

позвоночника. Достаточный предел прочности при растяжении тазовое дно предотвращает или, по крайней мере, компенсирует плохая осанка в позвоночнике, тазе, крестце и голове.

Важно знать, что тазовое дно представляет собой система, которая функционирует в унисон. Таз пол как эластичная мембрана батута. Это состоит из слоя мышца, проходящей через прямая кишка, влагалище и уретра.

По краю также имеются удерживающие ленты, которые колеблются, как пружины.

Мышечный слой (мембрана) и эластичная фиксация ленты прикреплены к тазу спереди, посередине и сзади. Матка и мочевой пузырь расположены в верхней части тазового дна.

... und wie er funktioniert:

Die Scheide arbeitet wie eine elastische Membran.

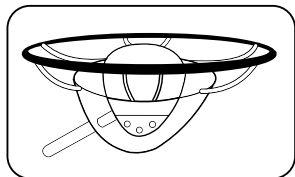
Die Anspannung der Scheide in ihrem vorderen Bereich schließt die Harnröhre, in ihrem hinteren Bereich den Blasenhal.

So kannst du Urin bewusst absetzen.

Durch Nachlassen der Bindegewebe der Scheide oder der Haltebänder ist ein Verschluss der Harnröhre nicht mehr möglich. Es entsteht eine sogenannte Stressinkontinenz, bei der dann unwillkürlicher Urinverlust die Folge ist (z. B. beim Husten).

Die gleiche Bindegewebsschwäche ist häufig Ursache für die Haltelosigkeit der Harnblase. Diese wird dann in ihrem unteren Bereich frühzeitig, auch wenn nicht richtig gefüllt, gereizt.

Die Folge ist ständiger Harndrang, tags und nachts (Drang Inkontinenz).



## Der Beckenboden hat im Wesentlichen drei Aufgaben:

### Anspannung

Dies spielt für die bereits erwähnte Kontinenz eine Rolle. Durch die Anspannung des Beckenbodens kann der Mensch Urin und Stuhl bewusst absetzen.

### Entspannung

Bei der Blasen- und Darmentleerung entspannt sich der Beckenboden, damit sich die Schließmuskeln von Harnröhre und After öffnen können.

### Reflektorisches Gegenhalten

Bei jedem Husten, Lachen oder Tragen schwerer Lasten wird der Bauchbereich angespannt und damit auch der Beckenboden. Damit dabei kein Harn oder Stuhl verloren wird, spannt sich der Beckenboden bei diesen Tätigkeiten zusätzlich an.

**EN** ... and how it works:

The vagina acts like an elastic membrane.

Contracting the front area of the vagina seals the urethra; contracting the rear area seals the bladder. This allows you to retain urine.

If the connective tissue of the vagina or the retaining bands weakens, it becomes impossible to seal the urethra. So-called stress incontinence occurs, leading to involuntary urination (e.g. when coughing).

This same weakness of the connective tissue is often the cause of instability in the bladder. This causes the lower portion of the bladder to be prematurely stimulated, even when not properly full.

The result is a constant urge to urinate, day and night (urge incontinence).

**ES** ... y cómo trabaja:

La vagina trabaja como una membrana elástica.

La contracción de la parte delantera de la vagina cierra la uretra, en su parte trasera el cuello vesical. De esta manera puede retener la orina.

Al aflojarse el tejido conjuntivo de la vagina o de las bandas elásticas no será posible el cierre de la uretra. Aparecerá una así denominada incontinencia de estrés que trae como consecuencia la pérdida involuntaria de orina (por ejemplo al toser).

La misma debilidad de los tejidos conjuntivos es a menudo la causa de la incontinencia de la vejiga urinaria. Esta se irrita adelantadamente en su zona baja aunque no haya sido llenada por completo.

La consecuencia de ello es un permanente tenesmo urinario, tanto de día como de noche (incontinencia).

**RU** ...и как это работает:

Влагалище действует как эластичная мембрана. Сжатие передней части влагалища герметизирует уретру; сжатие задней части запечатывает мочевой пузырь. Это позволяет удерживать мочу. Если соединительная ткань влагалища или фиксация ленты ослабевают, становится невозможным запечатать уретру.

Происходит так называемое стрессовое недержание, ведущее к непроизвольному мочеиспусканию (например, при кашле). Эта же слабость соединительной ткани - часто причина нестабильности мочевого пузыря. Этот сайт приводит к тому, что нижняя часть мочевого пузыря преждевременно стимулировали, даже когда не были должным образом заполнены. Результатом является постоянное стремление к мочеиспусканию, день и ночь (сильное недержание).

## The pelvic floor performs three major functions:

### Contraction

This plays a role in continence, as described previously. Contraction of the pelvic floor allows a person to voluntarily pass urine and stools.

### Relaxation

When emptying the bladder or rectum, the pelvic floor relaxes so that the sphincters of the urethra and anus can open.

### Reflexive resistance

When coughing, laughing, or carrying heavy loads, the abdominal area, and hence the pelvic floor is contracted. The pelvic floor contracts even further during these activities to prevent the passing of any urine or stool.

## El suelo pélvico cumple esencialmente tres funciones:

### Contracción

Esta función es importante para la citada incontinencia. A través de la contracción del suelo pélvico el ser humano puede orinar y defecar.

### Relajamiento

Al vaciar la vejiga y el intestino se relaja el suelo pélvico para que los músculos obturadores de la uretra y el ano puedan abrirse.

### Ejercer una contrafuerza de reflejo

Al toser, reír o cargar objetos pesados se contrae la zona abdominal y de esta manera también el suelo pélvico. A fin de no perder en ese momento los esfínteres, el suelo pélvico se contrae adicionalmente al realizar estas tareas.

## Тазовый пол выполняет три основные функции:

### Контракция

Это играет роль на континенте, как описано выше. Контракция тазового дна позволяет человеку добровольно передать мочу и табуретку.

### Релаксация

При опорожнении мочевого пузыря или прямой кишки, тазовая область пол расслабляется так, что сфинктеры уретры и ануса могут открыться.

### Рефлекторное сопротивление

Когда кашляешь, смеешься или несешь тяжелый груз, брюшная полость, а значит, и тазовое дно. Сокращенный. Контракты на тазовый пол еще больше во время этих действий, чтобы предотвратить прохождение любого моча или стул.

## Der alternde Beckenboden

Wie der ganze Mensch, so altert auch die Beckenbodenmuskulatur, die Organe und die Elastizität der Bänder nimmt ab. Er wird weniger elastisch, seine Haltefähigkeit lässt nach.

Umso wichtiger ist regelmäßiges Beckenbodentraining bereits in jüngeren Jahren. Wenn die Beckenbodenmuskulatur ein wenig nachlässt, so ist dies noch kein Grund zur Besorgnis. Ist diese Alterung des Beckenbodens allerdings ausgeprägt, dann kommt es zu den bereits beschriebenen Beschwerden. Nicht nur Harn- und Stuhlinkontinenz können auftreten, bei der Frau kann sich auch die Gebärmutter senken, was zu äußerst unangenehmen Beschwerden führt.

## Risikofaktoren

Es gibt einige Risikofaktoren, die Nachlassen der Haltefähigkeit des Beckenbodens begünstigen:

- untrainierter Beckenboden: Der untrainierte Beckenboden hat der Alterung bzw. den bereits beschriebenen Risikofaktoren nur wenig entgegen zu setzen, er verliert leichter seine Haltbarkeit.
- mehrere Geburten: Bei jeder Geburt wird der Beckenboden extrem belastet, wird er danach nicht trainiert, lässt seine Haltefähigkeit im Laufe der Zeit stark nach.
- häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten: Auch dies belastet den Beckenboden überproportional stark.
- Hormone: Wenn mit dem Beginn der Wechseljahre der Frau die Östrogenproduktion nachlässt, wirkt sich dies auch negativ auf die Beckenbodenmuskulatur aus.
- Übergewicht: Je schwerer ein Mensch, desto mehr muss sich der Beckenboden anstrengen, um seiner Funktion gerecht zu werden.
- Alter: Je älter ein Mensch, desto mehr lässt die Muskelkraft nach.

## Tabu-Thema Blasenschwäche

Bei den auftretenden Beschwerden muss es sich nicht unbedingt (nur) um Harnverlust handeln. Ferner können sich Beschwerden wie Druck in der Vagina und tiefe Kreuzweinschmerzen entwickeln. Viele vermuten Rheuma oder Bandscheibenvorfall, jedoch kann kein Arzt etwas finden und entsprechend behandeln.

## EN The ageing pelvic floor

The pelvic floor ages the same way as the rest of the human body, the organs shrink and the retaining bands lose their elasticity. The pelvic floor becomes less elastic and its retaining strength weakens.

This makes pelvic floor training whilst still younger all the more important. A slight weakening of the pelvic floor muscles is as yet not great cause for concern. However, if the ageing of the pelvic floor is already advanced, the previously described complaints can arise. Urinary and faecal incontinence can occur, and the womb may prolapse, which can have extremely unpleasant consequences.

### Risk factors

There are a few risk factors that make a weakening of the pelvic floor's supportive properties more likely:

- an untrained pelvic floor: an untrained pelvic floor provides little resistance to the ageing process or the previously described risk factors; it easily loses its stability.
- multiple births: the birth of each child places extreme stress on the pelvic floor; if it is not sub-

## ES El suelo pélvico envejecido

Así como el ser humano, también envejece la musculatura del suelo pélvico, los órganos y la elasticidad de las bandas disminuye. Al disminuir su elasticidad empeora también su capacidad de retención. Tanto más importante es un entrenamiento regular del suelo pélvico ya desde la juventud. Cuando la musculatura del suelo pélvico se debilita un poco no hay de qué preocuparse. Sin embargo, si este debilitamiento se agrava, pueden aparecer los síntomas descritos. Además de la incontinencia urinaria y fecal, pueden aparecer en la mujer casos de prolapso, ocasionando molestias desagradables.

### Factores de riesgo

Existen algunos factores de riesgo que influyen negativamente en la capacidad de retención del suelo pélvico:

- suelo pélvico no reforzado: un suelo pélvico sin entrenamiento no puede enfrentar fácilmente un envejecimiento o alguno de los factores de riesgo ya descritos, dado que pierde su poder de retención muy fácilmente.
- nacimientos múltiples: Cada parto sobrecarga en extremo el suelo pélvico y sin el debido entrenamiento posterior su capacidad de

## RU Старевший тазовый пол

Тазовый пол стареет так же, как и остальная часть человеческого организма; органы сжимаются и удерживают ленты теряют эластичность. Тазовый пол становится менее эластичным и ее удерживающая сила ослабевает. Это делает тренировки тазового дна еще важнее, тем важнее, ебольшое ослабление мышц тазового дна пока не являются большой причиной для беспокойства. Тем не менее, если старение тазового дна уже продвинутое, описанные ранее жалобы имеют основания. Недержание мочи и кала может происходить, и матка может опуститься, которая может иметь крайне неприятные последствия.

### Факторы риска

Существует несколько факторов риска, которые делают ослабление тазового дна, скорее всего, поддерживающие свойства:

- Неосвоенное тазовое дно; неосвоенное тазовое дно, не оказавшее большого сопротивления процессу старения или ранее описанные факторы риска; он легко теряет его стабильность.
- Многоплодные роды: рождение каждого ребенка происходит в местах, крайняя нагрузка на тазовое дно; если это не происходит впоследствии обучений, его восстановительные свойства значительно уменьшаются с течением времени.

sequently trained, its supportive properties greatly diminish in the course of time.

- frequent lifting and carrying of heavy objects: this also places a disproportionate amount of stress on the pelvic floor.
- hormones: when a woman's oestrogen production levels are reduced with the onset of the menopause, this also has a negative effect on the pelvic floor muscles.
- being overweight: the heavier a person is, the harder the pelvic floor has to work to be able to fulfil its functions.
- age: the older a person is, the more the muscle weakens.

### The taboo topic of bladder weakness

The problems experienced do not necessarily have to involve (just) urinary incontinence. One can also develop problems such as pressure in the vagina, or deep-seated pain in the sacrum. Many people then suspect they have arthritis or a slipped disc, yet no doctor can find the problem and prescribe the necessary treatment.

### retención se debilita mucho con el correr del tiempo.

- frecuente levantamiento de cargas pesadas: este es otro de los factores que sobrecargan desproporcionadamente el suelo pélvico.
- hormonas: Al inicio de la menopausia femenina disminuye notablemente la producción de estrógenos con una influencia negativa para la musculatura de soporte del suelo pélvico.
- sobrepeso: cuanto más peso tiene el ser humano, tanto más deberá esforzarse su suelo pélvico para poder cumplir con sus tareas cotidianas.
- la edad: cuanto más edad tiene el ser humano, tanto mayor será el debilitamiento de la fuerza muscular.

### Incontinencia urinaria como tema tabú

Ante los primeros síntomas no necesariamente será (únicamente) un caso de pérdida de orina.

Pueden presentarse molestias como una presión en la vagina o dolores profundos en el sacro. Muchos creen sufrir de reuma o padecer una hernia de disco lumbar, sin embargo muchas veces los mismos médicos no encuentran el tratamiento adecuado.

- Частый подъем и перенос тяжелых предметов: это также приводит к непропорционально большому количеству стресс на тазовом полу.
- Гормоны: когда выработка эстрогена женщиной уровни воспитываются с наступлением менопаузы, это также отрицательно влияет на тазовую область. Мышцы пола.
- Быть лишним весом: чем тяжелее человек, более тазовый тазовый пол должен работать, чтобы иметь возможность выполнять свои функции.
- Возраст: чем старше человек, тем больше мышцы ослабевают.

### Tabuированная тема слабости мочевого пузыря

Испытываемые проблемы не обязательно имеют чтобы вызвать (просто) недержание мочи. Можно также развиваются такие проблемы, как давление во влагалище или глубокая боль в крестце. Многие люди тогда подозревают, что у них артрит или подскользнувшийся диск, но нет. доктор может найти проблему



Die Sexualfunktion kann auch gestört sein: von Lustlosigkeit bis zu richtigen Schmerzen, die sexuelle Erfüllung unmöglich machen.

Häufig leiden Frauen auch an wiederkehrenden Blasenentzündungen und sind auch gelegentlich sogar unfähig, den Stuhlgang zu steuern. Die Folge ist entweder Stuhlinkontinenz unterschiedlicher Grade oder Verstopfung mit Hämorrhoidenbildung.

Die Ursachen können vielseitig sein: Anstrengende Geburten mit Abriss der Haltebänder des Beckenbodens, angeborene Bindegewebsschwäche und besondere Belastung des Beckenbodens durch Übergewicht, Husten bei chronischen Lungenerkrankungen und schwere körperliche Arbeit.

## Allgemeines zu den Beckenboden-Trainingskugeln wie Joyballs

Woraus bestehen Beckenboden-Trainingskugeln wie Joyballs?

Für noch mehr Sicherheit und Komfort sind die leicht zu reinigenden Joyballs aus dermatologisch und klinisch getestetem sowie hypoallergenem SILIKOMED® hergestellt.

Wie reinige ich Beckenboden-Trainingskugeln wie Joyballs?

Die Joyballs secret sollten zwingend nach sowie vor jedem Gebrauch gründlich gereinigt werden.

Für die Reinigung ist warmes Wasser und Seife völlig ausreichend.

Als erprobtes Desinfektionsmittel empfehlen wir clean'n'safe.

Dampf- oder Trockensterilisation ist nicht möglich, da dies zur Verformung führen kann. Eine Gassterilisation ist hingegen grundsätzlich möglich.

Wann sollten Sie Beckenboden-Trainingskugeln nicht verwenden?

- sofern dir dein Arzt von der Verwendung abrät
- während der Menstruation
- bei vaginaler Entzündung
- bei vaginaler Infektion
- während vaginaler Wundheilung (z. B. nach einem Dammschnitt)
- während und nach der Schwangerschaft erst nach Rücksprache mit deinem Gynäkologen oder deiner Hebamme

**EN** The sexual functions can also be disrupted, from a loss of libido through to real pain which makes everything impossible.

Women often suffer from recurring bladder infections, and are occasionally also unable to properly control their defecation. This results in either faecal incontinence of varying degrees of severity or constipation with the formation of haemorrhoids.

The causes can vary; a difficult birth which causes the tearing of the pelvic floor's retaining bands; congenitally weak connective tissue, and disproportionate stressing of the pelvic floor through excess body weight, through coughing during chronic lung diseases, and through hard physical labour.

What are the Joyballs made of?

For even greater safety and comfort, our easy-to-clean Joyballs are manufactured using SILIKOMED®, a hypoallergenic as well as clinically and dermatologically tested material.

**ES** La función sexual puede sufrir complicaciones: desde el deseo hasta verdaderos dolores que no dejan lugar a ninguna posibilidad. A menudo las mujeres sufren de reiteradas inflamaciones de la vejiga y hasta no están capacitadas para manejar su defecación. La consecuencia es una incontinencia fecal de diferentes niveles de gravedad o estreñimiento con formación de hemorroides. Las causas pueden ser de diferente índole: partos complicados con desgarro de las bandas elásticas del suelo pélvico, debilidad en los tejidos conjuntivos y sobreesfuerzo del suelo pélvico a raíz de sobrepeso, mucha tos en caso de enfermedades crónicas de las vías respiratorias y trabajo físico pesado.

¿De qué material son las Joyballs?

Para brindar aún más seguridad y confort, las esferas Joyballs secret de fácil lavado se elaboran de Silikomed®, una silicona hiperalérgica comprobada dermatológica y clínicamente.

**RU** Сексуальные функции также могут быть нарушены, от потери либидо до настоящей боли, которая заставляет все невозможное. Женщины часто страдают от повторяющихся инфекций мочевого пузыря, и иногда также не в состоянии должным образом контролировать их дефекацию. Это приводит к тому, что оба фекалия недержание различной степени тяжести или запор с образованием геморроя. Причины могут быть разными: трудные роды, которые вызывают разрыв бандажей тазового дна; врожденно слабая соединительная ткань, и несоответствующий подкрепление тазового дна через избыток вес тела, через кашель во время хронического легкого болезней и тяжелого физического труда.

Из чего сделаны „Джойболы“? Для еще большей безопасности и комфорта, наши легко чистящиеся Джойболы производятся с использованием SILIKOMED®, а гипоаллергенно, а также клинически и дерматологически проверенный материал.

How do I clean the Joyballs?

It is vital that the Joyballs be thoroughly cleaned before and after each use. Warm water and soap are perfectly sufficient for cleaning your Joyballs.

We recommend the use of clean'n'safe, a disinfectant that has been proven to work excellently with Joyballs.

When should Joyballs not be used?

- when your doctor advises against their use
- during menstruation
- in the event of vaginal inflammation
- in the event of a vaginal infection
- when recovering from any injury to the vagina (e.g. following an episiotomy)
- you should use Joyballs during and following pregnancy only after consulting your gynaecologist or midwife

¿Cómo lavo las Joyballs?

