

Beckenboden- Trainingshilfen Phase I aktiv

- ⒹE Übungsheft S. 02
- ⒺN Leaflet of Exercises ..p. 20
- ⒻR Livret d'exercicesp. 36

DE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv – Übungsheft

Vorwort

Willkommen zum Training!

Sie haben sich entschieden, etwas Gutes für Ihre Lebensqualität zu tun. Denn ein starker Beckenboden hilft nicht nur bei Blasenschwäche und Senkungen, sondern stärkt Ihre weibliche Basis. Diese Kraft aus Ihrer Mitte führt zu einer inneren Aufrichtung, die Ihren Rücken schützt, Ihre gesamte Körperhaltung und sogar Ihr Lebensgefühl positiv beeinflussen kann. Mit diesem ganzheitlichen Beckenbodentraining betreiben Sie langfristig aktive Gesundheitsvorsorge. Und Sie schenken sich selbst mehr Energie und Kraft für jeden Tag.

Bereits durch das einfache Tragen der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv - so wie in der Anleitung beschrieben - werden Sie Ihren Beckenboden besser wahrnehmen und die Muskulatur kräftigen. Wenn Sie dies mit dem hier vorgestellten Übungsprogramm verbinden, werden Sie einen noch größeren Nutzen haben. Vielleicht entdecken Sie sogar, dass es eine durchaus lustvolle Sache sein kann.

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten. Mit den Konen allein trainieren Sie vor allem die erste Schicht - die Schließmuskeln - und die zweite Schicht, welche die Vagina umschließt. Diese wird durch Geburten besonders belastet und muss nachhaltig gestärkt werden.

Mit dem Übungsprogramm trainieren Sie zusätzlich wirkungsvoll Ihre dritte Beckenbodenschicht. Diese stützt Gebärmutter, Darm und Blase und spielt eine wichtige Rolle

für eine aufrechte Körperhaltung. Wenn Sie diesen Teil Ihres Beckenbodens aufbauen, dann sind Sie aus der Körperbasis heraus stabil. Sie erschöpfen nicht so leicht und Ihre Bewegungen werden harmonischer und gleichzeitig kraftvoller.

Aufbau des Übungsprogramms

Als Beckenbodentherapeutin erlebe ich täglich, dass es für viele Frauen schwierig ist, diese „geheime“ Muskulatur wahrzunehmen. Die Vaginalkonen können hierbei eine große Hilfe sein. Denn außer dem Trainingseffekt, den Sie mit den Konen erzielen, sind sie auch wunderbar geeignet, um Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Beckenbodenmuskulatur zu lenken. Sie spüren, wo genau Sie anspannen sollen. So werden Sie immer gezielter üben!

Das Trainingsprogramm beginnt mit zwei Wahrnehmungsübungen, dann folgen zwei hochwirksame Übungen zum Kraftaufbau und zuletzt zwei, die Ihnen helfen, den aktiven Beckenboden in Ihre alltäglichen, ganz normalen Bewegungen einzubinden.

Trainingsempfehlung

Wenn Sie sich am Anfang täglich 10-15 Minuten für die Übungen Zeit nehmen und mit einigen Stunden Abstand die Konen weitere 10-15 Minuten einfach tragen, sollten Sie nach wenigen Wochen eine deutliche Besserung bemerken. Durch die Einbindung der Übungen in den Alltag können Sie die aktive Trainingszeit sogar noch verkürzen.

Dieses Programm ist so konzipiert, dass Sie es als vollständige Übungseinheit einfach hintereinander turnen können. Ziehen Sie bequeme Kleidung an und legen Sie sich alles bereit, was Sie brauchen. Verwenden Sie für die Übungen den gleichen Konus, den Sie gemäß Gebrauchsanweisung gerade zum Tragen benutzen.

Und los geht's:

1. Wahrnehmung

Je besser Sie Ihren Beckenboden spüren, desto wirksamer werden Sie üben - weil Sie die richtigen Muskeln aktivieren. Oft spannen Frauen ihre Bauch-, Po- oder Oberschenkelmuskeln stark an, was dem Beckenboden leider überhaupt nichts bringt. Wenn Sie den Beckenboden korrekt und kräftig anspannen, ist das immer noch eine vergleichsweise kleine Bewegung - und die genügt!

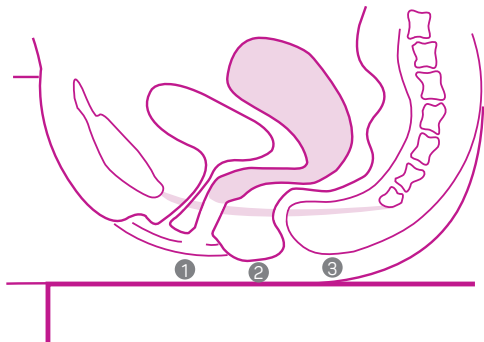
Die folgenden Übungen helfen Ihnen, die „geheimsten“ Muskeln Ihres Körpers präzise zu finden und mit Ihnen vertraut zu werden.

Übung 1: Anblinzeln



Position:

Sitzen Sie aufrecht und entspannt wie eine Königin (bitte kein Hohlkreuz machen) auf der vorderen Hälfte des Stuhls, die Beine hüftbreit. Ihre beiden Sitzhöcker sollten Sie auf der Unterlage deutlich spüren.



Setzen Sie sich jetzt auf den Konus, so dass er außerhalb Ihrer Kleidung an den Positionen zu liegen kommt, die in der Grafik gekennzeichnet sind. Schieben Sie ihn zuerst unter die Vagina (1). Spüren Sie den Druck und blinzeln Sie dem Konus mehrmals mit einer kleinen Muskelbewegung zu. Von außen sollte dies völlig unsichtbar sein. Fühlt es sich fast wie ein Greifen an? Das ist genau richtig.

Schieben Sie den Konus jetzt weiter nach hinten, so dass er unter dem Damm (2) zu liegen kommt. Versuchen Sie, die Sitzhöcker ein klein wenig zum Konus hin zu bewegen, sie zusammen zu ziehen. Wieder ist es dann richtig, wenn die Bewegung von außen nicht zu bemerken ist.

Zu guter Letzt schieben Sie den Konus noch weiter nach hinten, so dass er unter dem Anus (3) liegt und versuchen wieder zu blinzeln und behutsam zu greifen.

Kontrollieren Sie mit den Händen Ihre Po-Muskeln. Wenn Sie diese ruhig halten können und trotzdem bewegt sich um den Konus herum ganz deutlich etwas nach innen, dann aktivieren Sie Ihren Beckenboden schon sehr gekonnt.

