

# Beckenbodentraining am Gerät

Ein intakter und gut trainierter Beckenboden kann sich positiv auf die Lebensqualität auswirken: vor allem im Alter. Deshalb haben wir den Geräte-Parcours unserer Praxis gezielt erweitert: mit dem **excio Pelvictrainer**, der einfaches und angenehmes Beckenboden-Training mit Biofeedback möglich macht.

## Optimales Training mit Biofeedback

Der excio Pelvictrainer ist ein modernes Trainingsgerät, das die Beckenbodenfunktion trainiert und visualisiert. Die Trainierenden sitzen dabei entspannt und vollständig bekleidet auf dem Gerät. Durch einen in die Sitzfläche integrierten Sensor wird die Aktivität der Muskeln bioaktiv registriert; die ermittelten Werte fließen in das individuelle Training ein.

Beim Training wird der Beckenboden für eine gewisse Zeit angespannt, dann wieder entspannt. Diese Aktivitäten werden auf einem Bildschirm visualisiert. Eine Grafik fordert zum Anspannen und Entspannen auf. Der Trainierende folgt mit den Muskelbewegungen einer vorgegebenen Kurve.

Dank verstellbarem Rückenpolster ist das Training in einer sehr entspannten Position möglich. Somit kann der Beckenboden isoliert trainiert werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.



Wir sind ausgestattet mit Geräten von



## Was ist der Beckenboden?

Beim Beckenboden handelt es sich um einen starken Muskel- und Bänderapparat, der den Bauch- und Beckenorganen Halt gibt. Dieser unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After. Ein gut trainierter Beckenboden hält großem Druck stand: beim Husten, Niesen, Lachen oder bei körperlichen Anstrengungen wie dem Anheben von Lasten.

Die Beckenbodenmuskulatur kann in ihrer Funktion allerdings nachlassen. Die Muskelkraft und die Elastizität der Bänder nimmt im Alter ab, die Haltefähigkeit lässt nach. Auch eine Schwangerschaft belastet den Beckenboden extrem. Dadurch können Harn- und/oder Stuhlinkontinenz auftreten.

Um die Funktion des Beckenbodens zu erhalten oder wiederherzustellen, ist ein gezieltes Beckenbodentraining sehr sinnvoll. Beckenbodengymnastik einzeln oder in einer Gruppe ist für den Therapeuten oft eine Herausforderung. Denn es ist nicht einfach, die Aktivierung dieser Muskulatur zu erklären.

Der excio Pelvictrainer bietet hier eine sichere und einfach zu bedienende Alternative, die es zudem möglich macht, die erfolgreiche An- und Entspannung der Muskulatur am Monitor zu verfolgen.

## Anwendungsgebiete für das Beckenbodentraining am Gerät

### Allgemein:

- Blasenschwäche
- Darmschwäche
- Übergewicht
- Haltungsschäden

### Bei Frauen zusätzlich:

- vor und nach Geburten
- bei Bindegewebsschwäche
- bei Gebärmutterabsenkungen
- nach Operationen im Beckenbereich

### Bei Männern zusätzlich:

- nach Operationen an der Prostata
- bei Potenzproblemen