Es imprescindible lavar perfectamente las Joyballs secret antes y después de cada uso. Utilizar suficiente agua tibia y jabón para la limpieza.

Como desinfectante aprobado para utilizar con las Joyballs se recomienda clean'n'safe.

¿Cuándo se recomienda no utilizar las Joyballs secret?

- siempre que el médico desaconseje su uso
- durante la menstruación
- ante una inflamación vaginal
- ante una infección vaginal
- durante la cicatrización de una herida vaginal (pej. después de una episiotomía)
- durante y después del embarazo deberá consultarse el uso con su ginecólogo o su partera

Как очистить Джойболы?

Жизненно важно, чтобы Джойболы были тщательно очищены. до и после каждого использования. Теплая вода и мыло идеально подходит для чистки ваших Джойболов. Мы рекомендуем использовать чистое иSAFE, дезинфицирующее средство, который, как было доказано, отлично работает с Джойболы.

Когда не следует использовать Джойболы?

- Когда ваш врач советует не использовать их
- Во время менструации
- В случае воспаления влагалища
- В случае вагинальной инфекции
- При восстановлении после любой травмы влагалища (например, после эпизиотомии)
- Вы должны использовать Joyballs во время и после беременности только после консультации с гинекологом, или акушерка

## Wie trainiere ich mit Beckenboden-Trainingskugeln?

### Das Beckenbodentraining

Der amerikanische Gynäkologe Dr. Arnold H. Kegell (1894–1981) „erfand“ das Beckenbodentraining. Dr. Kegell war Gynäkologe, dem aufgefallen war, dass viele Frauen nach einer Entbindung vorübergehend Harninkontinenzprobleme aufwiesen. Daher entwickelte er eine Reihe von Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Dem „Erfinder“ des Beckenbodentrainings entsprechend, wird das Beckenbodentraining auch „Kegeln“ genannt. Beckenbodengymnastik ist einfach und das Praktische daran ist: Viele Beckenbodenübungen können überall durchgeführt werden, ohne dass andere Menschen merken, was du gerade tust. Wichtig ist allerdings, die Übungen sorgfältig und korrekt durchzuführen.

### Es gibt zwei Arten des Trainings:

Bei der ersten Art handelt es sich um das reine Biofeedback-Training mit Trainingskugeln. Zum Einen kannst du so ein Bewusstsein für das Spüren deiner Beckenbodenmuskulatur entwickeln. Zum Anderen, am Anfang des Trainings, wenn die Beckenbodenmuskulatur noch untrainiert ist, beruht das Wirkprinzip auf einem „Biofeedback-Prinzip“ – einer Art reflektorischen Reaktion der Muskulatur. In jeder Kugel befindet sich ein Gewicht, das auf die Bewegungen deines Körpers reagiert. Aufgrund ihres Eigengewichts (und der ergonomisch angepassten Form) versuchen die Beckenboden-Trainingskugeln herauszugleiten – was die Beckenbodenmuskulatur versucht zu verhindern. Die Muskelkontraktionen während einer Trainingseinheit entspricht dem Krafttraining mit Gewichten. Zudem schwingen im Inneren der speziellen Joyballs die Kugeln bei jeder Bewegung gegen die Außenwand. Durch einen integrierten innovativen „Trampolin-Effekt“ werden (besonders optimierte Funktion der Joyballs secret) sanfte „kinetische Vibrationen“ ausgelöst, die deine Beckenbodenmuskulatur zum An- und Entspannen anregen und dich zusätzlich stimulieren.

Eine Trainingseinheit sollte bis zu 10 Minuten dauern. Das Training kann im Stehen oder Gehen absolviert werden. Zwei Trainingseinheiten bis zu 10 Minuten täglich sind anfangs ausreichend.

### EN How do I train?

#### Pelvic floor training

The American gynaecologist Dr. Arnold H. Kegell (1894–1981) “invented” pelvic floor training. Dr Kegell was a gynaecologist who noticed that many women suffered from temporary urinary incontinence problems following childbirth. He therefore developed a series of exercises to strengthen the pelvic floor muscles. This why exercising the pelvic floor is also called “Kegeling”, in honour of its “inventor”.

Pelvic floor gymnastics are simple, and what’s really handy about them is that many pelvic floor exercises can be carried out anywhere, without anybody realising what you’re doing. However, it’s important to carry out the exercises carefully and correctly.

#### There are two forms of training:

The first type is pure bio-feedback training with vaginal training balls.

Firstly, this allows you to develop an awareness of how to feel your pelvic floor muscles. Secondly, when you first begin with the training and your pel-

vic floor muscles are as yet untrained, the Joyballs work on a “bio-feedback” principle – a type of reflexive reaction from the muscles. Each ball contains a weight, which reacts to the movements of your body. Owing to their own weight (and the ergonomically adapted design of the Joyballs secret), the Joyballs try to slip out – which your pelvic muscles try to prevent. The muscle contractions during a training session function like those performed during strength training with weights. Moreover, the balls inside the Joyballs oscillate against the outer wall with each movement. Thanks to an innovative integrated “trampoline effect” (for which the Joyballs secret are especially optimised), gentle “kinetic vibrations” are set in motion, which both encourage your pelvic floor muscles to contract and relax, and provide you with stimulation.

A single training session should last up to 10 minutes. Training can be performed while either standing still or walking around. Two daily training sessions of up to 10 minutes should be sufficient initially.

### ES ¿Cómo realizo los ejercicios?

#### El entrenamiento del suelo pélvico

El ginecólogo norteamericano Dr. Arnold H. Kegell (1894–1981) “descubrió” el entrenamiento del suelo pélvico. Al Dr. Kegell, ginecólogo, le llamó la atención el problema temporal de incontinencia de muchas mujeres después del parto. Por eso desarrolló una serie de ejercicios destinados al fortalecimiento del suelo pélvico. En alemán se denomina el entrenamiento del suelo pélvico también “kegeln” en homenaje a su “descubridor”.

El entrenamiento del suelo pélvico es una tarea sencilla y práctica: Muchos de los ejercicios pueden realizarse en cualquier lado, sin que nadie note lo que Ud. está haciendo. Es importante, sin embargo, realizar los ejercicios de manera correcta y cuidadosa.

#### Hay dos tipos de entrenamiento:

En el primer tipo se trata de un entrenamiento meramente de biofeedback con esferas vaginales.

Por un lado puede desarrollarse así la propia conciencia por la localización del suelo pélvico. Por otro lado, al inicio del entrenamiento, es

decir con el músculo del suelo pélvico desentrenado, la eficacia de las Joyballs se basan en un principio denominado “de biofeedback” – una especie de reacción reflejo por parte del músculo. Cada esfera contiene un peso que reacciona a los movimientos de su cuerpo. A raíz de su peso propio (y gracias a la forma ergonómica adaptada de los Joyballs secret) éstas intentan deslizarse hacia afuera mientras el músculo pélvico trata de evitarlo. Las contracciones del músculo que se producen durante la unidad de ejercitación corresponden a una sesión de entrenamiento con pesas. Las esferas en el interior de las Joyballs vibran contra las paredes exteriores con cada movimiento. A través de un innovador “Efecto trampolín” integrado (función especialmente optimizada en los Joyballs secret) se activan suaves “vibraciones cinéticas” que estimulan su músculo pélvico a contraerse y relajarse estimulándolo adicionalmente.

Cada unidad de ejercicios deberá durar hasta unos 10 minutos. El ejercicio se realiza de pie o caminando. Para empezar será suficiente realizar a diario dos unidades de ejercicios de hasta 10 minutos.

### RU Как мне тренироваться?

#### Тренировка тазового дна

Американский гинеколог, доктор Арнольд Х. Кегель, (1894–1981) “изобрёл” тренировку тазового дна, доктор Кегель был гинекологом, который заметил, что многие женщины переживают временное недержание мочи проблемы после родов. Поэтому он разработал серия упражнений по укреплению таза мышцы пола. Вот почему тренировка тазового дна также называется “Кегелинг”, в честь своего “изобретателя”. Гимнастика тазового пола проста, и что на самом деле удивительно, что многие упражнения на тазовом дне может быть осуществлено где угодно, без кого угодно, пеняка, что ты делаешь. Однако, это важно, выполнять упражнения тщательно и правильно.

#### Существует две формы тренировки:

Первый тип – это чисто биологическая обратная связь с влагалищем, тренировочные мячи. Во-первых, это позволяет вам развить осознание того, как чувствовать мышцы тазового дна. Во-вторых, когда ты впервые начал тренировку и твой таз, мышцы пола еще не тренированы, МЕДИБОЛЫ работа по принципу “биологической

обратной связи” – вид рефлексии реакция мышц. Каждый мяч содержит вес, который реагирует на движения вашего тела. Благодаря своему собственному весу (и эргономично адаптированной дизайн Joyballs), the Дjoyболлы пытаются выскользнуть – что твои тазовые мышцы пытаются предотвратить. Мышечные сокращения во время тренировочные мячли функционируют так же, как и во время силовых тренировки с гирями. Кроме того, шарик внутри Дjoyболлы колеблется против внешнего шума с каждым движением. Благодаря инновационному интегрированный “батуный эффект” (для которого Дjoyболлы секрет особенно оптимизированы), нежный “кинетический вибрации” приводит в движение, которые одновременно стимулируют мышцы тазового дна, чтобы сократиться и расслабиться, и обеспечить тебе стимуляцию.

Одна тренировка должна длиться до 10 минут. Тренировка может проводиться как стоя, так и вставая, неподвижно или гулять. Две ежедневные тренировки вначале должно быть достаточно до 10 минут.

Solltest du Beckenboden-Trainingskugeln über 10 Minuten problemlos halten können, solltest du die Trainingsdauer steigern und mit gymnastischem Beckenbodentraining kombinieren.

Bei der zweiten Art handelt es sich um eine kombinierte Biofeedback-Gymnastik.

Hierbei werden die Vorteile des bereits beschriebenen Biofeedback-Trainings mit speziellen Beckenboden-Trainingsübungen kombiniert. Die kombinierte Biofeedback-Gymnastik stellt die effektivste Trainingsmethode für beste Resultate dar.

### Die Lage der Beckenboden-Muskulatur

Die Ermittlung der richtigen Muskeln ist von großer Bedeutung. Studien haben gezeigt, dass 30 % aller Frauen, die ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren möchten, nicht richtig vorgehen. Zu den gängigen Fehlern zählen das Anspannen des Gesäßes anstelle der Beckenbodenmuskeln, das Anhalten des Atems sowie das Drücken nach unten anstelle des Zusammendrückens und Anhebens. Die Unterscheidung Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur: Oft – vor allem am Anfang – werden die Gesäßmuskeln beim Üben mit angespannt. Das macht nichts, doch sollte klar sein, dass es sich nicht um dieselben Muskelpartien handelt.

Um den Unterschied zwischen Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur festzustellen, setze dich leicht nach vorne gebeugt gerade auf einen harten Stuhl. Nun spanne alle Muskeln rund um deinen Genitalbereich stark an: Beim Zusammenziehen wirst du ein leichtes Heben, beim Entspannen ein Senken des Körpers wahrnehmen: Das zeigt, dass du die Gesäßmuskeln einsetzt. Nun versuche, die Muskulatur im Genitalbereich anzuspannen, ohne dass es zum beschriebenen Heben und Senken kommt. Mit der Zeit gelingt die Unterscheidung der einzelnen Muskelpartien immer besser.

Viele Menschen nehmen diesen Muskelbereich kaum wahr. Wichtig ist, dass du zunächst deine Muskeln im Beckenboden findest und spürst. Nur so lassen sie sich gezielt trainieren. Der große Vorteil der Beckenboden-Kugeln liegt in der verbesserten Wahrnehmung der richtigen Muskeln.

**EN** Once you can hold the pelvic floor training balls in for over 10 minutes without difficulty, you should increase the duration of training and combine it with gymnastic pelvic floor training.

The second type is combined bio-feedback gymnastics.

Here, the benefits of the previously described bio-feedback training is combined with special training exercises for the pelvic floor. Combined bio-feedback gymnastics represent the most effective training method for achieving optimal results.

The position of the pelvic floor muscles

It is important to find the right muscles. Studies have shown that 30% of all women trying to train their pelvic floor muscles are doing so incorrectly. Common errors include contracting the buttocks instead of the pelvic floor muscles, holding one's breath, and pushing downwards rather than squeezing and lifting. Differentiating between the muscles of the buttocks and the pelvic floor: often, and especially when starting out, the buttock mus-

**ES** Si es capaz de sostener los Joyballs más de 10 minutos sin sentir molestias podrá aumentar el tiempo de entrenamiento y combinar con ejercicios gimnásticos de fortalecimiento del suelo pélvico.

En el caso del segundo tipo se trata de una gimnasia de biofeedback combinada.

En este caso se combinan las ventajas del entrenamiento biofeedback descrito con ejercicios especiales de entrenamiento del suelo pélvico. La gimnasia de biofeedback combinada refleja los métodos de entrenamiento más efectivos para lograr los mejores resultados.

La posición de estos músculos

Es de vital importancia localizar los músculos correctos. Los estudios han demostrado que un 30% del total de mujeres con deseos de entrenar su músculo pélvico no proceden de la manera correcta. Entre los errores más comunes se encuentran tensar las nalgas en vez de los músculos del suelo pélvico, sostener la respiración así como presionar hacia abajo en vez de comprimir y elevarlos. La diferencia entre los glúteos y los músculos de suelo pélvico: a menudo – sobre todo al comenzar – se tensan también los glúteos

**RU** Как только вы сможете провести тренировку тазового дна, мячи в течение более 10 минут без затруднений, вы должны увеличить продолжительность обучения и сочетать с гимнастическим тазовым полом.

Второй тип - комбинированная биологическая обратная связь гимнастика. Здесь, преимущества ранее описанной биологической обратной связи обучение совмещено со специальным обучением упражнения для тазового дна. Комбинированная биологическая обратная связь гимнастика представляет собой наиболее эффективную тренировку метод достижения оптимальных результатов.

Положение мышц тазового дна  
Важно найти правильные мышцы. Исследования показали, что 30% всех женщин, пытающихся тренироваться, их мышцы тазового дна делают это неправильно. Частыми ошибками являются сужение ягодич мышца тазового дна, удерживая свои дышать и толкаться вниз, а не сжимать и подымь. Дифференциация между мышцами ягодич и тазового дна: часто, и особенно, когда начинаешь, мускулатура ягодич Клыны также заключают контракты

also are also contracted when training. This doesn't matter, but you should be aware that this is not the same muscle group.

To recognise the difference between the muscles of the buttocks and those of the pelvic floor, sit on a hard chair and lean forward slightly. Now strongly contract all the muscles around your genital area: when you contract the muscles, you will feel a light upward movement of the body, followed by a downward movement when you relax: this shows that you are using the buttock muscles. Now try contracting the muscles in your genital area without causing the upward and downward motion just described. With time, you will become ever better at differentiating between the different muscle groups.

Many people have little awareness of this area of muscle. Important is initially to find and feel the muscles in your pelvic floor. The great advantage of pelvic floor balls is the improved perception of the correct muscles.

durante el ejercicio. No es relevante, pero es importante tomar conciencia de que no se trata del mismo grupo de músculos.

A fin de determinar la diferencia entre la musculatura de glúteos y suelo pélvico siéntese con una ligera inclinación hacia adelante sobre una silla dura. Ahora contraiga firmemente todos los músculos alrededor de la zona genital. Al tensarlos sentirá que se eleva el cuerpo y al relajarlos que desciende. Así quedará demostrado que está trabajando los glúteos. Ahora trate de contraer los músculos de la zona genital sin que se produzca ese ascenso y descenso descrito. Con el tiempo Ud. estará cada vez en mejores condiciones de diferenciar cada una de las partidas de músculos individuales.

Son pocas las veces en que se activa a conciencia el suelo pélvico. Dado que la zona pelviana casi nunca se activa en forma consciente, muchas personas ni siquiera la perciben. Ud. deberá aprender a sentir y a mover estos músculos.

Es importante ante todo detectar y sentir sus músculos en el suelo pélvico. Tan solo de esta manera pueden entrenarse en forma enfocada. Antes de comenzar piense Ud.

при обучении. Это не так, дело, но вы должны знать, что это не той же группы мышц.

Чтобы распознать разницу между мышцами ягодич и ягодич тазового дна, сидеть на твердом кресле и слегка наклониться вперед. Теперь сильно сжимает все мышцы вокруг таоих гениталий: когда Вы сократите мышцы, Вы почувствуете, световое движение вверх по телу, за которым следует движение вниз, когда вы расслабляетесь; это показывает что ты используешь ягодичные мышцы. Теперь попробуй сокращает мышцы в области гениталий был вызывая только что описанные движение вверх и вниз. Со временем вы станете еще лучше различая различные группы мышц.

Многие люди мало знают об этой области мускулатуры. Важно сначала найти и почувствовать мышцы в своем тазовом полу. Большое преимущество шары тазового дна - это улучшенное восприятие правильные мышцы.

Und bevor du loslegst, denk an die richtige Atmung:

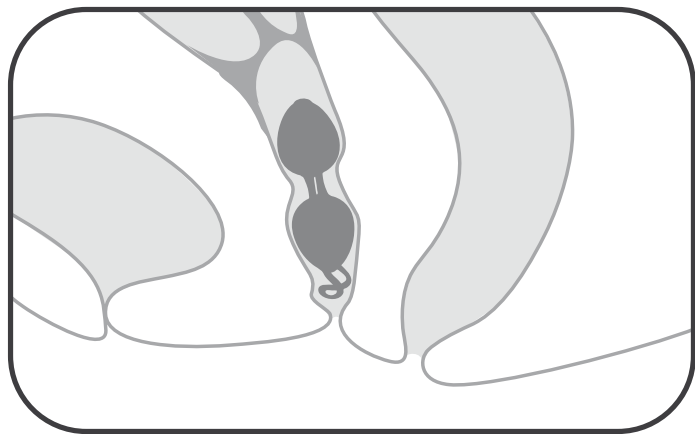
Ausatmen, wenn du den Beckenboden anspannst! Einatmen, wenn du den Beckenboden entspannst!

Der folgende Test sollte hier hilfreich sein. Versuch, beim Urinieren den Fluss zu unterbrechen. Fühl, welche Muskeln du hierzu einsetzt. Dies ist die Muskelgruppe, die du trainieren musst. Beachte, dass dies nur ein Test ist, um die richtigen Muskeln zu ermitteln. Du solltest den Urinfluss nicht bei jedem Urinieren unterbrechen.