Übung 2: Zugreifen

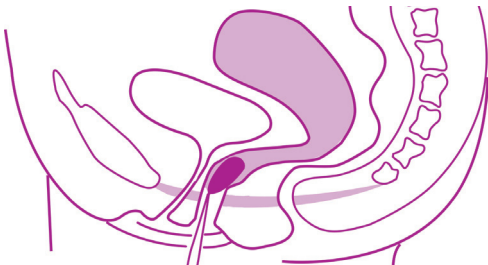
Position:

In bequemer Rückenlage mit leicht erhöhtem Oberkörper liegen. Oberkörper durch festes Kissen stützen oder auf dem Sofa (nicht zu weich, mit geeigneter Lehne). Die Beine sind in hüftbreitem Abstand aufgestellt.



Wenn Sie den Konus normal tragen, müssen Sie ihn soweit nach innen schieben, dass Sie ihn nicht mehr spüren, so wie in der Grafik gezeigt. Für diese Wahrnehmungsübung machen wir es absichtlich anders. Führen Sie den Konus nur so weit ein, dass er gerade verschwindet und halten Sie das Bändchen fest. Wenn Sie Ihre Vaginalmuskulatur jetzt leicht

anspannen, sollten Sie den Konus deutlich spüren, denn er sitzt genau in Höhe dieser Muskelschicht.



Wenn Sie etwas kräftiger anspannen, bewegt sich der Konus mit der Muskelbewegung mit, vielleicht rutscht er sogar heraus oder wird tiefer hineingezogen. Versuchen Sie, den Konus möglichst präzise zu umschließen und zu bewegen. Spielen Sie mit ihm, indem Sie mal fester, mal nur ganz leicht anspannen. Po, Oberschenkel und Bauch bleiben ganz ruhig. Achten Sie vor allem darauf, nicht mit den Bauchmuskeln zu pressen. Die richtige Bewegung ist ganz klein und „raffiniert“.

Sobald Sie Ihre „geheime“ Muskulatur richtig begrüßt haben, schieben Sie den Konus so tief in die Vagina, dass Sie ihn nicht mehr spüren und gehen über zu den Kraftübungen.

Es ist gut, wenn Sie sich für die Wahrnehmungsübungen am Anfang genügend Zeit nehmen. Sie sollten ungestört sein, wach und entspannt, und Ihrem Beckenboden volle Aufmerksamkeit widmen können. Sobald Sie ein gutes Gefühl für Ihre Kraftbasis gewonnen haben, können Sie diesen ersten Trainingsabschnitt verkürzen.

2. Kraftaufbau

Das normale Tragen der Beckenboden-Trainingshilfen bewirkt vor allem ein Halten und damit einen eher statischen Aufbau der Muskulatur. Wenn Sie die Übungen in dieser Broschüre regelmäßig durchführen, gewinnen Sie zusätzlich eine pulsierende Qualität mit kräftigem Anspannen und wohligem Loslassen. Dadurch erzielen Sie eine ganzheitlichere Wirkung und einen umfassenderen Muskelaufbau.

Bei den Wahrnehmungsübungen haben Sie geblinzelt und gespielt, bei den jetzt folgenden Kraftübungen dürfen Sie richtig arbeiten. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Atmung unterstützen. Am besten ist es, wenn Sie mit der Ausatmung anspannen und während der Einatmung loslassen. Sollte Ihnen dieser Rhythmus nicht auf Anhieb gelingen, dann achten Sie auf alle Fälle darauf, nicht die Luft anzuhalten und zu verkrampfen. Außerdem ist es günstig, wenn Sie nicht ruckartig anspannen, sondern die Kraft stetig steigern und auch langsam wieder loslassen - so ähnlich wie eine Welle kommt und geht.

ACHTUNG, BITTE UNBEDINGT BEACHTEN:

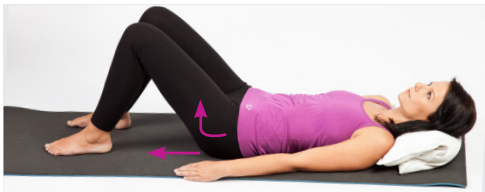
Wenn das Üben für Sie unangenehm und erschöpfend ist und Sie beim Anspannen das Gefühl haben, dass „alles nach unten drückt“, dann pressen Sie zu sehr mit den Bauchmuskeln. Damit tun Sie sich nichts Gutes!

Probieren Sie, sich weniger anzustrengen, nur halb so stark, wie Sie könnten, und versuchen Sie die Kraft „aus dem Becken herauf zu holen“. Sie üben richtig, wenn Sie das Gefühl haben, dass „es nach oben zieht“, dass es kraftvoll und gleichzeitig irgendwie leicht ist, und Sie sich größer fühlen.

Übung 3: Beckenrolle

Position:

In leicht erhöhter Rückenlage oder flach auf dem Boden.



a) Weiche Beckenrolle:

Fassen Sie den Stoff Ihrer Hose im Schritt. Atmen Sie tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen rollen Sie Ihr Becken hoch: Lassen Sie den Rücken lang werden, als ob er sich zu den Fersen hinunter schieben wollte und ziehen Sie Ihr Becken am Stoff Ihrer Hose sanfter zu sich her. Mit dem Einatmen rollt Ihr Becken zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese wiegende Bewegung 10 Mal im Rhythmus Ihrer Atmung, noch ganz ohne Muskelanspannung.

Über diese Übung freut sich Ihr Rücken. Achten Sie darauf, beim Rollen auch wirklich lang zu werden, nicht verkürzen! Die Kernen spüren Sie bei den Übungen im Liegen kaum.

b) Kraftvolle Beckenrolle:

Atmen Sie tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an, rollen Ihr Becken hoch und drücken gleichzeitig die Fersen in die Unterlage. Rücken lang machen bitte nicht vergessen!

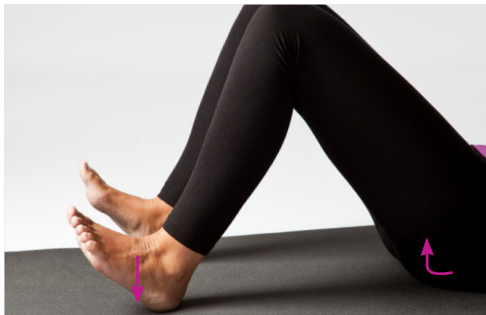
Mit dem Einatmen lassen Sie die Anspannung wieder los und das Becken sinkt zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie dies 10 Mal im Rhythmus Ihrer Atmung.

Übung 4: Fußballendrücken

Position:

In leicht erhöhter Rückenlage oder flach auf dem Boden wie bei Übung 3.



Atmen Sie tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an und drücken jetzt mit der vorderen Hälfte der Füße nach unten. Dabei heben sich Fersen und

das Becken leicht ab.

Die Fersen können dabei leicht angehoben werden (wie auf dem Bild) – oder auf dem Boden bleiben.



Es ist wichtig, dass Sie kein Hohlkreuz machen! Der Po darf ein wenig mitarbeiten, der Bauch möglichst nicht. Vielleicht haben Sie das Gefühl, den Konus mit Ihrer Vagina und den Sitzhöckern fest zu umschließen. Das ist genau richtig.

Mit dem Einatmen lassen Sie die gesamte Anspannung wieder los, und das Becken sinkt zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie das 10 Mal im Rhythmus Ihrer Atmung.

Tipp: Beginnen und beenden Sie Ihr Kraftübungsprogramm immer mit der weichen Beckenrolle. Führen Sie 10 Mal die kraftvolle Beckenrolle und 10 Mal das Fußballendrücken aus, dazwischen wieder 10 Mal die weiche Beckenrolle. Der Wechsel zwischen starker Anspannung und sanftem Schaukeln ist für den Muskelaufbau günstig.

3. In den Alltag übernehmen

Während Sie sich die Kraftübungen als eine Art „Hanteltraining“ für den Beckenboden vorstellen können, geht es bei den folgenden Übungen mehr um Körperkoordination. Sie müssen nicht sehr stark anspannen, wichtiger ist ein guter Rhythmus. Die Beckenboden-Trainingshilfen verstärken den Trainingseffekt.

Wenn Sie diese Übungen regelmäßig durchführen, lernen Sie, Ihre normalen Alltagsbewegungen - zum Beispiel Treppen steigen - mehr aus dem Beckenboden heraus zu tun. Damit trainieren Sie ihn auch ohne Konen ganz nebenbei und gewinnen zusätzlich Spannkraft und Lebendigkeit. Denn der Beckenboden ist das Energiezentrum des Körpers, und wenn Sie dieses durch die richtige Art von Bewegung aktiv halten sind sie leistungsfähiger und gut gelaunt.

Übung 5: Hockertanz



Position:

Im Sitzen auf einem Hocker oder einem Stuhl mit gerader, nicht zu weicher Sitzfläche.

5 Mal rechts und 5 Mal links. Wiederholen Sie die ganze Abfolge 3 Mal. Dann 20 Mal rechts und links im Wechsel.

Legen Sie sich ein Kissen oder besser ein Kirschkerensäckchen auf den Kopf. Das hilft Ihnen, bei dieser Übung aufrecht zu bleiben und nicht mit dem Oberkörper zu schwanken.

Spannen Sie Ihren Beckenboden mit dem Ausatmen an und heben Sie das rechte Bein langsam ein klein wenig vom Boden. Es wäre einfach, das Bein durch Gewichtsverlagerung zu heben, indem Sie den Oberkörper nach links neigen. Widerstehen Sie dieser Versuchung und holen Sie die Kraft, um das Bein anzuheben, aus Ihrem Becken. Es ist hilfreich, wenn Sie den linken Fuß leicht in den Boden drücken und die linke Schulter etwas nach vorne drehen.

Stellen Sie sich vor, immer wenn Sie den Beckenboden anspannen und den Fuß heben, ein Stück zu wachsen.

Setzen Sie den Fuß mit dem Einatmen langsam und konzentriert wieder ab.

Übung 6: Treppensteppen



Position:

Im Stehen vor einer Treppenstufe oder einer niedrigen, sicher stehenden Erhöhung.

Legen Sie sich wieder das Kirschkerne-Säckchen auf den Kopf, damit Sie groß wie eine Königin bleiben und nicht mit dem Oberkörper vor und zurück schwingen. Stellen Sie den rechten Fuß auf die Treppenstufe.

Spannen Sie den Beckenboden mit dem Ausatmen an und verlagern Sie langsam das Gewicht vollständig auf das rechte Bein bis der linke Fuß nur noch mit den Zehenspitzen den Boden berührt. Holen Sie viel Kraft dazu aus dem Becken – auch wenn der Oberschenkel hier natürlich sehr gebraucht wird – und wachsen Sie wieder ein Stückchen. Mit dem Einatmen verlagern Sie Ihr Gewicht wieder auf den linken Fuß und setzen ihn ab.



*5 Mal rechts und
5 Mal links.*

*Wiederholen Sie die
ganze Abfolge 3 Mal.*

*Wenn Sie an einer
Treppe üben, gehen Sie
anschließend die ganze
Treppe langsam und
konzentriert hoch.*

4. Entspannung

Dies ist wichtiger, als Sie vielleicht denken. Damit Muskeln nach geleisteter Arbeit vom Körper aufgebaut werden, müssen sie kräftig durchblutet und so mit Nährstoffen versorgt werden. Dies geschieht am wirkungsvollsten durch Entspannen.



*Gönnen Sie es sich!
Sie haben sich eine Wohlfühlbelohnung verdient!*



Entspannungsübung 1: Lustvolles Räkeln

Machen Sie es einfach wie Hund oder Katze:

Arme, Beine und Rücken ausgiebig dehnen und genüsslich lang ziehen. Lassen Sie Ihren Körper entscheiden, was ihm wohl tut.

Entspannungsübung 2: Innerliches Nachspüren

Kuscheln Sie sich in allerbequemster Lage zurecht und legen Sie die Hände auf Ihren Unterbauch. Stellen Sie sich Ihren Beckenboden und die inneren Organe so gut wie möglich vor. Körperwahrnehmung verstärkt übrigens nachweislich die Wirksamkeit von muskelaufbauendem Training.

Stellen Sie sich vor, wohlig in die Unterlage einzusinken. Summen Sie halblaut einen tiefen Ton oder seufzen Sie beim Ausatmen. Erlauben Sie es sich, mit diesem Teil Ihres Körpers auf liebevolle Weise vertraut zu werden. Kribbelt oder „brummt“ es da unten? Wunderbar!

Entspannungsübung 3: Wärmende Tiefenentspannung

Legen Sie sich eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernsäckchen auf den Unterbauch. Es gibt kaum etwas Besseres, um ganz tief loszulassen, und außerdem haben Sie sich eine Wohlfühlbelohnung verdient!

Empfehlungen zu guter Letzt

Ein Tipp zum Tragen der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv - je mehr Sie sich dabei bewegen, desto angenehmer ist das für Sie. Denn beim Stehen oder Sitzen neigt die Beckenbodenmuskulatur leider zum Erschlaffen. Beim Tragen der Konen spannt sie zwar reflektorisch an, um das Herausgleiten zu verhindern, aber diese Daueranspannung kann zu einer leichten Verkrampfung führen. Wenn sich Frauen mit den Konen nicht wohlfühlen, ist dies oft der Grund. Wenn Sie sich hingegen bewegen, wird das Tragen der Konen zu einer innerlichen Massage.