Die richtige Kontraktion der Beckenbodenmuskeln fühlt sich an wie ein Zusammendrücken und ein leichtes Anheben unterhalb des Beckens bis hinein in den Körper, rund um Vagina und Anus. Andere Körperteile dürfen hierbei nicht bewegt werden (z.B. das Gesäß oder die Innenseite der Schenkel). Lass dabei deinen Atem fließen.

### Das Einführen von empfohlenen Beckenboden-Trainingskugeln am Beispiel von Joyballs

Führe nun die Joyballs sanft in die Vagina ein (wie einen Tampon). Hierbei ist die Verwendung von Gleitmittel (z.B. AQUAglide oder BIOglide) – für das leichte und schmerzfreie Einführen – zu empfehlen. Die Joyballs sollten tief und fast vertikal sitzen mit der Rückholschleife nach unten (siehe Bild).



**EN** And before you begin, think about the proper way to breathe: exhale when contracting the pelvic floor! Inhale when relaxing the pelvic floor!

The following test should be helpful for this. When urinating, try to stop the flow mid-stream. Feel which muscles you are employing for this. This is the muscle group you need to train. Be aware that this is just a test for finding the right muscles. You should not interrupt the flow of urine doing urination.

When you contract the pelvic floor muscles correctly, you will feel pressure and a slight upward motion extending from underneath the pelvis to the inside of the body, around the vagina and anus. Other body parts should not move at this point (e.g. the buttocks or the inner thighs). Continue breathing steadily.

**ES** En la respiración correcta: ¡Exhalar al contraer el suelo pélvico! ¡Inhalar cuando relaja el suelo pélvico!

El siguiente test puede brindarle una gran ayuda. Intente interrumpir el flujo al orinar. Sienta los músculos aplicados para realizar esta acción. Estos corresponden al grupo de músculos que deben entrenarse. Observe que esto es tan solo un test para detectar los músculos correctos. No es conveniente interrumpir la corriente de la orina. La contracción correcta de los músculos del suelo pélvico se percibe como un apretón y un ligero elevamiento de la pelvis introduciéndola dentro del cuerpo alrededor de la vagina y el ano. No deberán moverse otras partes de cuerpo (como p.ej. los glúteos o los laterales internos de los muslos). Además no deberá detener la respiración.

**RU** И прежде чем вы начнете, подумайте о том, как дышать: выдохни, когда сжимаешь тазовое дно! Вдохните когда расслабляешь тазовое дно!

Следующий тест должен быть полезен для этого. Когда мочеиспускание, попробуйте остановить поток в середине потока. Почувствуйте какие мышцы ты используешь, для этого. Это группа мышц, которую тебе нужно тренировать. Имейте в виду, что это просто тест на поиск нужных мышц. Вы не должны прерывать поток мочи, делая мочеиспускание. Когда вы правильно сократили мышцы тазового дна, вы почувствуете давление и небольшое движение вверх, простирающийся из-под таза внутрь, тела, вокруг влагалища и ануса. Другой части тела не должны двигаться в этой точке (например, в ягодицы или внутренние бедра). Продолжить дышать неуклонно.

Inserting pelvic floor training balls in example of the Joyballs  
Now gently insert the Joyballs into the vagina (like a tampon). We recommend the use of a lubricant (e.g. AQUAglide or BIOglide) for easy and pain-free insertion. The Joyballs should sit deeply and almost vertically, with the retrieval tail facing downwards (see image).

La introducción de las Joyballs  
Introduzca ahora las Joyballs suavemente en la vagina (como si fuera un tampón). Se recomienda la utilización de lubricantes íntimos (p.ej. AQUAglide o BIOglide) - para garantizar una introducción sencilla y sin dolor. La posición de las Joyballs debe ser profunda y casi vertical con el laxo extractor hacia abajo (ver imagen).

Вставка мячей для тренировки тазового дна на примере Джойболы  
Теперь аккуратно вставьте Джойболы во влагалище (типа тампон). Мы рекомендуем использовать смазку (например, AQUAglide или BIOglide) для простого и безболезненного использования. Вставка Джойболы должны сидеть глубоко и почти вертикально, с закладной поиска вниз. (см. фото).

## Stärken der Muskulatur

Wenn du gelernt hast, diese Muskeln richtig einzusetzen, trainiere diese regelmäßig, im Idealfall ein bis maximal drei Mal täglich. Tägliches Üben wird für einen nachhaltigen Trainingsfortschritt empfohlen. Es dauert nur einige Minuten und kann in verschiedenen Positionen erfolgen (z. B. im Sitzen, stehend oder liegend). Niemand sieht, was du tust. Zunächst bist du vielleicht nur in der Lage, die Anspannung ein oder zwei Sekunden lang zu halten. Steigere die Leistung auf maximal zehn Sekunden. Mache zwischen den Anspannungen eine Pause, deren Dauer mindestens der Anspannungsdauer entspricht (d. h. beispielsweise fünf Sekunden Anspannung, fünf Sekunden Pause). Anfänglich fühlst du ggf. bereits nach einigen Anspannungen Ermüdung. Steigere die Leistung nach und nach auf zehn Wiederholungen. Du kannst auch einige schnelle und kräftige Kontraktionen trainieren. Ziehe hierbei die Muskeln so kräftig wie möglich zusammen, bevor du wieder entspannst. Wiederhole die Übungen bis zu 10-mal.

## Setze die Muskeln ein, wenn du diese benötigst.

Neben der Durchführung dieser Übungen solltest du deine Beckenbodenmuskulatur auch anspannen, wenn du sie brauchst, z. B. beim Lachen, Husten, Bücken oder allem, das bei Ihnen Harnabgang verursacht.

Für ein optimales Ergebnis solltest du das hier beschriebene Training rund sechs Monate lang fortsetzen. Nach zwei bis vier Monaten regelmäßiger Übungen solltest du eine Verbesserung feststellen. Hast du den gewünschten Effekt erreicht, kannst du die Häufigkeit verringern. Setze diese Muskeln jedoch Tag für Tag wie zuvor beschrieben ein.

Forschungen haben ergeben, dass Frauen, die intensiv trainiert haben, die Verbesserungen auch noch Monate oder Jahre später beibehalten.

Es ist nie zu spät, um mit Beckenbodentraining zu beginnen. Auch Frauen um die 70 oder 80 Jahre können ihre Beschwerden verbessern und sogar eliminieren. Wenn du diese Übungen in deine Tagesablauf integrierst, werden sie so selbstverständlich wie das Zähneputzen.

Sollte sich trotz des gewissenhaft ausgeführten Trainings keine Besserung zeigen, wende dich an deinen Arzt. Er kann dich hinsichtlich weiterer Maßnahmen beraten und dich ggf. an einen spezialisierten Physiotherapeuten oder an einen Gynäkologen/Urologen überweisen.

## EN Strengthening the musculature

Once you have learned how to use these muscles properly, train them regularly – ideally, from one time up to a maximum of three times a day. Daily training is recommended in order to ensure lasting training progress. It takes only a few minutes and can be carried out in various positions (e.g. when sitting, standing, or lying down). No one can see what you are doing. Initially, you may only be capable of maintaining the contraction for one to two seconds. Increase this to a maximum of ten seconds. You should rest in between each contraction, with the rest lasting at least as long as the contraction (e.g. five seconds of contracting, five seconds' rest). Initially, you may feel tired after just a few contractions. Gradually increase your performance to ten repetitions. You can also train using a few quick, powerful contractions. Contract the muscles as powerfully as possible before relaxing them again. Repeat this exercise up to ten times.

Make use of these muscles when you need them. In conjunction with these exercises, you should also

## ES Reforzamiento de la musculatura

Una vez que ha aprendido a utilizar correctamente estos músculos, entrénelos regularmente. Ideal es de una a tres veces como máximo por día. Para observar una evolución en el entrenamiento se recomienda un uso diario. Sólo necesitará unos minutos y puede realizarse en diversas posiciones (p.ej. sentada, de pie o recostada). Nadie ve lo que Ud. hace. Al principio estará únicamente en condiciones de mantener la contracción uno o dos segundos. Aumente paulatinamente el esfuerzo hasta alcanzar los diez segundos. Interponga pausas entre tensiones cuya duración corresponda a la de la misma contracción (es decir si realiza un esfuerzo de 5 segundos, haga 5 segundos de pausa). Al principio se sentirá cansada después de algunas tensiones. Aumente paulatinamente el rendimiento hasta llegar a la diez repeticiones. Si lo desea puede probar de realizar algunas contracciones rápidas y fuertes. Para ello contraiga los músculos fuertemente antes de volver a relajarlos. Repita este ejercicio hasta diez veces.

Utilice sus músculos cuando los requiera. Además de utilizar los músculos del suelo pélvico durante este entrenamiento, Ud. debe contraerlos cuando se requiera, p.ej. al reir,

## RU Укрепление мускулатуры

Как только вы научились использовать эти мышцы, должным образом, обучать их регулярно – в идеале, от одного, максимум три раза в день. Ежедневно Рекомендуется проводить обучение, чтобы обеспечить длительный прогресс в обучении. Это займет всего несколько минут и может выполняться в различных положениях (например, сидя, стоя или лежа). Никто не видит, что вы делаете. Первоначально, ты можешь быть способен только поддерживать сватку от одной до двух секунд. Увеличь это до максимум десяти секунд. Вы должны отдыхать в промежутке между каждой сваткой, при этом оставаясь в состоянии покоя, по крайней мере, до тех пор, пока продолжайте сватку (например, пять секунд, сватку пять секунд отдыха). Первоначально, ты можешь почувствовать усталость после нескольких сваток. Постепенно увеличивайте производительность до десяти повторений. Вы также можете тренироваться, используя несколько быстрых, мощных сваток. Мускулы сокращаются так же сильно, как и перед тем, как снова их расслабить. Повторите это упражнение до десяти раз.

Используйте эти мышцы, когда они вам нужны. В сочетании с этими упражнениями, вы также должны сжимать

contract your pelvic floor muscles when you need them, e.g. when laughing, coughing, bending over (situations which cause urinary incontinence). For optimal results, you should continue with the training described here for a period of around six months. After two to four months of regular exercising, you should notice an improvement. Once you have achieved the desired effect, you can decrease the frequency of training. However, make sure you use these muscles as described every day when you require them. Research has shown that women who have trained intensively retain the improvements for months and even years. It is never too late to begin pelvic floor training. Women in their seventies and eighties can improve and even eliminate their medical complaints. If you integrate these exercises into your daily routines, they will become as automatic as brushing your teeth. If, despite conscientious training, you still do not notice any improvement, please consult your doctor. He or she can advise you on additional measures and, where appropriate, refer you to a specialised physiotherapist or a gynaecologist/urologist.

тосер, агчаресе (ситуации которые ocasionan pérdida de orina). Para un resultado óptimo se recomienda prolongar el entrenamiento aquí descrito por un período de 6 meses. Al cabo de dos a cuatro meses de ejercicio regular estará en condiciones de percibir una mejoría. Una vez alcanzado el efecto deseado, podrá disminuir la frecuencia de entrenamiento. Sin embargo no deje de aplicar estos músculos diariamente, cada vez que se necesitan. Las investigaciones han demostrado que las mujeres que entrenan esta parte del cuerpo en forma intensiva, mantienen sus resultados alcanzados aún por varios meses o años. Nunca será tarde para iniciar un entrenamiento de reforzamiento del suelo pélvico. Las mujeres alrededor de los 70 u 80 años pueden aún mejorar sus dolencias y hasta eliminarlas. Una vez que logre integrar la ejercitación en su rutina diaria, será tan natural como cepillarse los dientes. Recomendamos una visita al médico en caso de que no experimente mejoría alguna a pesar de realizar un entrenamiento metódico. Será éste quien le recomiende medidas adicionales, derivándola a los especialistas psicoterapeúticos adecuados o ginecólogos/urólogos pertinentes.

мышцы тазового дна, когда вам нужно их, например, когда они смеются, кашляют, наклоняются. (ситуации, которые вызывают недержание мочи). Для достижения оптимальных результатов следует продолжать обучение, описанное здесь, в течение примерно шести месяцев. После двух-четырех месяцев регулярных упражнений, вы должны заметить улучшение. Как только вы достигли желаемого эффекта, вы можете уменьшить частота тренировок. Однако, убедитесь, что вы используете эти мышцы, как описано каждый день, когда тебе они нужны. Исследования показали, что женщины которые интенсивно тренировались, чтобы сохранить улучшения месяцами и даже годами. Никогда не поздно начать тренировку тазового дна. Женщины в свои семидесяти и восьмидесяти годы могут совершенствоваться и даже устранить их медицинские жалобы. Если вы интегрируете эти упражнения в вашу ежедневную рутину, они станут таким же автоматическими, как и чистка зубов. Если, несмотря на добросовестные тренировки, вы все равно не видите улучшения, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом. Он или она может проконсультировать вас о дополнительных мерах и, в случае необходимости, направить вас в специализированный физиотерапевт или гинеколог/уролог.

Zu Beginn des Trainings kann es zu „Muskelkater“ in der Becken- und Darmregion kommen. Hieran lässt sich erkennen, dass du die Behandlung richtig durchgeführt und der bisher untrainierte Muskel gekräftigt wird. Achte deshalb darauf, am Anfang nicht zu lange zu trainieren und steigere lieber deine Trainingszeit kontinuierlich.

Generell kannst du Beckenboden-Übungen im Sitzen, Stehen oder im Liegen durchführen. Die Beckenbodenmuskeln, wie oben beschrieben, so stark wie möglich anspannen, ohne dabei andere Muskelpartien mit zu beanspruchen.

### Spannung und Entspannung – der Wechsel macht es!

Erst der Wechsel von Anspannung und Entspannung sorgt für den eigentlichen Trainingseffekt. Achte bei jeder Übung darauf, die Muskeln so stark wie möglich zusammenzuziehen und die Spannung ca. 6–8 Sekunden lang zu halten. Dabei normal weiteratmen und den Bauch nicht einziehen. Wichtig: Lege nach jeder Anspannung eine Pause ein, die mindestens so lang ist wie die Anspannungsphase!

Wiederhole die Übung bis zu zehn Mal. Versuche, die Muskeln jeweils sechs bis acht Sekunden anzuspannen. Die Übungen solltest du mindestens drei Mal täglich durchführen.

Noch effizienter wird es, wenn du die Muskeln erst acht Sekunden zusammenziehst und im Anschluss daran versuchst, die Muskulatur mit drei- bis viermaligem, raschen Zusammenziehen noch weiter zu verschließen.

**EN** When you first begin training, it can leave your muscles feeling sore in the area of your pelvis and bowels. This is a sign that you have carried out the exercise correctly, and that previously untrained muscle has been strengthened. – You should therefore be careful not to train for too long initially, instead gradually and continuously increasing the duration of training.

In general you can carry out pelvic floor exercises when seated, standing, or lying down. As described above, you should contract the pelvic floor muscles as hard as possible without using any other muscle group while doing so.

Tension and relaxation – alternation brings success!

It is only the alternation between contraction and relaxation that creates the actual training effect. During each exercise, ensure that you contract the muscles as strongly as possible, and maintain the tension for approximately 6–8 seconds. Breathe normally whilst doing so, and do not tense the sto

**ES** Al iniciar el entrenamiento pueden surgir dolores de gimnasia en la pelvis y la región intestinal. A través de estos dolores se reflejará que el tratamiento ha sido llevado a cabo correctamente y que se han reforzado los músculos dormidos. – Por eso le recomendamos al principio no entrenar demasiado tiempo e ir incrementando su tiempo de entrenamiento en forma continua.

Los ejercicios dedicados al suelo pélvico pueden realizarse sobre una silla, de pie o acostada. Contraer los músculos del suelo pélvico como se describe arriba, sin esforzar otras partidas musculares.

Contracción y relajación –

¡La variación le brindará los resultados deseados!

Este cambio entre la contracción y la relajación es el motor del entrenamiento. Es importante tener en cuenta en cada ejercicio de lograr una contracción eficiente que se prolongue aprox. de 6 a 8 segundos. Seguir respirando normalmente sin encoger el estómago. Importante: ¡Haga las debidas pausas después de cada contracción que duren el doble de tiempo que aquellas!

**RU** Когда ты впервые начинаешь тренироваться, это может оставить твои мышцы болят в области таза и кишки. Это знак того, что вы выполнили правильно выполнять физические упражнения, и что ранее неподготовленная мышца было усилено. – Поэтому вы должны сначала будьте осторожны, чтобы не тренироваться слишком долго, вместо этого... постепенное и непрерывное увеличение продолжительности обучения.

В общем, вы можете выполнять упражнения на тазовом дне, когда сидишь, стоишь или лежишься. Как было описано выше, вы должны сократит мышцы тазового дна настолько сильно, насколько это возможно, без использования любой другой мышца и в то же время, группа.

Напряжение и отдых - Чередование приносит успех!

Это только чередование сужения и расслабления, которое создает фактический тренировочный эффект. Во время каждого упражнения, убедитесь, что вы заключили контракт мышца как можно сильнее, и поддерживать натяжение примерно 6-8 секунд. Дышите обычно при этом, и не напрягайте ступ. мышцы. Н.Б.: После каждой схватки,

mach muscles. N.B.: After each contraction, rest for at least as twice as long as the contraction phase!

Repeat this exercise up to ten times. Try to contract the muscles for six to eight seconds each time. You should carry out the exercises at least three times each day.

It will be even more effective if you first contract the muscles for eight seconds and then try to contract the musculature even further with three to four rapid contractions.

Repita este ejercicio hasta diez veces. Intente contraer los músculos de seis a ocho segundos respectivamente. Se recomienda repetir los ejercicios por lo menos tres veces diarias.

Aún más eficiente será intentar una contracción de los músculos por ocho segundos y a continuación intentar el cierre de la musculatura a través de contracciones pequeñas de tres a cuatro veces.

отдыхайте для как минимум в два раза дольше, чем в фазе сужения!

Повторите это упражнение до десяти раз. Попробуйте заключить контракт мышца на шесть-восемь секунд каждый раз. Вы должны выполнять упражнения не менее трёх раз каждый день.

Это будет еще более эффективно, если вы сначала заключите контракт с мышца в течение восьми секунд, а затем попытаются сократить мускулатура еще дальше с тремя-четырьмя быстрыми Схватки.

## Vorübung: Den Beckenboden erspüren

Es ist manchmal nicht ganz einfach, genau zu lokalisieren, wo der Beckenboden sitzt. Führe deshalb folgende Übung durch:

Setze dich auf den Boden und kreuze deine Beine. Deinen Körper aufrichten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und auf beiden Sitzbeinknochen ganz bewusst sitzen. Lege beide Hände auf den Unterbauch und schließe die Augen. Versuche dann, die Sitzknochen zusammenzuschieben, ohne sich zu bewegen. Gleichzeitig spanne deine Muskulatur so an, als ob du dringend zur Toilette müsstest und deinen Bauchnabel nach innen und oben ziehst. Halte die Spannung für 15 bis 20 Sekunden, dann langsam wieder lösen.