Hier einige Empfehlungen für Ihren Alltag. In Bewegung zu bleiben und auf gute Körperhaltung zu achten, nützt Ihrem Beckenboden auf alle Fälle, ob Sie die Konen gerade tragen oder nicht.

- Wenn Sie längere Zeit im Stehen hantieren müssen, ob beim Bügeln oder einer anderen Tätigkeit, tut es gut, die Schrittstellung einzunehmen.
- Vermeiden Sie es, beim Bücken „rund“ zu werden. Gehen Sie lieber in Schrittstellung in die Knie und mit geradem Oberkörper tiefer.
- Sollten Sie längere Zeit in einer Warteschlange stehen, können Sie langsam und unsichtbar das Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern, und damit nebenbei etwas für Ihren Beckenboden tun.

Mehr Tipps und Übungen für eine aktive Körperbasis finden Sie in meinen Büchern. Und jetzt wünsche ich Ihnen angenehmes und erfolgreiches Üben für Ihre nachhaltige Beckenbodengesundheit!

Ihre Irene Lang-Reeves

Zu meiner Person



Als Heilpraktikerin und Beckenbodentrainerin arbeite ich im Süden von München in einer eigener Praxis. Ich gebe Einzelstunden und Kurse und bilde Beckenbodentherapeutinnen aus.

Ausführliche Infos sowie kostenlose Trainingstipps finden Sie auf meiner Website:

www.beckenboden-in-bewegung.de

Meine Bücher



„Beckenboden-Training“

mit Übungs-CD
Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

*Mit einfachen und lustvollen
Übungen zu mehr Stabilität und
Körpergefühl*



„Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen“

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

*Den aktiven Beckenboden ganz
einfach ins tägliche Leben inte-
grieren*

EN Pelvic Floor Training Aids Phase I active – Leaflet of Exercises

Preface

Welcome to the Training Course!

You have decided to improve your quality of life. A strong pelvic floor not only counteracts a weak bladder and a dropping of the bladder but also supports the female basis. The strength coming from your core will straighten your internal alignment, protect your back and will positively influence your body posture altogether as well as your attitude towards life. By practicing this holistic pelvic floor training you lay the foundation for active long-term health care. And you will also gain more energy and strength daily.

Even by only wearing the ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active - as described in the instructions - you will be much more aware of your pelvic floor and strengthen your muscles. If you combine this with the training program presented here, you will benefit even more. You may also discover that it is also a very pleasant exercise.

The pelvic floor consists of three layers of muscles. By using the cones you will primarily exercise the first layer - sphincter - and the second layer that encloses the vagina. This is particularly stressed by giving birth and must be strengthened sustainably.

By doing these exercises you will additionally train the third pelvic floor layer effectively. This layer protects the uterus, intestines and bladder, and plays an important part in keeping an upright posture. Once you build up this part of the pelvic floor then you will be stable from the body basis up. You will not exhaust yourself so easily and your mo-

vements will become more harmonious and more vibrant at the same time.

Structure of the Training Program

As a pelvic floor therapist I meet women every day who find it difficult to become aware of the „secret“ muscular system. The vaginal cones may be of great help in this respect. Apart from the training effect that you will achieve with these cones, they are also wonderfully suitable to make you aware of your pelvic floor muscles. You will feel exactly where you have to contract muscles and you will be able to train more precisely every time.

The training program starts with two awareness exercises, followed by two highly effective exercises to build up strength and finally two exercises that will help you to integrate an active pelvic floor into your normal every day movements.

Training Recommendation

If you start with exercises of 10-15 minutes daily and wear the cones for a further 10-15 minutes after a few hours in between, you should be able to notice a distinct improvement after a few weeks. By incorporating the exercises into your daily routine you should even be able to reduce the active time of training.

This program has been designed such that you can carry out the exercises of a complete unit simply one after the other. Change into comfortable clothes and have everything ready that you need. Use the same cone for the exercises that you wear at present according to the instructions for use.

And here we go:

1. Awareness

The better you can feel your pelvic floor the better you will carry out the exercise - because you activate the correct muscles. Often women contract their abdominal, bottom or thigh muscles intensely, which does not help the pelvic floor at all. Contracting the pelvic floor correctly and intensely, is still a comparably small movement - and it is enough.

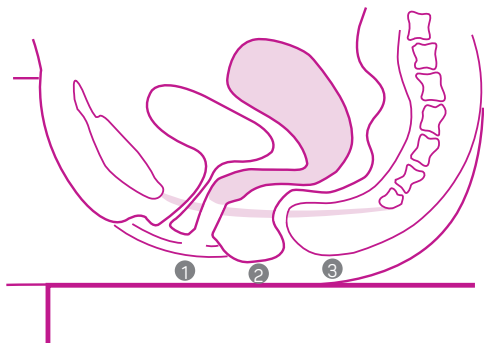
The following exercises will help you to discover your body's most "secret" muscles in detail and get acquainted with them.

Exercise 1: Blinking



Position:

Sit upright and relaxed like a queen (don't slip into a hollow back) at the front half of your chair, spread legs apart at hip-width. You should be able to feel both your sit bones against the chair.



Now position yourself on the cone such that it is placed at the positions outside of your clothing as marked in the graphics. Slide it first beneath the vagina (1). Feel the pressure and blink at the cone several times with a small movement of the muscles. This should be completely invisible at the outside. Does it feel almost like gripping? That is exactly right.

Slide the cone now further towards the back such that it rests beneath the perineal area (2). Try and move the sit bones slightly towards the cone, slightly drawing them together. Again it is correct if the movement cannot be noticed from the outside.

Finally push the cone further still towards the back, until it rests underneath the anus (3) and try again to blink and to grip gently.

Check your buttocks' muscles with your hands. If you can keep them still and despite that something around the cone moves distinctly towards the inside then you are actually activating your pelvic floor quite expertly already.

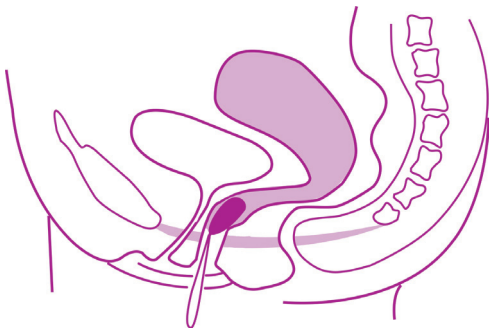
Exercise 2: Gripping

Position:

Lying comfortably on your back, upper body slightly raised, either with a firmer cushion or on your sofa, provided it is not too soft and has a suitable arm rest. Place your bent legs apart at hip width.