Wenn du bei dieser Übung und den folgenden Beckenboden-Trainingskugeln trägst, spanne die Muskulatur rund um die Kugeln an.

Wiederhole diese Übung einige Male, bis du die Anspannung und Entspannung im Beckenboden fühlen kannst.



## EN Preliminary exercise: Feeling for the pelvic floor

It isn't always easy to find the precise location of the pelvic floor.

You should therefore perform the following exercise:

Sit on the floor and cross your legs. Sit up straight, look straight ahead, and ensure that you are sitting on both your sitting bones (the ischial tuberosity). Place both your hands on your lower abdomen and close your eyes. Then try to push together the sit bones without moving. At the same time, contract your muscles in the way you would if you desperately needed to urinate, and pull your navel inwards and upwards. Maintain the tension for 15 to 20 seconds, then slowly release it again. While wearing pelvic floor training balls contract the muscles around the balls.

Repeat this exercise several times until you can feel the contraction and relaxation of your pelvic floor.

## ES Ejercicio previo: Localizar el suelo pélvico

A veces no resulta fácil localizar exactamente la posición del suelo pélvico. Por eso recomendamos realizar el siguiente ejercicio:

Siéntese en el piso y cruce las piernas. Erguir el cuerpo colocando la cabeza en prolongación de la columna vertebral y mantenerse sentada sobre los huesos del isquion. Colocar ambas manos sobre el bajo vientre y cerrar los ojos. Intentar juntar ambos isquiones sin moverse. Contraer simultáneamente su musculatura como si sintiera deseos de orinar tratando de empujar el ombligo hacia adentro y hacia arriba. Mantener esta contracción de 15 a 20 segundos y a continuación relajar.

Repetir este ejercicio algunas veces hasta sentir la contracción y la relajación en todo el suelo pélvico.

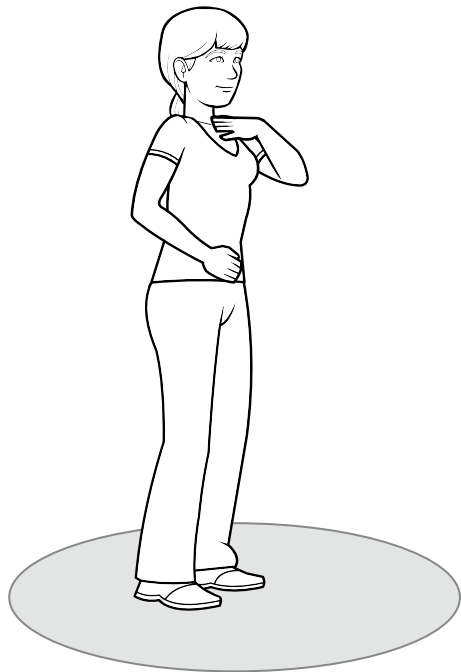
## RU Предварительное упражнение: Чувство тазового дна

Не всегда легко найти точное местоположение тазового дна. Поэтому вам следует выполнить следующее упражнение: Сядьте на пол и скрестите ноги. Сядьте прямо, посмотрите вперёд и убедитесь, что вы сидите на обеих ваших сидячих костях (ишиальная бугорковка). Поместите оба ваших руки на нижнюю часть живота и закройте глаза. Затем попробуйте соединить сидеть на костях, не двигаясь. В то же время, сжимайте мышцы так, если бы вам отчаянно нужно было мочиться, и вытягивать пупок внутрь и вверх. Подержите натяжение в течение 15-20 секунд, затем медленно отпустите его снова. Во время тренировки на тазовом полу мячи сжимают мышцы вокруг мячей.

Повторяйте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете сокращение и расслабление. твоего тазового дна.

## Haltungsübung

Im Alltag ist es wichtig, aufrecht und beckenbodengerecht zu stehen. Diese Übung hilft dir, deine Sensibilität zu verbessern: Stelle dich hüftbreit hin, deine Knie dabei minimal beugen. Wirbelsäule aufrichten und den Kopf am höchsten Scheitelpunkt nach oben ziehen. Eine Hand auf den Unterbauch, die andere auf die Brust legen. Brustbein aufrichten und diagonal nach oben ziehen. Bauchnabel nach innen und oben saugen, dabei Schultern nach hinten und unten setzen. Verharre einige Atemzüge lang bewusst, dann lockern.



## EN Posture exercises

It is important to maintain an upright, pelvis-friendly position in daily life. This exercises will help you to improve your awareness:

Take a hip-width stance, bending your knees only slightly. Straighten your spine and tilt your head upwards from a point originating from the crown. Place one hand on your lower abdomen, the other on your chest. Straighten your sternum and tilt it diagonally upwards. Pull your navel inwards and upwards whilst pulling your shoulders back and down. Stay in this position for a few breaths, then relax.

## ES Ejercicio de postura

En la rutina diaria es importante estar de pie de tal manera de satisfacer las necesidades del suelo pélvico. Este ejercicio le ayudará a mejorar su sensibilidad:

Párese con las piernas abiertas en línea con la cadera, plegando mínimamente las rodillas. Erguir la columna vertebral estirando la cabeza con la mayor elongación posible. Colocar una mano en el bajo vientre, la otra sobre el pecho. Erguir el esternón y empujarlo en forma diagonal hacia arriba. Retraer el ombligo hacia adentro y arriba dejando que los hombros queden hacia atrás y abajo. Permanecer en esta posición a lo largo de algunas respiraciones, luego aflojar.

## RU Упражнения с осанкой

В повседневной жизни важно поддерживать вертикальное положение, благоприятное для таза. Эти упражнения помогут вам улучшить ваше понимание: займите позицию по ширине бедра, слегка согнув колени. Выпрямите позвоночник и наклоните голову вверх от точки, исходящей от короны. Положите одну руку на нижнюю часть живота, другая - на груди. Выпрямите грудную кость и наклоните ее по диагонали. вверх. Потяните пупок внутрь и вверх, вытягивая плечи. назад и вниз. Оставайтесь в этом положении на несколько вдохов, затем расслабьтесь.



## Rückenstärker

Stelle dich aufrecht hin, deine Wirbelsäule lang ziehen und deinen Kopf in Verlängerung deiner Wirbelsäule halten. Füße schulterweit öffnen, Knie zeigen genau wie die Zehenspitzen nach vorne. Arme anheben und Ellbogen auf Schulterhöhe halten, der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen soll ca. 90 Grad (rechter Winkel) sein. Deine Schultern nach hinten und unten setzen. Aktiviere deinen Beckenboden und Oberkörper aus der Hüfte heraus gerade nach vorne neigen, bis der Winkel zwischen Oberschenkeln und Oberkörper etwa 90 Grad beträgt. Arme langsam nach vorne ausstrecken. Arme wieder beugen. Wiederhole dies 25-mal, dann langsam lösen.



## EN Back strengthener

Stand in an upright position, elongate your spine, and maintain a neutral head position. Take a shoulder-width stance, with the knees and toes pointing forward. Raise your arms and position your elbows at shoulder height, with an approximately 90 degree angle (right angle) between the upper arm and the forearm. Pull your shoulders back and down. Activate your pelvic floor, and tilt your torso forwards from the hips, until the angle between your thighs and your torso is around 90 degrees. Slowly stretch your arms out in front of you. Then bend your arms again. Repeat this 25 times before slowly relaxing.

## ES Reforzar la espalda

Párese de forma bien erguida, extienda la columna vertebral y mantenga bien levantada la cabeza en prolongación del cuerpo. Abrir los pies a la altura de los hombros, las rodillas y los dedos de los pies se orientan hacia adelante. Elevar los brazos y codos hasta alcanzar la altura de los hombros, el ángulo entre los brazos y antebrazos deberá ser de aprox. 90 grados (ángulo recto). Mover los hombros hacia atrás y hacia abajo. Activar el suelo pélvico y el tronco desde la cadera e inclinarse hacia adelante hasta alcanzar un ángulo entre los muslos y el tronco de aproximadamente 90 grados. Extender los brazos lentamente hacia adelante. Flexionar nuevamente los brazos. Repetir esto unas 25 veces y luego liberar lentamente.

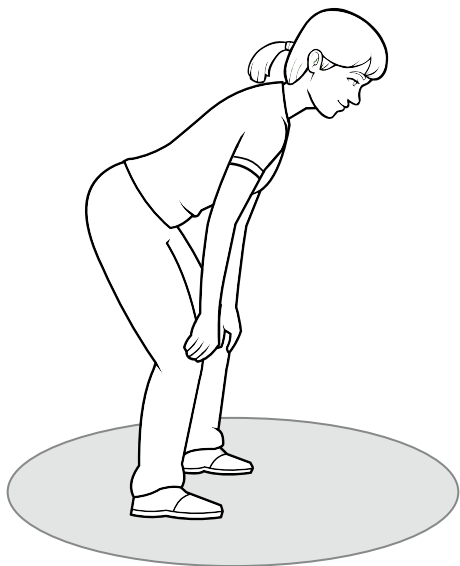
## RU Назадний усилитель

Встаньте в вертикальном положении, вытяните позвоночник и удерживайте нейтральное положение головы. Встаньте в положение по ширине плеч, колени и пальцы ног должны быть направлены вперед. Поднять руки и расположите локти на уровне плеч, примерно на 90-градусный угол (прямой угол) между плечом и предплечьем. Потяните плечи назад и вниз. Активируйте тазовое дно и наклоните туловище вперед от бедра, пока угол между бедрами и туловищем не будет около 90 градусов. Медленно вытяните руки перед собой. Затем снова согните руки. Повторите эти 25 прежде чем медленно расслабиться.

## Beugungsübung

Stelle dich mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen hin. Stütze dich mit den Händen auf deine Oberschenkel, dabei sollte der Rücken gerade bleiben. Ziehe die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen.

Wiederhole diese Übung mindestens 8-mal.



## EN Bending exercise

Stand with your legs slightly apart and bent. Prop your hands on your thighs whilst keeping the back straight. Pull your pelvic floor muscles upwards and inwards.

Repeat this exercise at least eight times.

## ES Ejercicios de flexión

Párese con las piernas ligeramente abiertas y flexionadas. Apoye las manos sobre los muslos dejando la espalda completamente derecha. Estire los músculos del suelo pélvico hacia arriba y hacia el interior.

Repita este ejercicio por lo menos ocho veces.

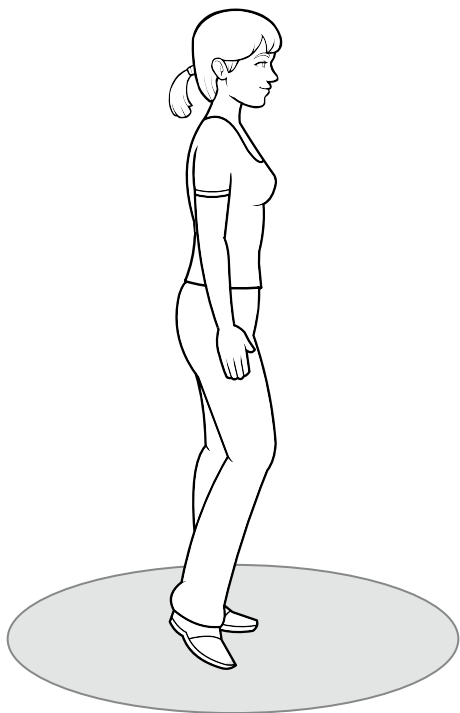
## RU упражнение на изгиб

Встаньте с ногами немного в стороне и согните их. Продвиньте руки на бедра в то время как держать спину прямо. Вытяните мышцы тазового дна вверх и внутрь.

Повторите это упражнение как минимум восемь раз.

## Gehübung

Stehe aufrecht und nehme mit dem Ausatmen die Beckenbodenspannung wieder auf. Entspanne beim Einatmen. Versuche nun, die Spannung auch beim Einatmen weiter zu halten, und gehe dabei ein paar Schritte auf der Stelle. Halte die Spannung, solange du kannst und vermeide unnötigen Gesäß- und Bauchmuskeleinsatz. Trainiere deinen Beckenboden weiter, indem du beim Gehen bewusst den Beckenboden festhältst (zusammenkneifen). Unterbrich deinen Atemfluss nicht!



## EN Walking exercise

Stand upright and resume tension in your pelvic floor muscles when exhaling. Release it once more when breathing in. Now try to maintain the tension when breathing in as well, and at the same time walk on the spot for a few steps. Maintain the tension for as long as you can whilst avoiding any unnecessary use of the buttock or abdominal muscles. Continue to train your pelvic floor by consciously squeezing together your pelvic floor when walking. Don't stop your breathing rhythm!

## ES Ejercicio caminando

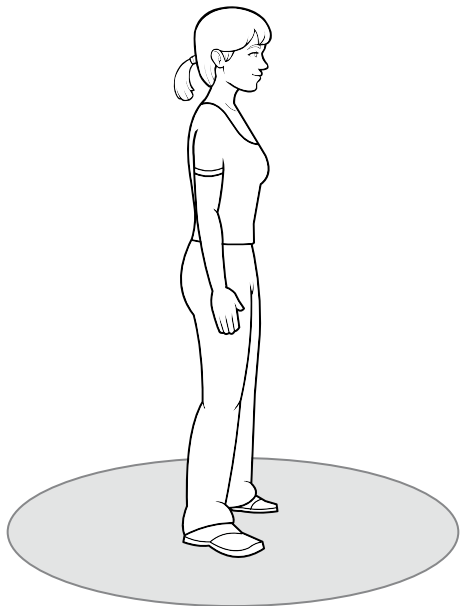
Párese correctamente y al exhalar vuelva a establecer la tensión del suelo pélvico. Relajarse durante la inhalación. Intente ahora mantener la tensión también durante la inhalación haciendo unos pasos en el lugar. Mantenga la tensión el tiempo que pueda evitando esforzar innecesariamente las nalgas y los músculos abdominales. Siga entrenando su suelo pélvico concientizándose de retenerlo al caminar (apretando los músculos). ¡No interrumpa su respiración normal!

## RU Ходячее упражнение

Встаньте в вертикальном положении и при выдохе возобновите напряжение в мышцах тазового дна. Релиз еще раз, когда вдыхаешь. Теперь постарайтесь сохранить напряжение при дыхании и в то же время прогуляться на месте в течение нескольких шагов. Поддерживать натяжение до тех пор, пока вы можете, избегая при этом ненужного использования ягодиц или брюшные мышцы. Продолжайте тренировать тазовое дно, сознательно сжимая вместе с твоим тазовым полом при ходьбе. Не останавливай свой ритм дыхания!

## Für "Fortgeschrittene" – der virtuelle Aufzug

Stelle dich – in den Knien locker – gerade hin, deine Füße hüftbreit auseinander. Nun spanne die Beckenbodenmuskulatur schrittweise an: Die Spannung wird erhöht wie bei einem Lift, der nach oben fährt und in jeder Etage anhält. Versuche mit der Spannung „in jeder Etage“ kurz innezuhalten und ruhig weiterzuatmen, bis du die Spannung nach und nach wieder löst, der Lift also „wieder nach unten fährt“. Nachdem das Erdgeschoss erreicht ist geht es noch ins „Kellergeschoss“ zur Tiefenentspannung des Beckenbodens. Wenn du dich mit fortschreitender Übungsroutine mehr zutraust, kannst du dein virtuelles „Übungsgebäude“ von 3 auf 4, 5, 6 und mehr Stockwerke erhöhen. Denke an das „Einsaugen“ und lass Gesäß und Bauchmuskulatur locker!



## EN For "advanced trainees" – the virtual lift

Stand upright with a hip-width stance, your knees unlocked. Now contract your pelvic floor muscles in stages: Tension is increased as in a lift that is going up and stopping at each floor on the way. Try to briefly maintain the tension level "at each floor" and continue to breathe evenly before gradually releasing the tension, i.e. letting the lift go "down to the ground floor". Once the ground floor has been reached, the lift continues to the "basement level" for deep relaxation of the pelvic floor. Once you have become familiar with this exercise, you can increase the height of your virtual "exercise building" from 3 to 4, 5, 6, and more floors. Think about "sucking in" and don't contract your buttock or abdominal muscles!

## ES Para los niveles „avanzados“ – el elevador virtual

Párese – dejando flojas las rodillas – en forma bien derecha, abriendo sus pies a la altura de las caderas. A continuación contraiga los músculos del suelo pélvico de manera paulatina: La tensión va en aumento como en un elevador, que va subiendo y se detiene en cada uno de los niveles. Intente detenerse „en cada uno de los niveles“ por un corto tiempo y siga respirando hasta aflojar la tensión paulatinamente, es decir hasta el „completo descenso“ del elevador. Una vez que ha alcanzado la planta baja aún faltará llegar al „sótano“ para el total relajamiento del suelo pélvico. Cuando se sienta segura en la rutina de ejercitación avanzada, podrá construir su „edificio de entrenamiento virtual“ de 3 a 4, 5, 6 o más pisos. No se olvide de „succionar“ dejando las nalgas y la musculatura abdominal bien flojas.

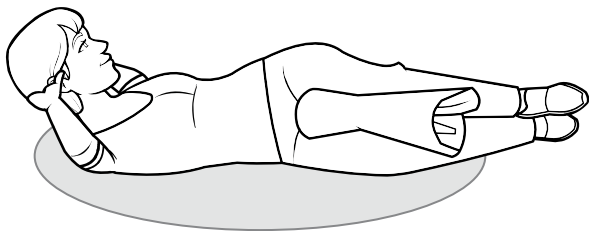
## RU Для „продвинутых учеников“ - виртуальный лифт.

Встань в вертикальном положении с шириной бедра, колени не заперты. Теперь зажди свой таз Мышцы пола поэтапно: Напряжение увеличивается, как при подъеме, который поднимается и останавливается, на каждом этаже по пути. Постарайтесь в течение короткого времени поддерживать уровень натяжения „на каждом этаже“ и продолжать равномерно дышать, прежде чем постепенно снять напряжение, т.е. позволить лифту спуститься „на первый этаж“. После того, как лифт достигнет первого этажа, лифт продолжается на „подвальный этаж“ для глубокого расслабления тазового дна. Как только вы познакомились с этим упражнением, вы можете увеличить высоту вашего виртуального „тренировочное здание“ с 3 до 4, 5, 6 и более этажей. Подумайте о „всасывании“ и не сжимай ягодицы и брюшные мышцы!

## Diagonalcrunch

Leg dich auf den Rücken, winkel deine Beine an und stelle die Füße zunächst flach auf den Boden. Klemme ein zusammengefaltetes Handtuch, eine Decke oder ein kleines Kissen zwischen die Knie und lass die Knie langsam nach links fallen. Hände an den Hinterkopf nehmen und Ellbogen zu den Seiten fallen lassen. Knie zusammendrücken und Bauchspannung aktivieren. Kopf und Schultern leicht vom Boden lösen. Aus dieser Position heraus Oberkörper langsam anheben, soweit es ohne Schwung möglich ist. Wieder lösen.