If you wear the cone generally, you should push it towards the inside as far as possible such that you do not feel it anymore, just as shown in the graphics. We have deliberately changed this, however, just for this awareness exercise. Only insert the cone so far that it just disappears and keep hold of the cord. Once you tighten up your vaginal muscles you should be able to feel the cone as it is now positioned exactly in line with this layer of muscles.



If you tighten the muscles further the cone will move with the muscle movement; it may even drop out or is drawn in further; try to enclose and move the cone precisely. Play with it by holding it either tighter or only very lightly. Bottom, thighs and abdomen remain still. Above all take care that you do not use your abdomen muscles; the correct movement is very small and „subtle“.

As soon as you have welcomed your “secret” muscles appropriately, push the cone into the vagina until you cannot feel it anymore and continue with your strength-building exercises.

Ideally you should set aside enough time for the awareness exercises at the beginning. You should be undisturbed, alert and relaxed to give your pelvic floor your full attention. Once you have obtained a good feeling for your strength you can reduce the time for this first training section.

2. Building up Strength

Wearing the pelvic floor training aids encourages the holding and thus a static build-up of muscles. If you carry out the exercises in this leaflet regularly you will gain a pulsing quality by tightening up and gently relaxing the muscles. In doing this you achieve a holistic effect and your muscles are built-up more comprehensively.

During the awareness exercises you have blinked and played, but now you are going to work seriously with the following strength-building exercises. Your breathing will support you. Ideally tighten up the muscles when breathing out and relax them when breathing in. If you do not succeed in using this rhythm, take care that you do not hold your breath and seize up. Furthermore, it is recommended not to tighten up the muscles jerkily but increase the strength steadily and also relax steadily - just like a wave comes and goes.

ATTENTION: PLEASE BE AWARE:

If you feel that the exercise is uncomfortable for you and exhausts you and if you get the feeling that when tightening up everything “presses towards the bottom” you are obviously pressing too much with your abdomen muscles. And this is not good for you.

Try to relax a little, only use half as much force as you are able and try and get strength „from the pelvis upwards“. You are doing the exercise correctly, if you get a feeling that “something draws upwards” that it is strong and at the same time somehow light, and that you feel taller.

Exercise 3: Rolling the Pelvis

Position:

In a slightly raised back position or flat on the floor.



a) Gentle Rolling of the Pelvis:

Keep hold of your trousers in the crotch area. Breathe in deeply and relaxed. When breathing out roll your pelvis upwards: Stretch your back as if it wants to push down towards the heels and pull the pelvis gently towards you by holding on to your trouser material. While breathing in your pelvis rolls back into its initial position. Repeat this rolling movement 10 times in line with your breathing, without tightening up any muscles.

Your back will love this exercise. Always make sure that your back really only stretches out lengthwise! While lying down you will hardly feel the cones.

b) Powerful Rolling of the Pelvis:

Breathe in deeply and relaxed. While breathing out tighten the pelvic floor, roll your pelvis upwards and at the same time press your heels firmly into the floor support. Don't forget to draw the back out lengthwise!

Release the tension while breathing in, and let the pelvis sink back into its initial position.

Repeat 10 times in line with your breathing.

Position:

In a slightly raised back position or flat on the floor as in exercise 3.



Exercise 4: Pressing down the Ball of the Foot

Breathe in deeply and relaxed. Tighten up the pelvic floor when breathing out and press down the front section of your feet. In doing this heels and pelvis will slightly lift up.

It is not necessary that the heels move up (as shown in the picture) - only do what you feel is comfortable for you.



It is, however, important that you do not fall into a hollow back. The buttocks can help a little, avoid moving the abdomen as far as possible. You may perhaps get a feeling that you are firmly embracing the cone with your vagina and sit bones. And this is exactly how it should be.

Release the overall tension while breathing in, and the pelvis sinks back into its initial position.

Repeat 10 times in line with your breathing rhythm.

Tip: Always start and finish your exercises with a soft rolling of the pelvis. Carry out the powerful rolling of the pelvis 10 times and the pressing down of the balls of your feet 10 times. In between, gently roll the pelvis 10 times. The change between powerful tension and gentle rolling helps to build up the muscles.

3. Incorporating the Exercises into your Daily Routine

While you can consider the toning exercises as a type of „dumbbell training“ for the pelvic floor, the following exercises concentrate more on body coordination. You do not have to use a lot of tension, but a good rhythm is more important. The pelvic floor training aids reinforce the training effect.

If you do these exercises regularly you will learn to let your everyday movements such as climbing the stairs for example come increasingly more out of the pelvic floor. In doing this you can exercise even without cones and gain additional elasticity and agility - as the pelvic floor is your body's energy center. If you keep it active by the right kind of movement, you are efficient and cheerful.

Exercise 5: Dance on a Stool



Position:

Sitting down on a stool or a chair with a level seat, not too soft.

Do this 5 times on the right, 5 times on the left. Repeat the whole sequence 3 times. Then 20 times the right and left alternately.

Place a cushion or, better still, a cherry pit cushion on your head. That will help you to remain upright during this exercise and not to move the upper part of your body.

Tighten your pelvic floor while breathing out and slowly lift your right leg just a little off the floor. It would be easier to lift your leg by changing the weight and tilt your upper part of the body to the left. Resist this temptation and use your strength coming from the pelvis to lift the leg. It is helpful to slightly press the left foot onto the floor and turn your left shoulder slightly towards the front.

Try and imagine that you are growing a little every time you tighten the pelvic floor and lift your leg.

Whilst breathing in slowly place the foot back on the ground in a concentrated manner.

Exercise 6: Climbing Stairs



Position:

Stand in front of stairs or a low, safely positioned elevation.

Again place the cherry pit cushion on your head so that you keep yourself upright and do not swing your upper body to and fro. Place your right foot on the stairs.

Tighten the pelvic floor while breathing out, and slowly shift your weight completely onto your right leg until the toes of your left foot only just about touch the floor. Get the strength from the pelvis, even though the thigh is of course needed in this exercise, and again grow a little. While breathing in shift your weight back to the left foot and place it back on the ground.



Do this 5 times on the right, 5 times on the left. Repeat the whole sequence 3 times.

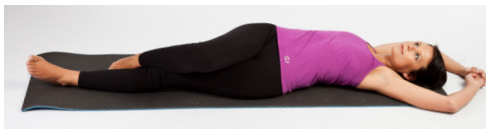
If you do your exercise on a staircase, move up the whole staircase slowly and in a concentrated manner.