Wiederhole 20- bis 25-mal je Seite.



## EN Diagonal crunch

Lie on your back, pull your knees up, and place your feet flat on the floor to begin with. Put a folded-up towel, a blanket, or a small cushion between your knees and slowly lower your knees to the left. Place your hands on the back of your head and let your elbows fall to either side. Squeeze your knees together and activate the tension in your abdominal muscles. Slightly raise your head and shoulders off the floor. From this position, gradually raise your upper body to the fullest extent possible without using any rocking motion. Slowly relax again.

Repeat this 20 to 25 times per side.

## ES Pinza diagonal

Tiéndase boca arriba y coloque las piernas en ángulo dejando los pies en forma plana sobre el piso. Aférrese a una toalla doblada, una manta o un cojín pequeño entre las rodillas y deje caerlas lentamente hacia la izquierda. Colocar las manos en la parte trasera de la cabeza dejando caer los codos hacia los lados. Apretar las rodillas y activar la tensión del abdomen. Alejar levemente la cabeza y los hombros del piso. Desde esta posición levantar lentamente el tronco superior siempre que le sea posible sin demasiado ímpetu. Aflojar nuevamente.

Repetir de 20 a 25 veces de cada lado.

## RU Диагональный хруст

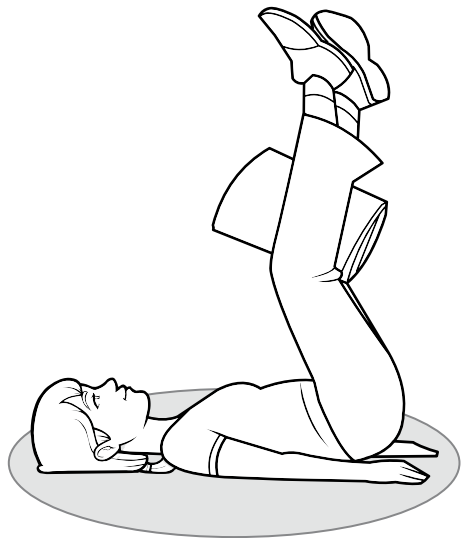
Ложитесь на спину, вытяните колени вверх и положите ноги на пол, чтобы начать с. Положите сложенное полотенце, одеяло или небольшую подушку между коленями и медленно опускajte колени влево. Положите руки на затылок и пусть твои локти падают в обе стороны. Сожмите колени вместе и активируйте напряжение в брюшных мышцах. Слегка поднимите голову и плечи с пола. С сайта в этом положении, постепенно поднимайте верхнюю часть тела до максимально возможного уровня без используя любое качающееся движение. Медленно расслабься снова.

Повторите это от 20 до 25 раз с каждой стороны.

## Unterbauchlift

Lege dich auf den Rücken. Klemme ein zusammengelegtes Handtuch, eine Decke oder ein kleines Kissen zwischen die Knie. Deine Arme locker neben deinem Körper ablegen, Rücken lang ziehen. Deinen Bauch und Beckenboden leicht anspannen, Becken vom Boden heben. Beckenboden fest anspannen und das Becken langsam nach rechts, dann nach links drehen.

20-mal im Wechsel, dann Becken ablegen, lösen.



## EN Lower abdominal lift

Lie flat on your back. Put a folded-up towel, blanket, or small cushion between your knees. Put your arms to your sides and relax them. Elongate your spine. Gently contract your stomach and pelvic floor muscles and lift your pelvis off the floor. Firmly contract your pelvic floor and slowly rotate your pelvis to the right, then to the left.

Repeat 20 times before lowering your pelvis to the floor and relaxing.

## ES Elevador del hipogastrio

Tiéndase boca arriba. Aférrese a una toalla doblada, una manta o un cojín pequeño entre las rodillas. Colocar los brazos flojos al lado del cuerpo elongando bien la espalda. Contraer ligeramente el abdomen y el suelo pélvico, elevar la pelvis del piso. Contraer firmemente el suelo pélvico y girar lentamente la pelvis a la derecha y luego a la izquierda.

Repetir 20 veces a ambos lados y luego depositar la pelvis y aflojar.

## RU Нижний брюшной лифт

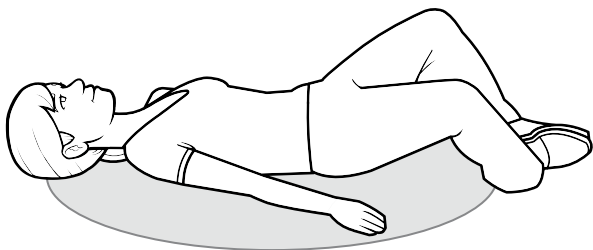
Ложись на спину. Положите сложенное полотенце, одеяло или маленькую подушку между вашими коленями. Положите руки на бока и расслабьте их. Вытяните позвоночник. Мягко сжимайте мышцы живота и тазового дна и поднимите таз с пола. Фирма сжать тазовое дно и медленно поворачивать таз вправо, а затем влево.

Повторите 20 раз перед тем, как опустить таз на пол и расслабиться.

## Beckenpush

Leg dich auf den Rücken, Arme neben deinem Körper ablegen. Fußsohlen aneinander legen und zum Schritt ziehen, Knie zu den Seiten kippen lassen, Beckenboden aktivieren. Bauch, Beckenboden, Rücken und Po anspannen und Becken langsam anheben. Wieder absenken, Becken ablegen.

15-mal wiederholen.



## EN Pelvic push

Lie on your back, with your arms at your sides. Put the soles of your feet together and pull them up towards your crotch. Let your knees fall to the sides, and activate your pelvic floor. Contract your stomach muscles, pelvic floor, back, and buttocks, and slowly raise your pelvis. Relax your pelvic floor and lower your pelvis.

Repeat 15 times.

## ES Empujón de pelvis

Tiéndase boca arriba colocando los brazos al lado del cuerpo. Juntar las plantas de los pies y llevar a la entrepierna, volcar la rodilla hacia los lados activando el suelo pélvico. Contraer el suelo pélvico, la espalda y las nalgas y elevar lentamente la pelvis. Bajar el cuerpo y colocar la pelvis nuevamente en el piso.

Repetir 15 veces.

## RU тазовое давление

Ложись на спину, с руками по бокам. Сложите подошвы ног вместе и подтяни их к своей промежности. Позвольте вашим коленям упасть в стороны, и активируйте ваши тазовое дно. Сжатие мышц живота, тазового дна, спины и ягодиц, и медленно поднимай таз. Расслабьте тазовое дно и опустите таз.

Повторите 15 раз.

## Tailenkick

Lege dich auf die linke Seite und deinen Kopf auf dem angewinkelten linken Arm ab. Oberkörper und Beine in einer Ebene halten und Beine leicht zusammenpressen. Bauch, Beckenboden und Rücken aktivieren und Beine vom Boden lösen. Beine anheben, soweit es geht. Langsam wieder senken, aber nicht vollständig ablegen.

10-mal wiederholen, dann Seite wechseln.

## EN Waist kick

Lie on your left side, with your head resting on your extended left arm. Put a folded-up towel, blanket, or small cushion between your legs.. Place your right hand on the floor by your chest. Keep your torso and legs aligned and gently press your legs together. Activate your abdominal muscles, pelvic floor and back, and raise your legs from the floor. Raise your legs as high as you can. Lower them slowly without placing them back on the floor.

Repeat 10 times before swapping sides.

## ES Impulso de cintura

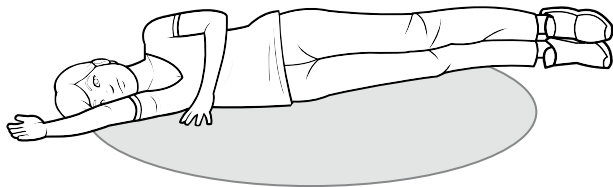
Tiéndase sobre el lado izquierdo apoyando su cabeza sobre el brazo izquierdo doblado en forma de ángulo. Aférrese a una toalla doblada, un cojín pequeño o una manta entre las piernas. Colocar la mano derecha delante del pecho para sostenerse. Sostener el torso y las piernas a nivel presionando las piernas levemente. Activar el abdomen, el suelo pélvico y la espalda retirando las piernas del piso. Elevar las piernas lo mejor que le sea posible. Bajarlas lentamente pero sin llegar al piso.

Repetir 10 veces antes de cambiar de lado.

## RU удар по талии

Ложись на левую сторону, с головой, лежащей на вытянутой левой руке. Положите сложенный полотенце, одеяло или маленькую подушку между ног... Положите правую руку на пол за твоей грудью. Держите туловище и ноги на одном уровне и аккуратно сжимайте ноги. Активизируйте мышцы брюшной полости, тазового дна и спины и поднимите ноги от Пол. Поднимите ноги как можно выше. Опускайте их медленно, не помещая обратно на пол.

Повторите 10 раз перед сменой сторон.





## Beckenbodenrelax

Rolle dir eine Decke zusammen oder lege dir ein kleines Kissen bereit. In die Rückenlage kommen und Decke oder Kissen unter den unteren Rücken legen. Füße locker zu den Seiten fallen lassen, Arme über dem Kopf ausstrecken. Position einige Atemzüge lang halten und Bauch und Beckenboden lang ziehen, dann langsam lösen.

Diese Übung 6-mal wiederholen.

## EN Pelvic floor relaxation exercise

Roll up a blanket or keep a small cushion on hand, ready to use. Lie on your back and place the blanket or cushion in the small of your back. Let your feet fall to the sides in a relaxed position and stretch your arms out above your head. Hold this position for a few breaths and stretch the stomach and pelvic floor muscles before slowly relaxing them again.

Repeat this exercise six times.

## ES Relajamiento del suelo pélvico

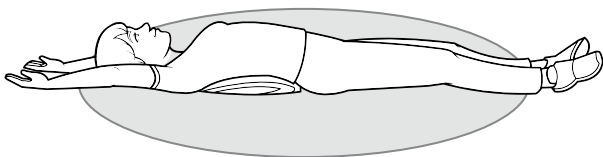
Enrollar una manta o poner a su disposición un pequeño cojín. Tiéndase boca arriba y coloque una manta o un cojín debajo de la espalda. Dejar caer los pies flojamente hacia los lados, estirando los brazos por sobre la cabeza. Mantener la posición unas cuantas respiraciones y estirar el abdomen y el suelo pélvico a lo largo para luego aflojar lentamente.

Repetir este ejercicio seis veces.

## RU упражнение для расслабления таза

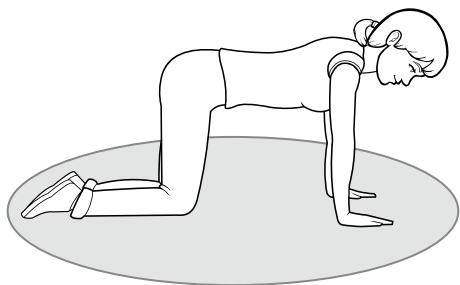
Закатайте одеяло или держите под рукой небольшую подушку, готовую к использованию. Ложитесь на спину и поместите одеяло или подушку в маленькую часть спины. Пусть ваши ноги падают в стороны в расслабленном положении и вытяните руки над головой. Удерживайте это положение на несколько вдохов и растянуть мышцы живота и тазового дна, прежде чем медленно расслабляя их снова.

Повторите это упражнение шесть раз.



## Vierfüßlerstand

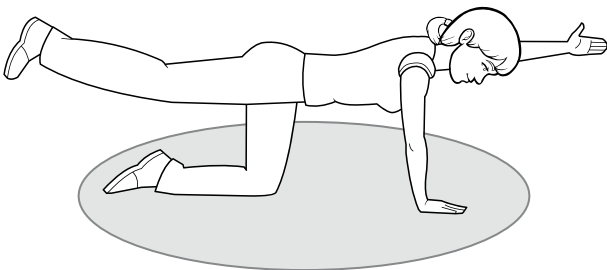
Stütze dich auf Knien und Händen ab. Die Knie sollten dabei unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern sein.



Zuerst spanne wieder den Beckenboden an. Dann beginne, langsam den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten anzuheben. Arm, Oberkörper und Bein sollten dabei eine Linie bilden.

Zieh dich lang auseinander. Dann langsam Arm und Bein wieder senken und mit der anderen Seite wiederholen.

Insgesamt 10- bis 12-mal wiederholen. Dann eine Pause machen und noch 10 bis 12 Wiederholungen durchführen.



## EN Bird dog position

Get down on your hands and knees. The knees should be directly beneath the hips, and the hands directly beneath the shoulders.

First, once again contract the pelvic floor. Then begin to slowly raise your right arm in front of you and your left leg behind you. Your arm, torso, and leg should form a straight line.

Make yourself as long as possible. Then slowly lower your arm and leg again before repeating the exercise on the other side.

Repeat a total of 10 to 12 times. Then rest before performing the exercise another 10 to 12 times.

## ES En cuatro patas

Apóyese sobre las rodillas y las manos. Colocar las rodillas debajo de la cadera y las manos debajo de los hombros.

En primer lugar contraer nuevamente el suelo pélvico. Comenzar luego a levantar lentamente el brazo derecho hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás. Formar una línea con el brazo, el torso y la pierna.

Elongue todo su cuerpo lentamente. Bajar lentamente el brazo y la pierna y repetir del otro lado.

Repetir de 10 a 12 veces en total. Hacer una pausa y volver a ejecutar una serie de 10 a 12 repeticiones.

## RU положение птичьей собаки

Встань на руки и колени. Колени должны быть прямо под бедрами, и руки прямо под плечами.

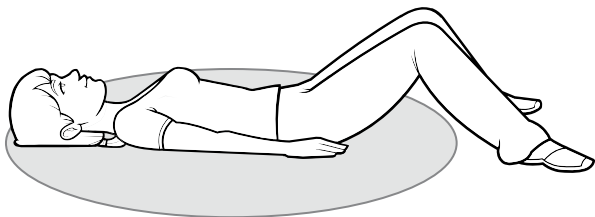
Сначала снова сжимаем тазовое дно. Начинать медленно поднимать правую руку перед собой и твоей левой ногой позади тебя. Твоя рука, туловище и нога должны образовывать прямую линию.

Сделайте себя как можно дольше. Затем медленно опустите руку и ногу снова, прежде чем повторять упражнение с другой стороны.

Повторите в общей сложности от 10 до 12 раз. Затем отдохните перед выполнением упражнения еще раз 10-12 раз.

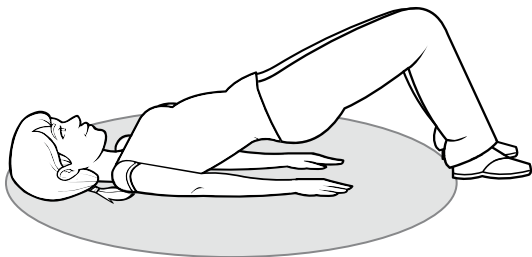
## Brücke

Du liegst auf dem Rücken, stelle die Füße etwa hüftbreit auseinander am Boden auf, die Arme liegen locker neben dem Körper.



Zusammen mit der Anspannung des Beckenbodens hebe langsam das Gesäß und den unteren Rücken vom Boden ab. Die Schulterblätter bleiben am Boden. Versuch, die Gesäßmuskeln dabei lockerzulassen, denn dann muss der Beckenboden noch mehr arbeiten. Diese Position einige Sekunden halten und dann langsam wieder zur Ausgangsposition zurückkehren.

Insgesamt 10- bis 12-mal wiederholen. Dann eine Pause machen und noch 10 bis 12 Wiederholungen durchführen. Variation: Stelle die Füße dicht nebeneinander und presse beim Anheben von Gesäß und Rücken die Knie zusammen.



## EN Bridge

Lie on your back, place your feet on the floor about hip-width apart, with your arms relaxed at your sides.

Tense your pelvic floor and slowly raise your pelvis and lower back off the floor. Your shoulder blades remain in contact with the floor. Try to keep your buttock muscles relaxed in the process, as this makes the pelvic floor work even harder. Hold this position for a few seconds and then gradually return to the starting position.

Repeat a total of 10 to 12 times. Then rest before performing the exercise another 10 to 12 times.

Variation: Place your feet close together and press your knees together when raising the pelvis and back.

## ES El puente

Tiéndase boca arriba abriendo los pies hasta quedar en paralelo a la cadera, los brazos. Contrayendo el suelo pélvico levante lentamente las nalgas y la parte inferior de la espalda. Las escápulas (paletillas) quedan en el piso. Intentar mantener los glúteos flojos porque de esta manera el suelo pélvico trabajará más fuertemente. Mantener esta posición unos segundos volviendo lentamente a la posición inicial.

Repetir de 10 a 12 veces en total. Hacer una pausa y volver a ejecutar una serie de 10 a 12 repeticiones.

Variación: Colocar los pies bien cerca uno del otro presionando las rodillas al elevar las nalgas y la espalda.

## RU Мост

Ложись на спину, клади ноги на пол на расстоянии ширины бедра, с руками, расслабленным по бокам.

Напрягите тазовое дно и медленно приподнимите таз, а затем опустите спину с пола. Ваш лопатки остаются в контакте с полом. Постарайтесь держать мышцы ягодиц расслабленный в процессе, так как это делает тазовое дно еще более трудным. Удерживайте это положение на несколько секунд, а затем постепенно возвращается в исходную позицию.

Повторите в общей сложности от 10 до 12 раз. Затем отдохните перед выполнением упражнения еще раз 10-12 раз.

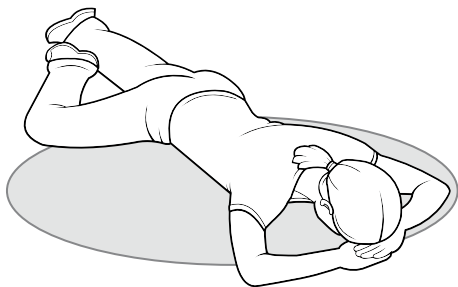
Вариант: Расположите ноги близко друг к другу и приподнимая таз, сожмите колени вместе, и обратно.

## Bauchlage

Lege dich auf den Bauch und winkel das rechte Bein an, so dass du in einer bequemen Position liegst. Die Stirn liegt auf den Händen.

Ziehe jetzt wieder den Bauch ein, so dass der Beckenboden angespannt wird. Halte diese Position für einige Sekunden und lass dann locker.

Insgesamt etwa 8-mal wiederholen und dann die Beine wechseln, also das linke Bein anwinkeln und das rechte strecken.



Intensive Variation: Den Beckenboden anspannen, Spannung halten und dann zusätzlich in kleinen intensiven Kontraktionen den Beckenboden noch 4- bis 5-mal schnell anspannen.

## EN Prone position

Lie on your stomach and bend your right leg so that you are lying in a comfortable position. Place your forehead on top of your hands. How to carry out the exercise: Now pull in your stomach so that the pelvic floor contracts. Hold this position for a few seconds before once more relaxing.

Repeat a total of 8 times before changing legs, i.e. bend the left leg, and extend the right leg.

An intensive variation: Contract the pelvic floor, maintain the contraction, and then tense the pelvic floor yet further with 4 to 5 intense, quick contractions.

## ES Postura boca abajo

Túmbese boca abajo y coloque la pierna derecha en ángulo recto a fin de sentirse en una posición cómoda. Colocar la frente sobre las manos. Ejecución del ejercicio: Contraiga nuevamente el abdomen a fin de lograr tensión en el suelo pélvico. Mantenga esta posición por unos segundos y a continuación afloje.

Repetir 8 veces en total y cambiar luego las piernas, es decir formar el ángulo con la pierna izquierda y extender la derecha.

Variante intensiva: Contraer el suelo pélvico, mantener la tensión y luego realizar adicionalmente pequeñas contracciones intensivas del suelo pélvico de 4 a 5 veces más en forma rápida.

## RU Положение лёжа

Ложись на живот и согни правую ногу так, чтобы тебе было удобно лежать. Позиция. Положите лоб на верхнюю часть рук.

Как выполнять упражнение: Теперь вытяните живот так, чтобы тазовое дно сжималось. Держите это положение для за несколько секунд до того, как снова расслабиться.

Повторите в общей сложности 8 раз перед сменой ног, т.е. согните левую ногу и вытяните правая нога.

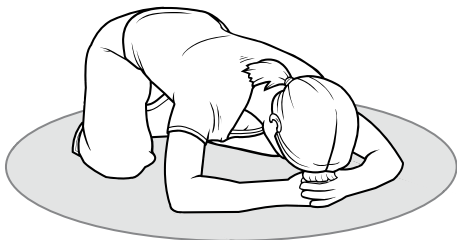
Интенсивная вариация: Сжатие тазового дна, поддержание сужения, а затем еще больше напрягают тазовое дно с 4-5 интенсивными, быстрыми схватками.

## Frosch-Position

Gehe auf die Knie. Lege die Füße zusammen, die Knie sind geöffnet. Senke den Oberkörper nach vorne und lege die Stirn auf die Hände.

Zieh jetzt wieder den Bauch ein, so dass der Beckenboden angespannt wird. Halte diese Spannung für einige Sekunden und lass dann locker.

Etwa 10 bis 12 Wiederholungen.



Intensive Variation: Den Beckenboden anspannen, Spannung halten und dann zusätzlich in kleinen intensiven Kontraktionen den Beckenboden noch 4- bis 5-mal schnell anspannen.

## EN Frog position

Kneel on the floor with your feet together and your knees apart. Tilt your torso forwards and place your forehead on your hands. Now pull in your stomach so that the pelvic floor contracts. Hold this position for a few seconds before once more relaxing.

About 10 to 12 repetitions.

An intensive variation: Contract the pelvic floor, maintain the contraction, and then tense the pelvic floor yet further with 4 to 5 intense, quick contractions.

## ES Postura de rana

Póngase de rodillas. Junte los pies, las rodillas permanecen abiertas. Incline el torso hacia adelante colocando la frente sobre las manos. Contraiga nuevamente el abdomen a fin de lograr tensión en el suelo pélvico. Mantener la tensión por unos segundos y relajar.

Aproximadamente de 10 a 12 repeticiones.

Variante intensiva: Contraer el suelo pélvico, mantener la tensión y luego realizar adicionalmente pequeñas contracciones intensivas del suelo pélvico de 4 a 5 veces más en forma rápida.

## RU положение лягушки

Встаньте на колени на полу, держа ноги вместе и колени друг от друга. Наклоните туловище вперед и положите лоб на руки.

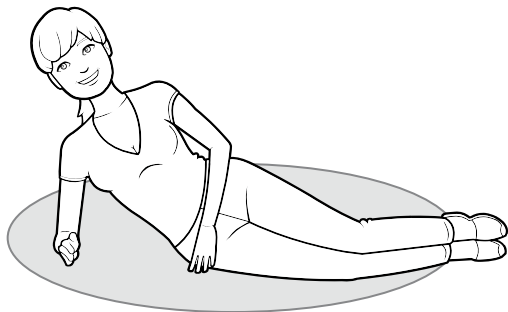
Теперь втяни живот так, чтобы контракты тазового дна. Удерживайте эту позицию несколько секунд, прежде чем снова расслабиться.

Около 10-12 повторений.

Интенсивная вариация: Сжатие тазового дна, сохранение сужения, а затем еще больше напрягают тазовое дно с 4-5 интенсивными, быстрыми схватками.

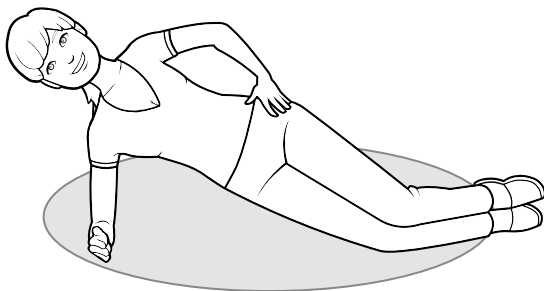
## Seitlift

Drehe dich auf die linke Seite. Stütze den linken Unterarm am Boden ab, so dass der Ellenbogen unter der Schulter ist. Schiebe jetzt zunächst Schulter und Ohr auseinander, so dass du „groß wirst“.



Ziehe nun den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, d.h., du spannst den Beckenboden an. Halte diese Spannung und hebe nun langsam die Hüfte vom Boden ab. Einige Sekunden oben halten und dann langsam wieder absenken und kurz locker lassen.

Wiederhole die Übung etwa 6-mal und wechsel dann die Seite.



## EN Side lift

Turn onto your left side. Rest your left forearm on the floor so that your elbow is directly beneath your shoulder. Now initially push your shoulder away from your ear to “make yourself big”.

Now pull your navel in towards your spine, i.e. contract the pelvic floor. Maintain this tension and now slowly raise your hip off the floor.

Repeat the exercise about 6 times and then change sides.

## ES Postura de elevador lateral

Girar hacia la izquierda. Apoyar el antebrazo izquierdo sobre el piso de manera tal de que el codo quede ubicado por debajo del hombro. Desprenda primero el hombro de la oreja, de manera de elongarse lo más posible.

Ahora empuje el ombligo hacia la zona de la columna vertebral, es decir contraiga el suelo pélvico. Mantenga esta tensión elevando lentamente la cadera del piso. Mantenerse unos segundos arriba y bajar luego para relajarse.

Repetir el ejercicio aproximadamente 6 veces y cambiar luego de lado.

## RU Боковой лифт

Повернись на левую сторону. Откиньте левое предплечье на пол так, чтобы локоть был прямо под твоим плечом. Теперь сначала оттолкните плечо от уха чтобы „сделать себя большим“.

Теперь потяните пупок по направлению к позвоночнику, т.е. сожмите тазовое дно. Поддерживайте это и теперь медленно поднимайте бедро с пола. Удерживайте это поднятое положение в течение нескольких секунд, прежде чем постепенно опустить бедро и расслабляющий короткое время.

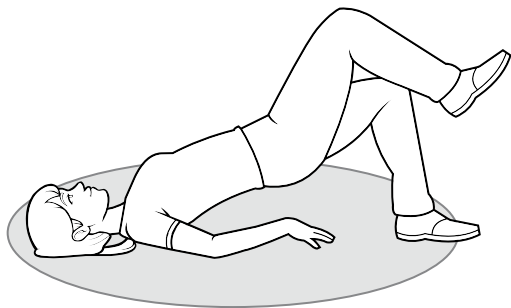
Повторите упражнение около 6 раз, а затем смените стороны.

## Schulterbrücke

Nimm wieder die Brückenposition ein; dabei die Beckenbodenspannung halten und gleichmäßig atmen.

Deine Füße hebst du – im Wechsel – 10 bis 20 Zentimeter vom Boden ab. Achte dabei auf die waagerechte Haltung deines Beckens.

Wiederhole die Übung etwa 6-mal.



## EN Shoulder-bridge

Go back to the bridge position; at the same time, maintain tension in the pelvic floor and breathe regularly.

Lift each foot in turn 10 to 20 centimetres off the floor. Ensure you keep your pelvis in an even horizontal position whilst doing so.

Repeat this exercise six times.

## ES Hombro bridge

Adoptar nuevamente la posición básica manteniendo la tensión del suelo pélvico y respirar rítmicamente.

Eleve sus pies – alternativamente – de 10 a 20 centímetros del piso. Observar que su pelvis mantenga una perfecta posición horizontal.

Repetir este ejercicio seis veces.

## RU Плечевой мост

Вернуться в положение моста; в то же время, поддерживать напряжение в тазовом полу и дышать регулярно.

Поднимайте каждую ногу по очереди от 10 до 20 сантиметров с пола. Убедитесь, что вы держите таз в равномерном горизонтальном положении.

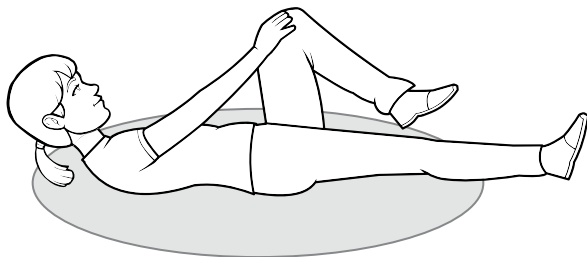
Повторите это упражнение шесть раз.

## ***Knieheber***

Hebe aus der Rückenlage dein rechtes Knie in deine rechte Hand. Mit der Ausatmung stemme das Knie fest in die Hand – der Beckenboden schließt sich. Löse mit der Einatmung die Spannung, und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

Nun hebe das Knie und drücke mit der Ausatmung die rechte Hand gegen die Innenseite des linken Knies – der Beckenboden schließt sich und die schräge Bauchmuskulatur wird angespannt. Mit der Einatmung löst du die Spannung und wiederhole die Übungen mit dem rechten Bein.

Mindestens 10-mal pro Seite im Wechsel wiederholen.



## **EN *Knee raises***

Now raise your knee and press your right hand against the inside of your left knee as you exhale – the pelvic floor and the transverse abdominal muscles will contract. When you inhale, release the tension and repeat the exercise with your right leg.

Repeat at least ten times per side.

## **ES *Postura de rodilla elevada***

Elevar la rodilla y presionar durante la exhalación la mano derecha contra el lado interior de la rodilla izquierda – el suelo pélvico se cierra y los músculos abdominales transversos se contraen. Al inhalar libere la tensión y repita el ejercicio con la pierna derecha.

Repetir por lo menos diez veces alternando los lados.

## **RU *подъём колена***

Теперь поднимите колено и прижмите правую руку к внутренней стороне левого колена. при выдохе - тазовое дно и поперечные мышцы живота сократятся. При выдыхании снимите напряжение и повторите упражнение правой ногой.

Повторяйте упражнение не менее десяти раз с каждой стороны.

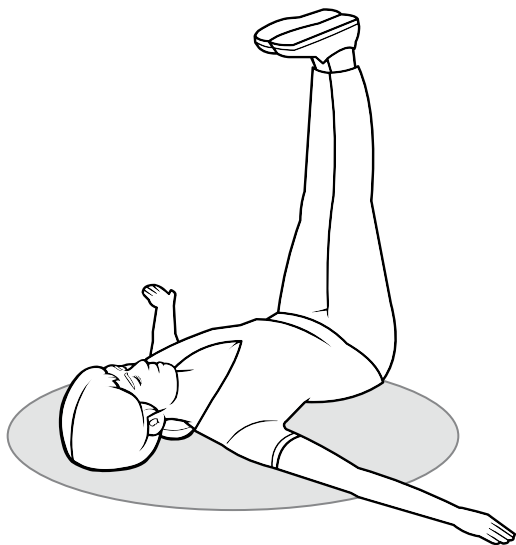


## Korkenzieher

Lege dich auf den Rücken und strecke beide Beine in gerader Linie senkrecht hoch gen Himmel. Die Beine schulterbreit öffnen, ausatmen und das linke Bein an das rechte legen. Dein Gesäß bleibt dabei auf der Matte liegen!

Dein rechter Fuß ist durch diese Bewegung deutlich tiefer als der linke. Halte diese Position für ein paar langsame und tiefe Atemzüge.

Mindestens 10-mal pro Seite im Wechsel wiederholen.



## EN Cork screw

Lie on your back and stretch out both legs in a straight line towards the ceiling. Open your legs to hip-width, exhale, and place the left leg against the right leg. Keep your bottom in contact with the mat!

During this movement, your right foot is considerably lower than your left. Hold this position for a few long, deep breaths.

Repeat at least ten times per side.

## ES Postura de descorchador

Túmbese boca arriba y extiende ambas piernas en línea recta y vertical al techo. Abrir las piernas en paralelo a los hombros, exhalar y colocar la pierna izquierda junto a la derecha. ¡Mantener el trasero sobre la colchoneta!

Su pie derecho quedará visiblemente más abajo que el izquierdo al realizar este ejercicio. Mantener esta posición realizando un par de respiraciones rítmicas profundas.

Repetir por lo menos diez veces alternando los lados.

## RU пробковый винт

Ложитесь на спину и вытяните обе ноги по прямой линии к потолку. Расставьте ноги на ширину бедра, выдохните и положите левую ногу на правую. Держите . ваша задница в контакте с ковриком!

Во время этого движения правая нога значительно ниже левой. Подержите это положение для нескольких долгих, глубоких вдохов.

Повторяйте по крайней мере десять раз на бок.

## Toter Käfer

Hebe deine Beine im rechten Winkel an. Dabei die Unterschenkel parallel zum Boden halten.

Beim Ausatmen das linke Bein langsam senken, beim Einatmen langsam heben. Deinen Fuß dabei nicht absetzen. Seitenwechsel.

Dein Rücken bleibt während der gesamten Übung auf der Matte, dein Bauchnabel zieht nach innen.

Mindestens 10-mal pro Seite im Wechsel wiederholen.



## EN Dead bug

Raise your legs up at right angles, with your calves parallel to the floor.

Slowly lower the left leg when exhaling, and slowly raise it when inhaling. Make sure that your foot does not touch the floor. Change sides.

Keep your back in contact with the mat throughout the entire exercise, with your navel pulled inwards.

Repeat at least ten times per side.

## ES Postura de escarabajo muerto

Eleve sus piernas en ángulo recto. Mantenga las piernas paralelas al piso.

Bajar la pierna izquierda lentamente al exhalar, elevarla al inhalar. No depositar el pie sobre el piso. Cambio de lado.

Mantener la espalda permanentemente sobre la colchoneta al realizar el ejercicio introduciendo el ombligo.

Repetir por lo menos diez veces alternando los lados.

## RU Мёртвый жучок

Поднимите ноги под прямым углом, при этом икры идут параллельно полу.

Медленно опустите левую ногу при выдохе и медленно поднимите ее при вдохе. Убедитесь, что чтобы твоя нога не касалась пола. Поменяйте стороны.

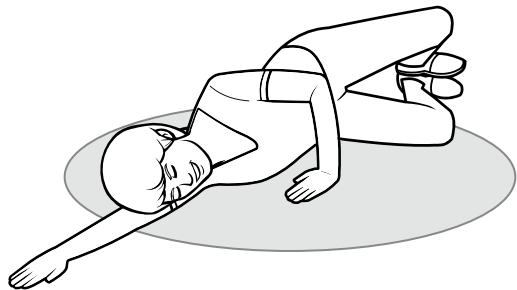
Держите спину в контакте с ковриком в течение всего упражнения, с вашими пупок вытянут внутрь.

Повторите по крайней мере десять раз с каждой стороны.

## Seitlage

Lege dich seitlich hin, beide Beine anwinkeln. Spanne deinen Beckenboden während der gesamten Übung leicht an.

Atme fließend und „klappe“ dein oberes Bein auf, d.h. das Knie Richtung Himmel heben. Dabei bleiben die Füße zusammen.



Anschließend aus der Hüfte heraus die Knie zusammenführen und den Fuß zum Himmel drehen, während deine Knie geschlossen bleiben.

Diese Übung 10-mal wiederholen.



## EN Side position

Lie on your side and draw your knees towards your stomach. Lightly contract your pelvic floor throughout the entire exercise.

Maintain your breathing flow and lift the upper leg so that your knee points towards the ceiling. Keep both feet together in the process.

Then bring the knees together from the hip and turn your foot towards the ceiling whilst keeping the knees together.

Repeat this exercise ten times.

## ES Postura lateral

Túmbese lateralmente colocando ambas piernas en ángulo recto. Contraer el suelo pélvico ligeramente durante todo el ejercicio.

Respire fluidamente y „abra“ su antepierna, es decir eleve la rodilla hacia el techo. Ambos pies deben permanecer juntos.

A continuación junte las rodillas haciendo fuerza en las caderas y gire el pie hacia el techo dejando juntas las rodillas.

Repetir este ejercicio diez veces.

## RU Боковое положение

Ложись на бок и вытягивай колени к животу. Слегка сократите ваш тазовое дно на протяжении всего упражнения.

Поддерживайте дыхательный поток и поднимите верхнюю часть ноги так, чтобы колено было направлено в сторону потолка. Держите обе ноги вместе.

Затем соберите колени от бедра и поверните ногу к потолку, в то же время держа колени вместе.

Повторите это упражнение десять раз.

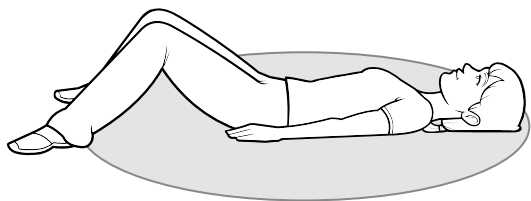
## Angewinkelte Beine

Stelle deine angewinkelten Beine hüftbreit auseinander. Drücke mit dem Ausatmen deine Knie zusammen und spanne deinen Beckenboden an.

Atme weiter und halte die Spannung 10–15 Sekunden.

In der Rückenlage kannst du gut vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen ein paar Übungen machen! Verwende auch hierbei deine Beckenboden-Trainingskugeln, z. B. Joyballs, um die Übungen noch effektiver zu machen.

Wiederhole diese Übung mindestens 8-mal.



## EN Bent legs exercise

Set your bent legs hip-width apart. When exhaling, press your knees together and contract your pelvic floor.

Continue to breathe and hold the tension for 10–15 seconds.

This lying-down position is ideal for carrying out a few exercises before sleep or after waking up!

Repeat this exercise at least eight times.

## ES Postura de pierna en ángulo

Separar las piernas en ángulo en forma paralela a la cadera. Al exhalar presione sus rodillas entre sí contrayendo el suelo pélvico.