4. Relaxing

This is more important than you might think. So that the muscles can be built up after the exercises have finished, they must be supplied with blood and thus also with nutrients.



Indulge yourself!



Relaxation Exercise 1: Enjoyable Stretching

Just do what dogs and cats love to do:

Extensively stretch and luxuriously draw out your arms, legs and back. Let your body decide what's good for it.

Relaxation Exercise 2: Inner Tracing

Cuddle up into your most comfortable position and place your hands on the abdomen. Picture your pelvic floor and inner organs as best as you can. By the way, body awareness reinforces the effectiveness of building-up training of muscles.

Just imagine that you are pleasantly sinking deep into your seat. Hum a deep tone quietly or sigh when breathing out. Allow yourself to get acquainted lovingly with this part of your body. Does it tingle or “buzz” down there? Perfect!

Relaxation Exercise 3: Warming Deep Relaxation

Place a hot water bottle, or a hot cherry pit cushion on your abdomen. There is nothing like letting go deep down - and you have deserved this feeling of wellbeing!

Final Recommendations

Advice on wearing the ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active: The more you move with it, the more agreeable it will become for you. While standing or sitting, the pelvic floor muscle system tends to slacken. It tightens up as a reflex when the cones are worn in order to prevent them from gliding out, however, this continuous tension can easily lead to cramp. If women do not feel comfortable with the cones, then this is more often than not the reason. But if you move, wearing the cones will become an inner massage.

Here are some recommendations for your everyday life. Your pelvic floor will always benefit from movement and good posture, whether you are wearing the cones or not.

- If you have to stand for a longer period of time, whether you are ironing or any other activity, it is recommended that you resume a stepping position.
- Avoid a round back when bending down. Simply go in to a stepping position by bending your knee, maintaining a straight upper body.
- Should you have to wait in a queue for a longer period of time, you can shift your weight slowly and invisibly from one leg to the other and your pelvic floor will benefit at the same time.

Yours Irene Lang-Reeves

FR Accessoires de rééducation du plancher pelvien Niveau I actif – Notice d'utilisation

Avant-propos

Bienvenue à l'entraînement !

Vous avez décidé de soigner votre qualité de vie. Car un plancher pelvien fort aide non seulement en cas d'incontinence ou de descente d'organes, mais renforce aussi votre féminité. Cette force venant du centre de votre corps permet un redressement intérieur qui soutient votre dos, peut influencer positivement votre posture et même votre joie de vivre. En suivant ce programme d'exercices pour les muscles du plancher pelvien, vous contribuez à long terme à la prévention de votre santé. Et vous vous offrez en même temps plus d'énergie et de force pour le quotidien.

En utilisant les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif tel que décrit dans les instructions, vous percevrez mieux votre plancher pelvien et vous en renforcerez la musculature. Si vous combinez avec le programme d'exercices que l'on vous propose ici, vous obtiendrez encore de meilleurs. Peut-être découvrirez-vous même que vous pouvez y trouver du plaisir.

Le plancher pelvien se compose de trois couches musculaires. Les cônes seuls vous permettent d'entraîner avant tout la première couche – les sphincters – et la deuxième couche qui enveloppe le vagin. Cette dernière est particulièrement mise à contribution lors de l'accouchement et doit être renforcée par la suite.

Grâce au programme d'exercices, vous entraînerez en plus de façon efficace la troisième couche du plancher pelvien. Celle-ci soutient l'utérus, l'intestin et la vessie et joue un rôle

important pour une posture droite. Si vous renforcez cette partie du plancher pelvien, votre base corporelle sera très stable. Vous serez moins vite épuisée et vos mouvements seront plus harmonieux et aussi plus puissants.

Structure du programme d'exercices

En tant que thérapeute spécialiste du plancher pelvien, je remarque chaque jour que beaucoup de femmes ont des difficultés à percevoir cette musculature « secrète ». Les cônes vaginaux apportent ici une aide appréciable. Car outre l'effet d'entraînement que permettent les cônes, ils sont aussi parfaitement adaptés pour attirer votre attention sur la musculature de votre plancher pelvien. Vous sentez exactement où vous devez contracter. Ainsi, vous pouvez vous exercer de façon ciblée.

Le programme d'entraînement commence par deux exercices de perception suivis de deux exercices très efficaces pour stimuler la musculation et pour finir de deux exercices qui vous aideront à intégrer activement le plancher pelvien dans vos mouvements quotidiens normaux.

Recommandation d'entraînement

Au début, il vous suffira de consacrer chaque jour 10-15 minutes aux exercices et, quelques heures plus tard, de porter tout simplement les cônes pendant 10-15 minutes. Vous remarquerez déjà une nette amélioration après quelques semaines. En intégrant les exercices dans votre vie quotidienne, vous raccourcirez même la durée d'entraînement actif.

Ce programme est conçu comme une série d'exercices que vous effectuez l'un après l'autre. Portez des vêtements confortables et préparez tout ce dont vous avez besoin. Pour les exercices, utilisez le même cône que vous portez actuellement conformément à cette notice.

On peut maintenant commencer !

1. Perception

Mieux vous percevrez votre plancher pelvien, plus vos exercices seront efficaces, parce que vous activerez les bons muscles. Souvent, les femmes contractent les muscles du ventre, du fessier ou des cuisses, cela n'a malheureusement aucun intérêt pour le plancher pelvien. Si vous voulez contracter le plancher pelvien correctement et efficacement, un petit mouvement suffit.

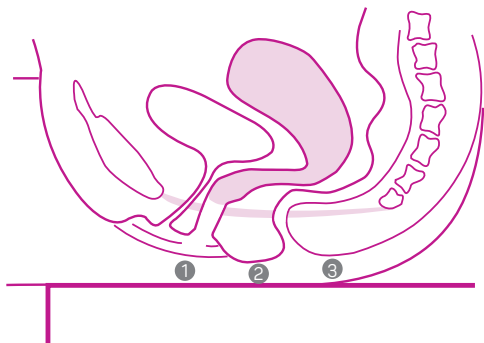
Les exercices vous aideront à trouver avec précision les muscles « les plus secrets » de votre corps.

Exercice 1 : toucher



Position :

asseyez-vous droit et détendue comme une reine (sans cambrer le dos) sur la moitié avant de la chaise, les jambes ouvertes à largeur de hanche. Vous devez bien sentir vos os ischions sur la chaise.



Asseyez-vous toute habillée sur le cône de façon à ce qu'il soit positionné comme indiqué sur l'illustration. Poussez-le d'abord sous le vagin (1). Sentez la pression et touchez plusieurs fois le cône par un petit mouvement musculaire. De l'extérieur, le mouvement doit être invisible. Vous ressentez un effet de prise ? C'est parfait.