Siga respirando y manteniendo la contracción por 10 a 15 segundos.

¡En esta posición boca arriba puede realizar un par de estos ejercicios perfectamente antes de dormirse o al despertarse!

Repita este ejercicio por lo menos ocho veces.

## RU упражнение на согнутые ноги

Расставьте согнутые ноги по ширине бедра. При выдохе сожмите колени вместе и...сжать тазовое дно.

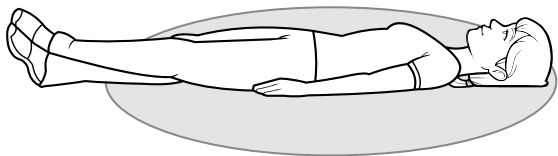
Продолжайте дышать и удерживайте натяжение в течение 10-15 секунд. Это лежачее положение идеально подходит для выполнения нескольких упражнений до или после сна, пробуждения!

Повторите это упражнение как минимум восемь раз.

## Überkreuzte Beine

Überkreuze die Beine und drücke die Fußkanten zusammen. Spanne gleichzeitig deinen Beckenboden an und halte die Spannung 10-15 Sekunden. Dein Gesäß kannst du mit anspannen. Atme ruhig weiter.

Wiederhole diese Übung mindestens 8-mal.



## EN Crossed-legs exercise

Cross your legs and press the edges of your feet together. At the same time, contract your pelvic floor and maintain the tension for 10-15 seconds. You can also contract your buttock muscles. Continue to breathe evenly.

Repeat this exercise at least eight times.

## ES Postura de pierna cruzada

Cruzar las piernas y oprima los bordes de los pies entre sí. Contraiga simultáneamente su suelo pélvico manteniendo la contracción por 10 a 15 segundos. Será conveniente contraer también las nalgas. Respire rítmicamente.

Repita este ejercicio por lo menos ocho veces.

## RU упражнение со скрещёнными ногами

Скрестите ноги и сожмите края ног вместе. В то же время, договор тазового дна и поддерживать натяжение в течение 10-15 секунд. Вы можете также заключить договор твои ягодичные мышцы. Продолжайте дышать равномерно.

Повторите это упражнение как минимум восемь раз.

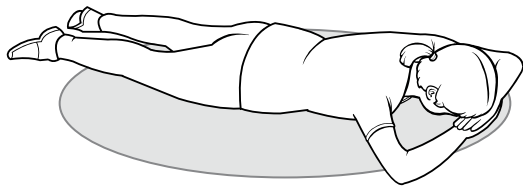
## Beinkreise und Fersenschläge

Lege dich auf deinen Bauch, lege deine Stirn auf deine Hände ab. Deine Schultern nach unten schieben, das Steißbein leicht Richtung Fersen ziehen und den unteren Rücken dadurch lang machen. Halte diese Position während der gesamten Übung.

Hebe ein Bein leicht an und gestreckt, Ferse nach innen drehen. Kleine Kreise mit dem Bein malen (zehn vorwärts, zehn rückwärts). Hebe in der gleichen Position das andere Bein an und wiederhole die Übung.

Zurück in die Ausgangsposition, der Rücken ist lang gestreckt und der Beckenboden bewusst angespannt. Hebe beide Beine leicht an und „klopfe“ deine Fersen 10-mal sanft zusammen. Atme dabei fließend.

Halte die Position so lange du kannst. Wiederhole diese Übung mindestens 8-mal.



### EN Leg circles and heel beats

Lie on your stomach and place your forehead on your hands. Push your shoulders back, gently pull your tailbone towards your heels, causing the lower back to stretch. Hold this position throughout the entire exercise.

Slightly raise a stretched leg and rotate your heel inwards. Describe small circles with the leg (ten clockwise circles, ten anti-clockwise circles). In the same position, lift the other leg and repeat the exercise.

Back in the starting position, the back is stretched and the pelvic floor consciously contracted. Lift both legs slightly and gently “bang” your heels together ten times. Breathe in a continuous flow throughout.

### ES Círculos con las piernas and golpes de talón

Túmbese boca abajo depositando la frente sobre sus manos. Empujar los hombros hacia abajo, el coxis ligeramente en dirección a los talones elongando de esta manera la parte inferior de espalda. Mantener esta posición durante todo el ejercicio.

Elevar ligeramente la pierna manteniéndola estirada, orientar los talones hacia adentro. Dibujar pequeños círculos con la pierna (diez hacia adelante, diez hacia atrás). Eleve en esa misma posición la otra pierna y repita el ejercicio.

Volver a la posición de salida, la espalda permanece bien elongada y el suelo pélvico contraído. Levantar ambas piernas levemente y „golpear“ suavemente los talones entre sí diez veces. Respirar fluidamente.

### RU Круги ног и удары пяткой

Ложись на живот и положи лоб на руки. Толкайте плечи назад, мягко потяните копчик к пяткам, заставляя нижнюю часть спины растягиваться. Удерживайте это положение в течение всего упражнения.

Слегка поднимите вытянутую ногу и поверните пятку внутрь. Опишите маленькие круги ногу (десять кругов по часовой стрелке, десять кругов против часовой стрелки). В этом же положении поднимите другую ногу и повторите упражнение.

Возвращаясь в исходное положение, спина растягивается, и тазовое дно сознательно сокращенный. Слегка приподнимите обе ноги и нежно „стукните“ каблуками вместе десять раз. Дышите непрерывным потоком.

Держите позицию как можно дольше. Повторите это упражнение как минимум 8 раз.

## Schneidersitzübung

Setze dich im Schneidersitz hin, halte den Rücken gerade und stütze dich mit den Händen ab. Jetzt hebe die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen. Halte die Position so lange du kannst.

Wiederhole diese Übung mindestens 8-mal.



## EN Cross-legged sitting exercise

Sit down in a cross-legged position, keep your back straight, and prop yourself up with your hands. Now lift your pelvic floor muscles upwards and inwards.

Repeat this exercise at least eight times.

## ES Postura de piernas cruzadas

Siéntese con las piernas cruzadas manteniendo la espalda recta y sosteniéndose con las manos. A continuación elevar los músculos del suelo pélvico hacia arriba y hacia el interior.

Repita este ejercicio por lo menos ocho veces.

## RU скрещённое сидячее упражнение

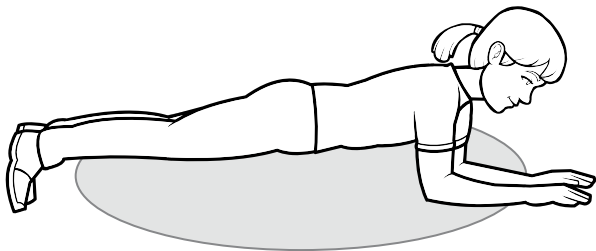
Сядьте в скрещённом положении, держите спину прямо и поднимитесь руками. Теперь поднимите мышцы тазового дна вверх и внутрь.

Повторите это упражнение как минимум восемь раз.

## Unterarmstützen

Stelle deine Unterarme auf, ebenso die Zehen. Mit der Ausatmung hebe deine Beine und Körper von der Unterlage – dein Beckenboden schließt sich.

Halte diese Position 15–20 Sekunden. Wiederhole diese Übung 3-mal.



## EN Plank exercise

Place your forearms and the tips of your toes on the floor. As you exhale, lift your legs and torso up off the mat – your pelvic floor will contract.

Hold this position for 15–20 seconds and repeat 3 times.

## ES Postura de apoyo de antebrazos

Colocar los antebrazos sobre el piso al igual que los dedos de los pies. Al exhalar elevar las piernas y el cuerpo de la colchoneta - el suelo pélvico se cierra.

Mantener esta posición de 15–20 segundos e repita 3 veces.

## RU Планковое упражнение

Положите предплечья и кончики пальцев ног на пол. По мере того, как выдохнете, поднимите ноги и туловище с коврика - твой тазовый пол сжимается.

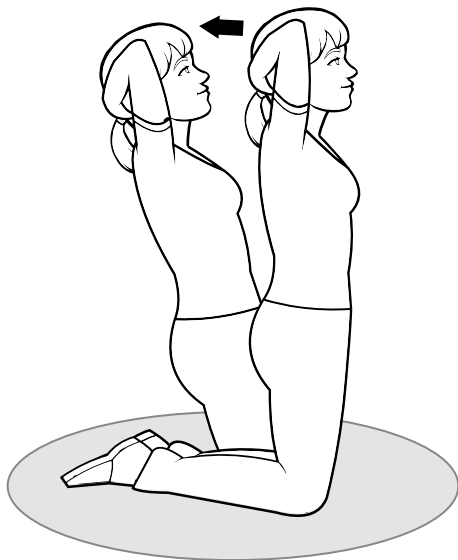
Удерживайте это положение в течение 15-20 секунд и повторите 3 раза.



## Kniestand

Richte dich in den Kniestand auf. Spanne dabei deinen Körper in eine gute Aufrichtung (Hände hinter den Kopf, Ellenbogen zurück, kein Hohlkreuz), Brustwirbelsäule aufgerichtet, Brustbein angehoben, Nacken gestreckt. Mit der Ausatmung neige den gesamten Körper etwas nach hinten (wie ein „Stehaufmännchen“) – dein Beckenboden schließt sich dabei.

Wiederhole die Übung 8-mal für jeweils 10 Sekunden.



## EN *Kneeling exercise*

Kneel on the floor with your torso upright. Tense your body to maintain a good erect position (hand behind the head, elbows back, contracted lower back), with your upper (thoracic) spine upright, your sternum raised, and your neck stretched upwards. As you exhale, tilt your entire body slightly backwards (like a “tilting doll”) – your pelvic floor will contract.

Repeat this exercise at least eight times.

## ES *Postura de rodillas*

Incorpórese de rodillas. Tensionar todo el cuerpo para lograr una buena postura erguida (colocar las manos detrás de la cabeza, los codos hacia atrás, sin formar lordosis), la columna vertebral y el esternón bien rectos y la nuca elongada. Al exhalar inclinar ligeramente todo el cuerpo hacia atrás (como un dominguillo) – su suelo pélvico se cierra.

Repita este ejercicio por lo menos ocho veces.

## RU *упражнение на колени*

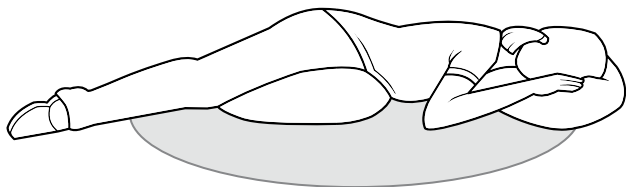
Встань на пол с поднятым туловищем. Напрягите ваше тело для поддержания хорошей эрекции. в положении (рука за голову, локти назад, сжатая нижняя часть спины), с вашим верхним (грудная клетка) позвоночник вертикально, грудина приподнята, а шея вытянута вверх. По мере того, как выдохнете, наклоните все тело немного назад (как „наклоненная кукла“) – ваш таз. пол сократится.

Повторите это упражнение как минимум восемь раз.

## Spannungslockerung in Bauchlage

Lege dich mit jeweils einem Kissen unter deinem Kopf und deinem Becken bequem auf den Boden. Komm zur Ruhe, und entspanne dich ganz. Jetzt spanne deine Arme an, indem du den Ellbogen beugst.

Atme tief aus, und höre dein Atemgeräusch. Du kannst auch leise stöhnen oder seufzen. Jetzt kannst du den Unterschied zwischen Entspannung und Anspannung erkennen und genießen.



## EN Relaxation exercise in prone position

Lie on the floor in a comfortable position, with a cushion under your pelvis and another under your head. Allow yourself to settle, and then relax completely. Now tense your arms by bending your elbows.

Exhale deeply and listen to the sound of your breathing. You can also make a gentle moaning or sighing noise. Now you can recognise and enjoy the difference between relaxation and tension.

## ES Aflojamiento de la tensión en posición boca abajo

Túmbese cómodamente colocando cojines debajo de su cabeza y su pelvis. Logre un estado de total relajamiento. Tensione ahora los brazos flexionando los codos. Exhale profundamente y trate de oír su propia respiración.

Emita gemidos o suspiros si lo desea. Ahora estará en condiciones de percibir la diferencia entre el relajamiento y la contracción y sabrá disfrutarlos.

## RU Релаксационное упражнение в положении лежа

Ложитесь на пол в удобном положении, с подушкой под таз и другой под вашей головой. Позвольте себе устроиться, а затем полностью расслабиться. Теперь напряжённо твои руки, сгибая локти.

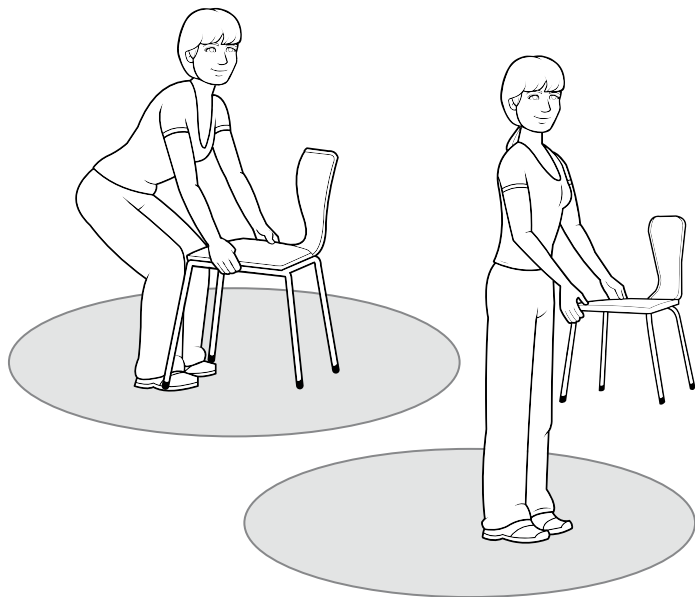
Глубоко выдохните и послушайте звук вашего дыхания. Вы также можете сделать нежный стон или вздыхающий шум. Теперь вы можете распознать и наслаждаться разницей между расслабление и напряжение.

## Stuhlübung 1

Stehend, die Beine etwa hüftbreit geöffnet. Spanne deinen Beckenboden an, halte die Spannung, dann husten und dann entspannen. Wiederhole das mehrmals und versuche dann, dabei einen Stuhl anzuheben.

Hierfür ist die richtige Hebetechnik wichtig: Gehe mit den Füßen dicht an den Stuhl heran, beug deine Knie und Hüften, spanne dann den Beckenboden an, halte die Spannung, hebe den Stuhl hoch, indem du deine Beine streckst, und stelle ihn dann wieder ab. Wenn du in dieser Hebetechnik sicher bist, hebe den Stuhl an und versuche, dabei zu husten.

Wiederhole die Übung 8-mal für jeweils 10 Sekunden.



## EN Chair exercise 1

Standing, with the legs about hip-width apart.

Contract your pelvic floor, maintain the tension, then cough before relaxing. Repeat this several times, and then try to lift the chair at the same time.

It is important to use correct lifting technique: Place your feet close to the chair, bend your knees and hips, then contract your pelvic floor, hold the tension, and lift the chair up by straightening your legs, before returning the chair to the floor. When you feel confident in using this lifting technique, lift the chair whilst simultaneously trying to cough.

Repeat this exercise at least eight times.

## ES Ejercicio con silla 1

PDe pie con las piernas abiertas a la altura de la cadera.

Contraiga el suelo pélvico, mantenga la tensión, tosa y luego afloje la contracción. Repita varias veces al tiempo que intenta levantar una silla.

Prestar atención a la técnica de levantamiento: Coloque los pies bien cerca de la silla, flexione rodillas y cadera, contraiga el suelo pélvico, mantenga esta tensión, levante la silla estirando las piernas y luego vuelva a colocarla sobre el piso. Una vez que maneje perfectamente esta técnica, intente toser mientras levanta la silla.

Repita este ejercicio por lo menos ocho veces.

## RU Председательское упражнение 1

Стоя, с ногами на ширине бедра друг от друга. Заключите договор с тазовым полом, поддерживайте напряжение, затем кашляйте перед тем, как расслабиться. Повторите это несколько раз, а затем попробуйте поднять кресло одновременно.

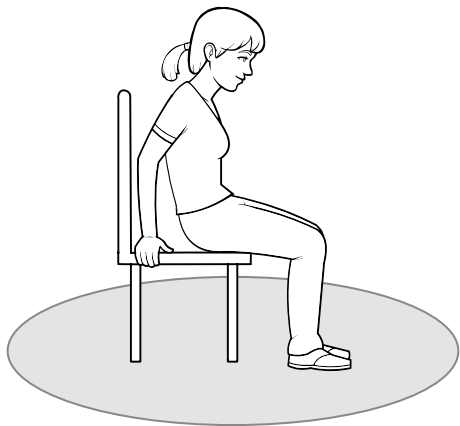
Важно использовать правильную технику подъема: Расположите ноги близко к креслу, согнуть колени и бедра, затем сжать тазовый пол, удержать напряжение и поднять стул вверх, выпрямив ноги, перед тем, как вернуть стул на пол. Когда вы чувствуете себя уверенно, используя эту технику подъема, поднимите кресло, одновременно пытаясь покашлять.

Повторите это упражнение как минимум восемь раз.

## Stuhlübung 2

Setze dich leicht – in lockerer Haltung – auf einen Stuhl. Mache dabei einen runden Rücken und drücke dein Becken nach vorn. Atme langsam aus und presse dabei After und Scheideneingang fest zusammen. Halte die Spannung so lange du kannst. Zähle mit! Atme ein und löse dabei die Spannung. Deine Leistung wird sich von Mal zu Mal verbessern!

Auch hier können Beckenboden-Trainingskugeln zu schnelleren Erfolgen führen. Wiederhole die Übung 5-mal für 5 Sekunden.



## EN Chair exercise 2

Sit on a chair in an easy, relaxed position. With rounded shoulders, push your pelvis forwards. Exhale slowly whilst tightly squeezing shut your anal and vaginal passages. Maintain the tension for as long as you can. Count the seconds! Inhale, simultaneously releasing the tension. Your performance will improve each time you do this!

And pelvic floor training balls can bring success in less time and effort. Repeat the exercise 5 times for 5 seconds.

## ES Ejercicio con silla 2

Siéntese en forma relajada en una silla. Mientras se sienta trate de formar una espalda curva y presione su pelvis hacia adelante. Exhale lentamente y contraiga fuertemente el ano y la abertura vaginal. Mantenga la contracción tanto tiempo como le sea posible. ¡Cuenta el tiempo! Inhale mientras va aflojando la tensión. ¡Su rendimiento irá mejorando de vez en vez!

También en este caso, las bolas de entrenamiento del suelo pélvico pueden llevar a un éxito más rápido. Repita el ejercicio 5 veces durante 5 segundos.

## RU Председательское упражнение 2

Сядьте на стул в легком, расслабленном положении. С округлыми плечами, надавите на таз вперед. Выдохните медленно, плотно сдавливая, закройте анальный и вагинальный проход. Сохраняйте напряжение как можно дольше. Считай секунды! Вдохните, одновременно сняв напряжение. Ваша производительность будет улучшаться каждый раз, когда вы делаете это!

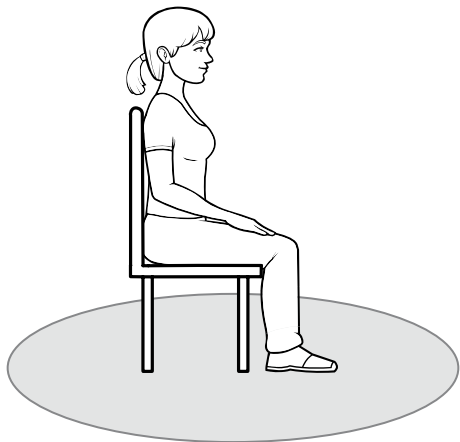
А мячи для тренировки тазового дна могут принести успех за меньшее время и усилия.

## Stuhlübung 3

Du sitzt auf dem Stuhl und atmest ein. Verlager dein Gewicht so, dass du auf der Scheide sitzt.

Du atmest langsam aus und spannst die Muskeln der Körperöffnungen kräftig an.

Zähle mit: Wenn du bis 10 kommst, ist das sehr gut. 15 sind ausgezeichnet! Wiederhole die Übung 5-mal für jeweils 15 Sekunden.



## EN Chair exercise 3

Sit down on a chair and inhale. Shift your weight in such a way that you are sitting on your vulva.

Exhale slowly and strongly contract the muscles of this orifice.

Count the seconds again: 10 seconds represents a very good performance. 15 would be excellent!

## ES Ejercicio con silla 3

Siéntese en una silla e inhale. Traspase el peso de su cuerpo de manera de sentirlo sobre la vagina.

Exhale lentamente mientras contrae firmemente los músculos de las aberturas corporales.

Cuente su proceso: si llega hasta 10, será un muy buen resultado. ¡15 será excelente!

## RU Председательское упражнение 3

Сядь на стул и вдохни. Поднимите вес так, чтобы вы сидели на твоей вульве.

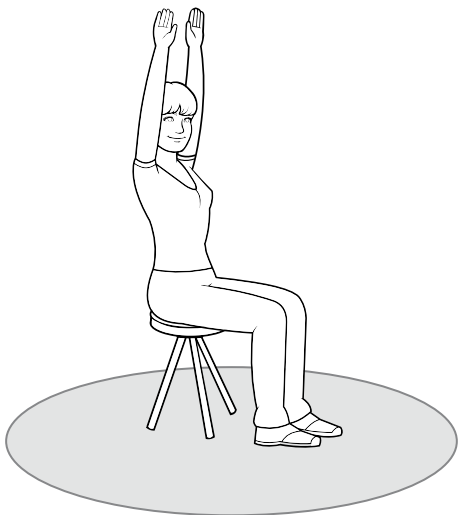
Выдохните медленно и сильно сокращайте мышцы этого отверстия.

Посчитайте секунды еще раз: 10 секунд - это очень хорошее выступление. 15 бы прекрасно!

## Stuhlübung 4

Setz dich aufrecht auf einen Stuhl, und strecke deine Arme beim Einatmen senkrecht nach oben. Wenn du dann ausatmest, aktivierst du deinen Beckenboden. Lass die Spannung beim Einatmen aber wieder los. Senke deine Arme langsam wieder. Jetzt kannst du weitere Armhaltungen nach vorne oder nach links und rechts gestreckt ausprobieren.

Wiederhole die Übung 10-mal für jeweils 5 Sekunden.



## EN Chair exercise 4

Sit upright on a chair and, as you inhale, stretch your arms out vertically above you. As you exhale, activate your pelvic floor. But also make sure you release the tension as you inhale. Slowly lower your arms. Now you can try out different arm positions. For example: hold them out in front of you, or to the left, or to the right.

Repeat the exercise 10 times for 5 seconds each time.

## ES Ejercicio con silla 4

Siéntese bien derecha en una silla y extienda los brazos verticalmente hacia arriba al inhalar. Al exhalar active el suelo pélvico. Afloje la tensión al inhalar. Vuelva a bajar lentamente los brazos. Ahora estará en condiciones de probar otras posiciones de los brazos. Ejemplo: hacia adelante o extendidos hacia la izquierda y derecha.

Repita el ejercicio 10 veces durante 5 segundos cada vez.

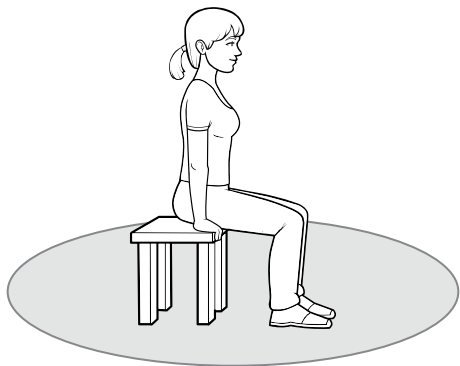
## RU Председательское упражнение 4

Сядьте на стул и, вдыхая, вытяните руки вертикально над собой. Выдохнув, активируйте тазовое дно. Но также убедитесь, что вы снимаете напряжение пока ты выдыхаешь. Медленно опусти руки. Теперь ты можешь попробовать разные положения рук. Например: протяните их перед собой, или влево, или вправо.

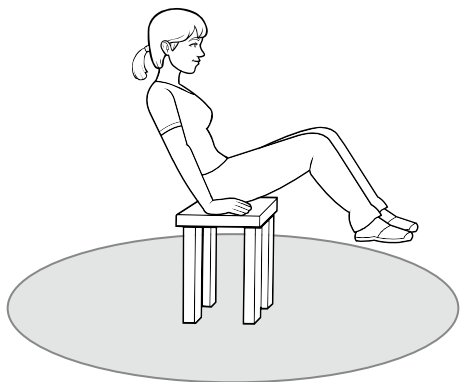
Повторяйте упражнение 10 раз по 5 секунд каждый раз.

## Stuhlübung 5

Setze dich auf einen Stuhl und stelle deine Füße auf den Boden.



Nun hebe die Beine mit geschlossenen Knien und geradem Rücken vom Boden ab. Atme dabei aus und spanne die Gesäß- und Bauchmuskulatur für einige Sekunden an. Beim Einatmen setz die Füße wieder auf dem Boden ab. Wiederhole diese Übung mindestens 10-mal.



## EN Chair exercise 5

Sit on a chair, with your feet touching the floor. Now, with your knees together and your back straight, lift your feet off the floor. Exhale while doing this, and contract your buttock and abdominal muscles for a few seconds. As you inhale, place your feet back on the floor.

Repeat this exercise at least ten times.

## ES Ejercicio con silla 5

Siéntese en una silla y coloque los pies sobre el piso. Eleve ahora las piernas del suelo manteniendo cerradas las rodillas y la espalda derecha. Exhale al realizar el ejercicio y contraiga los glúteos y músculos abdominales por unos segundos. Al inhalar deposite los pies nuevamente sobre el piso.

Repita este ejercicio por lo menos diez veces.

## RU Председательское упражнение 5

Сядьте на стул, ноги касаются пола.

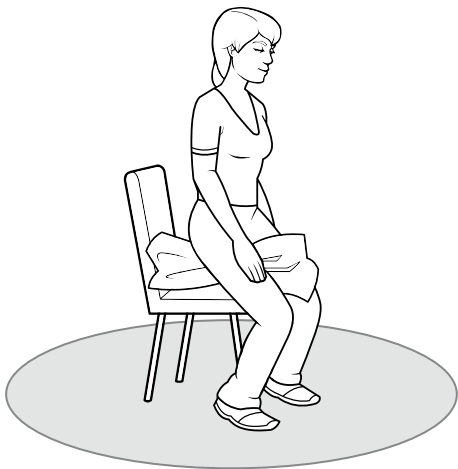
Теперь, с коленями вместе и спину прямо, поднимите ноги с пола. Выдохните, пока делаете это, и заключите контракт ягодичы и брюшные мышцы на несколько секунд. Пока ты вдыхаешь, поставь свои ноги на пол.

Повторите это упражнение как минимум десять раз.

## Stuhlübung 6

Setz dich im Reitsitz auf den Stuhl mit einer Kissenrolle o. ä. zwischen den Beinen. Spanne nun die Beckenbodenmuskulatur um die Rolle kräftig an. Betrachte die Rolle dabei als Widerstand, den du festhalten musst. Halte die Spannung, solange du kannst, und versuche nach und nach die Spannungsdauer individuell zu verlängern.

Die Entspannung sollte doppelt so lange wie die Anspannung dauern. Halte die Luft nicht an; deinen Atem ruhig fließen lassen!



## EN Chair exercise 6

Straddle a chair with a bolster pillow or something similar tucked between your legs. Now strongly contract the pelvic floor muscles around the bolster pillow. View the bolster pillow as something that is trying to escape and which you have to hang on to.

Maintain the tension as long as you can, and gradually try to increase the duration of the contraction each time. The rest you take in between contractions should last at least as long as the contractions themselves.

Do not hold your breath, but breathe in a steady rhythm!

## ES Ejercicio con silla 6

Siéntese en posición de montura sobre una silla colocando un cojín enrollado entre las piernas. Contraiga fuertemente los músculos del suelo pélvico alrededor del cojín. Sienta que el cojín le ofrece resistencia y que Ud. debe sostenerlo. Mantenga la tensión el tiempo que le sea posible e intente de a poco ir prolongando la duración de la tensión a su propio ritmo. La fase de relajación deberá durar el doble que la de contracción.

¡No deje de respirar, deje fluir su respiración!

## RU Председательское упражнение 6

Расположите стул с подушкой на подушке или чем-то подобным, заправленным между ног. Теперь сильно сжимайте мышцы тазового дна вокруг подушки. Посмотреть Подушка-буфер, как что-то, что пытается убежать, и которые вы должны держаться. Поддерживать напряжение так долго, как вы можете, и постепенно попытаться увеличить продолжительность схватки каждый раз. Остальное, что вы берете между схватками, должно продолжаться в течение по крайней мере, до тех пор, пока сами схватки.

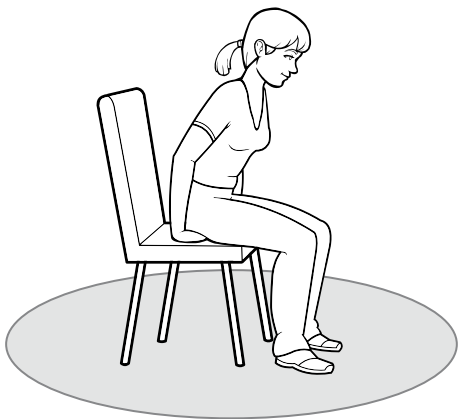
Не задерживайте дыхание, но дышите в устойчивом ритме!



## Stuhlübung 7

Setz dich in leicht gebeugter Stellung auf den Stuhl, das Gewicht liegt auf dem hinteren Teil des Beckenbodens. Mit dem Ausatmen die Körperöffnungen zusammenschnüren und die Spannung aufrechterhalten, dabei ruhig weiteratmen.

Nach 10–15 Sekunden die Spannung wieder lösen. Wiederhole die Übung 8-mal.



## EN Chair exercise 7

Sit in a chair and lean forward slightly, with your weight towards the back of your pelvis. As you exhale, contract your anus, vagina, and urethra, and maintain the tension whilst continuing to breathe evenly.

Release the tension after 10–15 seconds. Repeat the exercise 8 times.

## ES Ejercicio con silla 7

Siéntese en forma ligeramente inclinado en una silla, colocando el peso de su cuerpo sobre la parte trasera de su suelo pélvico. Al exhalar oprimir fuertemente el ano, la vagina y la uretra y mantener la tensión mientras sigue respirando.

Relajar después de 10 a 15 segundos. Repita el ejercicio 8 veces.

## RU Председательское упражнение 7

Сядьте на стул и слегка наклонитесь вперед, при этом ваш вес будет направлен на заднюю часть таза. По мере того, как вы выдыхаете, сжимайте анус, влагалище и уретру, и поддерживайте напряжение. вист продолжать дышать равномерно.

Снимите напряжение через 10-15 секунд. Повторите упражнение 8 раз.

## Stuhlübung 8

Setze dich gerade hin, strecke deine Beine aus und überkreuze deine Füße. Drücke mit dem Ausatmen deine Fußaußenkanten aneinander und spanne gleichzeitig deine Beckenbodenmuskulatur, zusammen mit deiner Gesäßmuskulatur, an und halte 10–15 Sekunden.

Den Atem fließen lassen!

Wiederhole die Übung 6-mal und mache mindestens 5 Sekunden Pause zwischen den Übungen.



## EN Chair exercise 8

Sit with an upright posture, stretch out your legs in front of you, and cross your ankles.

As you exhale, press the outer edges of your feet together whilst simultaneously contracting your pelvic floor and your buttock muscles. Maintain the tension for 10–15 seconds.

Continue to breathe steadily!

Repeat the exercise 6 times and take at least 5 seconds break between the exercises.

## ES Ejercicio con silla 8

Siéntese en forma bien derecha, estire las piernas y cruce los pies. Presione los bordes externos de los pies firmemente al exhalar tensionando los músculos del suelo pélvico junto a los glúteos y mantenga de 10 a 15 segundos.

¡Deje fluir su respiración!

Repita el ejercicio 6 veces y tome al menos 5 segundos de descanso entre los ejercicios.

## RU Председательское упражнение 8

Сядьте в вертикальном положении, вытяните перед собой ноги и скрестите лодыжки. Выдохнув, сожмите внешние края ног вместе и одновременно сжимая твой тазовый пол и мышцы ягодиц. Поддерживайте напряжение в течение 10-15 секунды.

Продолжайте дышать неуклонно!

Повторите упражнение 6 раз и сделайте перерыв не менее 5 секунд между упражнениями.

## Übungs-Routine ist das A und O

Die Empfehlung lautet die Übung(en) täglich 3- bis z. B. 10-mal durchzuführen. Da manche Übungen intern - also für andere nicht sichtbar ablaufen - können sie im Prinzip jederzeit und überall diskret ausgeführt werden.

Entweder man nimmt sich feste Zeiten dafür oder macht die Übung(en) einfach zwischendurch. Bis sie so selbstverständlich zum Alltag gehören wie das alltägliche Zubettgehen oder Zähneputzen.

So bleibt der Beckenraum in Topform und Blasen-Probleme kann man damit vorbeugen bzw. vermindern.

Wichtiger Hinweis: Die hier aufgeführten und beschriebenen Übungen ersetzen keinen Arztbesuch oder evtl. notwendige Behandlungsmaßnahmen. Frag im Zweifel deinen Arzt und stimme mit ihm ab, ob und in welcher Form die Übungen für dich angemessen sind.

Stellen Sie einfach aus der Vielzahl dieser Übungen nach Wunsch Ihr persönliches und individuelles Trainingsprogramm zusammen, welches Ihr tägliches Beckenbodentraining abwechslungsreich, aber auch anspruchsvoll gestaltet.

Und der Gebrauch der Beckenboden-Trainingskugeln kann dir zu Erfolgen in kürzerer Zeit verhelfen, wenn du die Anwendung mit diesen Übungen kombinieren, wie es dir angenehm ist.

### EN *Exercising routinely is the key to success*

It is recommended that you do the exercise(s) between three and ten times each day. As the exercises occur internally, i.e. they are not visible to others, you can in principle do them discreetly at any time, in any place. You can exercise at fixed times, or you can simply do the exercise(s) whenever you feel like it throughout the day. They will become as routine a part of daily life as going to bed or cleaning your teeth.

This way, your pelvic floor will remain in top condition, and bladder problems can be prevented or alleviated. Important information: The exercises listed and described here are not a substitute for visiting your doctor or any potentially necessary medical treatment. If in doubt, talk to your doctor and discuss with him whether and in what form these exercises are appropriate for you. Simply make a selection from this great variety of exercises, and create your own personal and individual training programme for varied yet challenging daily pelvic floor training.

### ES *Es esencial lograr una rutina de ejercicios*

Recomendamos realizar el (los) ejercicio(s) diariamente p.ej. 10 veces cada uno. Dado que los ejercicios son internos - es decir que otros no lo ven - en principio Ud. podrá realizarlos en cualquier lugar en forma discreta. Puede fijar una hora determinada para realizar los ejercicios o hacerlos esporádicamente cuando tenga un rato libre. Hasta que sean parte natural de su rutina diaria y formen parte de las tareas normales como ir a dormir o cepillarse los dientes. De esta manera la zona pélvica estará muy bien entrenada y podrá evitar o disminuir posibles problemas urinarios. Advertencia importante: los ejercicios descritos aquí no pretenden reemplazar una visita médica o tratamientos adecuados recomendados por los médicos. En caso de dudas debe consultar a un médico y acordar con él la forma de realizar los ejercicios adecuados para usted. De toda esta variedad de ejercicios puede establecerse un programa personal de actividades para entrenar logrando reforzar de manera diversificada y exigente su suelo pélvico.

### RU *Регулярные занятия - это ключ к успеху.*

Рекомендуется делать упражнения от трех до десяти раз в день. Так как упражнения происходят изнутри, т.е. они не видны другим, вы можете в принципе делать их незаметно в любое время, в любом месте. Вы можете тренироваться в определенное время, или вы можете просто делать упражнения, когда вам захочется в течение дня. Они будут стать обычной частью повседневной жизни, например, ложиться спать или чистить зубы. Таким образом, ваш тазовый пол останется в отличном состоянии, а проблемы с мочевым пузырем могут быть следующими. предотвращено или облегчено. Важная информация: Перечисленные и описанные упражнения здесь не заменяют посещение вашего врача или любого потенциально необходимого врача. лечение. Если сомневаетесь, поговорите с вашим врачом и обсудите с ним. эти упражнения подходят для вас. Просто сделайте выбор из этого великолепного разнообразных упражнений, а также создать свою персональную и индивидуальную программу тренировок для разнообразных, но сложных ежедневных тренировок тазового дна.

Das Original.

JOYDIVISION  
...my Lovestyle!

# Joyballs *secret*

Beckenboden-Trainingskugeln

*Pelvic floor training balls*

мячи для тренировки тазового дна

*bolas kegel para el suelo pélvico*



reddot design award  
winner 2013



award 2013



PREMIS  
DELTA  
AWARD  
Selecció



German  
Design Award

NOMINEE 2015

Best  
Female  
Product  
2012



empfohlen von Hebammen  
und Gynäkologen

*recommended by midwives  
and gynaecologists*

MADE IN GERMANY

www.JOYDIVISION.de