Poussez le cône maintenant un peu plus vers l'arrière pour qu'il se retrouve sous le périnée (2). Essayez de bouger les os ischiens un peu vers le cône, de les contracter ensemble. Si le mouvement ne se voit pas de l'extérieur, c'est correct.

Et pour finir, poussez le cône encore plus vers l'arrière pour qu'il se trouve sous l'anus et essayez une nouvelle fois de le toucher et de saisir en douceur.

Contrôlez avec les mains les muscles du fessier. Si vous pouvez les tenir calmement et que malgré tout, vous ressentez un mouvement sensible vers l'arrière autour du cône, cela signifie que vous activez votre plancher pelvien avec beaucoup de maîtrise.

Position :

allongée confortablement sur le dos, le buste légèrement soulevé, soit avec un coussin ferme, soit sur votre canapé s'il n'est pas trop mou et qu'il possède un accoudoir approprié.

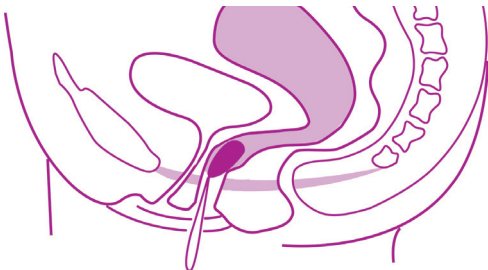
Les jambes sont pliées, pieds sur le sol et à largeur de hanche.



Exercice 2 : agripper

Si vous portez le cône normalement, vous devez le pousser vers l'arrière de façon à ne plus le sentir, comme le montre l'illustration. Pour cet exercice de perception, nous procédons volontairement de façon différente. Introduisez le cône juste assez pour qu'il ne soit plus visible (mais pas plus loin) et maintenez la ficelle. Maintenant, si vous contractez la

musculature vaginale, vous devez sentir nettement le cône, car il se situe exactement au niveau de cette couche musculaire.



Si vous contractez un peu plus, le cône bouge avec le mouvement des muscles, peut-être glisse-t-il dehors ou s'introduit plus à l'intérieur. Essayez d'envelopper et de bouger le cône avec le plus de précision possible. Jouez avec lui en vous contractant parfois plus fermement parfois très légèrement. Le fessier, les cuisses et le ventre ne bougent pas. Veillez à ne pas presser avec les muscles abdominaux. Le bon mouvement est très faible et « raffiné ».

Dès que vous avez bien activé votre musculature « secrète », poussez le cône dans le vagin de façon à ne plus le sentir et passez aux exercices de force.

Au début, il est recommandé de consacrer suffisamment de temps aux exercices de perception. Vous devez être au calme, éveillée et détendue et consacrer toute votre attention à votre plancher pelvien. Dès que vous ressentez que vous maîtrisez votre force de base, vous pouvez raccourcir cette première partie de l'entraînement.

2. Stimulation musculaire

Le port normal des accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien sert avant tout à conserver la musculature et donc, plutôt, à sa stimulation statique. Si vous pratiquez régulièrement les exercices figurant dans cette brochure, vous gagnerez plus d'énergie par l'alternance de forte contraction et de relâchement agréable. Vous obtenez ainsi un bienfait global et stimulez votre musculature.

Lors des exercices de perception, vous avez touché et joué, dans les exercices de force qui suivent maintenant, le travail commence vraiment. Calez vos mouvements sur votre respiration. L'idéal est de contracter en expirant et de relâcher en inspirant. Si vous n'arrivez pas à adopter ce rythme tout de suite, veillez en tout cas à ne pas retenir votre souffle et à ne pas vous crispier. De plus, il est conseillé de ne pas se contracter par à-coups, mais d'augmenter continuellement la force et de la relâcher lentement – un peu comme une vague qui va et vient.

ATTENTION, VEILLEZ AU POINT SUIVANT :

si l'exercice vous est désagréable ou vous épuise et que, lors de la contraction, vous avez le sentiment que « tout presse vers le bas », cela signifie que vous pressez trop avec la musculature abdominale. Ce n'est pas un service que vous vous rendez !

Essayez de faire moins d'efforts, la moitié seulement de ce que vous pouvez et essayez d'aller « chercher la force à partir de votre bassin ». Vous travaillez correctement si vous avez le sentiment que « cela tire vers le haut » et que c'est puissant et en même temps facile et que vous vous sentez bien.

Exercice 3 : rouler le bassin

Position :

En position légèrement surélevée sur le dos ou à plat sur le sol.



a) Roulement du bassin en douceur :

Saisissez l'entre-jambe de votre pantalon. Inspirez profondément en restant détendue. Lors de l'expiration, soulevez votre bassin en le roulant. Laissez votre dos s'étirer comme s'il voulait se pousser vers le bas vers les talons et tirez doucement vers vous votre bassin par l'entre-jambe de votre pantalon. Lors de l'inspiration, votre bassin retourne en position initiale. Répétez ce mouvement de roulement 10 fois au rythme de votre respiration, le tout sans tension musculaire.

Cet exercice fera plaisir à votre dos. Au moment où vous effectuez le mouvement, veillez à vraiment vous étirer, ne pas vous raccourcir ! Lors des exercices position allongée, vous sentirez à peine les cônes.

b) Roulement du bassin puissant :

Inspirez profondément en restant détendue. Lors de l'expiration, contractez le plancher pelvien, soulevez votre bassin en le roulant et prenez appui sur vos talons. N'oubliez pas d'étirer votre dos !

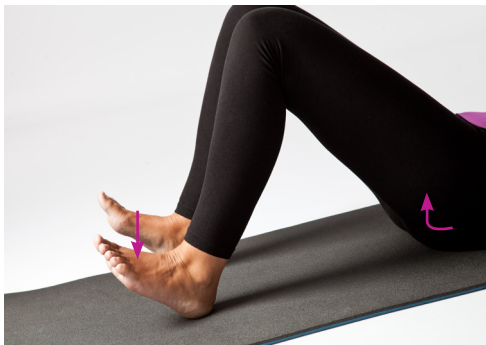
Lors de l'expiration, relâchez la contraction et le bassin retourne dans sa position initiale.

Répétez cet exercice 10 fois au rythme de votre respiration.

Exercice 4 : pression de la plante de pieds

Position :

En position légèrement surélevée sur le dos ou à plat sur le sol comme pour l'exercice 3.



Inspirez profondément en restant détendue. Lors de l'expiration, contractez le plancher pelvien et prenez appui sur la partie avant du pied. Ici, les talons et le bassin se lèvent légèrement. Les talons ne doivent pas être nécessairement soulevés (comme sur l'illustration) – faites ce qui vous fait du bien.



Il est important de ne pas cambrer le dos. Le fessier peut agir un peu, mais pas le ventre dans la mesure du possible. Peut-être aurez-vous le sentiment d'envelopper fermement le cône avec votre vagin et les os ischions. C'est parfait ainsi.

Lors de l'expiration, relâchez complètement la contraction et le bassin retourne dans sa position initiale.

Répétez cet exercice 10 fois au rythme de votre respiration.

Conseil : Commencez et terminez votre programme d'exercices de musculation toujours par un roulement du bassin en douceur. Effectuez le roulement de bassin puissant 10 fois et la pression de la plante de pieds 10 fois, entrecoupés par le roulement du bassin en douceur 10 fois. Le changement entre contraction forte et balancement en douceur est très positif pour la stimulation musculaire.

3. En faire son quotidien

Alors que les exercices de musculation peuvent représenter un genre d'un « entraînement aux haltères » pour le plancher pelvien, les exercices suivants concernent plutôt la coordination du corps. Vous ne devez pas contracter beaucoup, un bon rythme est plus important. Les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien renforcent l'effet d'entraînement.

Si vous exécutez régulièrement ces exercices, vous apprendrez à mieux intégrer votre plancher pelvien dans vos mouvements quotidiens (p.ex. monter les escaliers). Ainsi, vous l'entraînez accessoirement, même sans cône, et obtenez une meilleure tonicité et une meilleure vivacité. Car le plancher pelvien est le centre énergétique du corps et si vous le maintenez activé par les bons mouvements, vous serez plus performantes et de bonne humeur.

Exercice 5 : tabouret



Position :

assise sur tabouret ou une chaise avec assise droite pas trop souple.

5 fois à droite et 5 fois à gauche. Répétez la séquence au complet 3 fois. Ensuite, 20 fois la droite et à gauche en alternance.

Posez un coussin ou, mieux, un petit sac de noyaux de cerise sur la tête. Cela vous aidera à rester droite pendant cet exercice et à ne pas balancer le buste.

Contractez votre plancher pelvien en expirant et soulevez légèrement et lentement la jambe droite du sol. Il serait simple de lever la jambe par déplacement du poids en inclinant le buste vers la gauche. Résistez à cette tentation et puisez la force à partir de votre bassin pour soulever la jambe. Il est utile de presser le pied gauche légèrement sur le sol et de tourner l'épaule gauche un peu vers l'avant.

Lorsque vous contractez le plancher pelvien et soulevez le pied, pensez toujours à vous étirer un peu.

Reposez le pied lentement en vous concentrant et en inspirant.

Exercice 6 : exercice à l'escalier



Position :

debout devant une marche d'escalier ou une surélévation basse et stable.

Posez une nouvelle fois le petit sac de noyaux de cerise sur la tête afin que vous restiez grande comme une reine et que vous ne balanciez pas le buste d'avant en arrière. Posez le pied droit sur la marche d'escalier.

Contractez le plancher pelvien en expirant et déplacez lentement le poids entier vers la jambe droite jusqu'à ce que seule la pointe du pied gauche repose sur le sol. Prenez beaucoup de force à partir du bassin – même si ici bien sûr, la cuisse est très sollicitée – et étirez-vous un peu. En inspirant, vous redéplacez votre poids sur le pied gauche et le reposez.



5 fois à droite et 5 fois à gauche. Répétez la séquence au complet 3 fois.

Si vous travaillez à un escalier, montez ensuite tout l'escalier lentement et concentrée.

4. Relaxation

C'est plus important que vous ne le pensez peut-être. Afin que les muscles se constituent après le travail fourni par le corps, ils doivent être fortement irrigués par le sang et donc alimentés en substances nutritives. La méthode la plus efficace est la relaxation.



Relaxez-vous donc !



Exercice de relaxation 1 : le plaisir de s'étirer

Faites tout simplement comme le chien ou le chat

Bien étirer les bras, les jambes et le dos avec volupté. Laissez votre corps décider de ce qui lui fait du bien.

Exercice de relaxation 2 : relaxation intérieure

Blottissez-vous dans la position la plus confortable et posez les mains sur le bas-ventre. Concentrez-vous le plus possible sur votre plancher pelvien et vos organes internes. Il est prouvé que la perception du corps favorise également l'efficacité d'un entraînement de stimulation musculaire.

Imaginez-vous le bienfait que vous apporte le fait de vous enfoncer dans votre partie basse. Fredonnez à mi-voix un son grave ou soupirez en expirant. Autorisez-vous à vous familiariser avec cette partie de votre corps avec beaucoup d'amour. Cela grouille ou « bourdonne » en bas ? Merveilleux !

Exercice de relaxation 3 : relaxation profonde chaude

Posez une bouillotte ou, mieux, un petit sac de noyaux de cerise chauffé sur le bas-ventre. Il n'y a rien de mieux pour vraiment se relaxer et de toute manière, vous méritez une telle récompense.

Quelques recommandations pour finir

Un conseil sur le port des accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif – plus vous bougez, plus ce sera agréable pour vous. Car en position debout ou assise, la musculature du plancher pelvien s'affaiblit malheureusement. Certes, le port des cônes la contracte par réflexe pour éviter qu'ils ne glissent, mais cette tension permanente peut se traduire par une légère crispation. C'est souvent la raison lorsque les femmes ne se sentent pas bien avec les cônes. Par contre, si vous êtes en mouvement, le port des cônes se transforme en un massage interne.

Voici quelques recommandations pour le quotidien. Restez en mouvement et veillez à garder une bonne posture, utilisez votre plancher pelvien dans tous les cas, que vous portiez les cônes ou pas.

- Si vous devez faire quelque chose en position debout sur une période prolongée, par exemple repasser ou autre, il est recommandé de prendre une position avec une jambe en avant.
- En vous penchant, évitez de « courber » le dos. Pliez plutôt les genoux avec une jambe en avant et baissez-vous buste droit.
- Si vous devez faire la queue pendant longtemps, vous pouvez déplacer le poids d'une jambe à l'autre lentement et de façon invisible et donc en faire profiter votre plancher pelvien en même temps.

Cordialement, Irene Lang-Reeves



**Unsere Sortimentsbereiche,
damit Sie das Frau sein genießen können:**



Intimgesundheit



Beckenbodentraining



Schwangerschaft und
Stillzeit



Monatshygiene

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.elanee.de

Folgen Sie uns:



elanee_de



elanee.de



GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH
Münchener Str. 21
DE-85123 Karlskron

GA-046-06
Version: 2025-07-15