

LIBERTE

Dein Beckenboden-Guide

9 gezielte Uebungen 5-12 Min. taeglich 4 Wochen bis zu spuerbaren Ergebnissen

9
Uebungen

5-12
Min. taeglich

4
Wochen bis zu Ergebnissen

Exklusiv fuer Liberte-Kundinnen info@plunea.com plunea.com

Warum der Beckenboden zaehlt

Der Beckenboden ist eine Gruppe von Muskeln und Bindegewebe, die wie eine Haengematte am unteren Beckenboden sitzt. Er kontrolliert die Schliessmuskeln, traegt die Organe und spielt eine zentrale Rolle bei der Kontinenz.

Schwangerschaft, Geburt und Hormonschwankungen in den Wechseljahren koennen ihn schwaechenmixt mit Folgen wie ungewolltem Harnverlust beim Husten, Niesen oder Sport. **Das Gute:** Gezieltes Training hilft in ueber 70 % der Faelle.

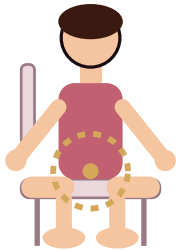
1 von 3	Frauen ist betroffenmixt du bist nicht allein
70 %	der Faelle verbessern sich durch regelmaessiges Training
4 Wochen	bis die ersten spuerbaren Fortschritte eintreten
2x/Tag	Training = optimale, schnelle Ergebnisse

Dieser Guide zeigt dir 9 Uebungen, die du zu Hause ohne Equipment ausfuehren kannst. Kombiniert mit deiner Liberte Unterwasche hast du den bestmoeglichen Rundum-Schutz.

Die 9 Uebungen

Fuehre die Uebungen **taeglich** durch am besten morgens und abends. Starte mit dem angegebenen Umfang und steigere dich in Woche 2-4.

01



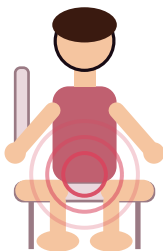
Kegel-Basis: Anspannen und Loslassen

■ 2 x 10 Wdh., taeglich

1. Setze oder lege dich bequem hin.
2. Stelle dir vor, du haeltst den Urinfluss an diese Muskeln anspannen.
3. 5 Sek. halten, dann vollstaendig entspannen.
4. 10 Wdh. = 1 Satz. Kurze Pause, dann 2. Satz.

■ Atme normal weiter nie die Luft anhalten.

02



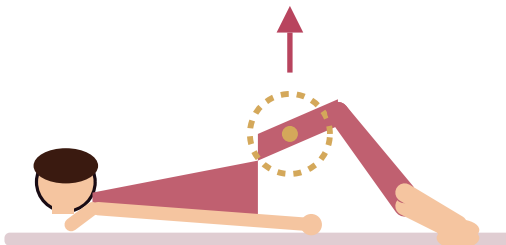
Schnelle Impulse

■ 3 x 15 Impulse

1. Wie Kegel-Basis, aber zuegig: 1 Sek. an, 1 Sek. los.
2. Trainiert die Schnell-Fasern fuer Husten, Niesen, Lachen.
3. 15 Impulse, 20 Sek. Pause, wiederholen.

■ Ideal morgens weckt den Beckenboden fuer den Tag.

03



Bruecke (Glute Bridge)

■ 3 x 12 Wdh.

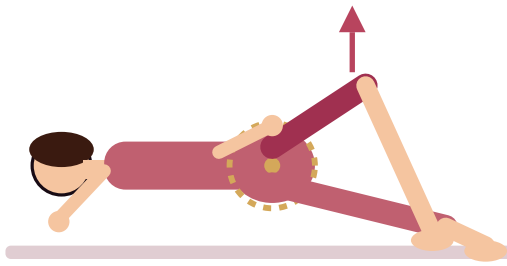
1. Rueckenlage, Knie angewinkelt, Fuesse flach.
2. Beckenboden UND Gesaess gleichzeitig anspannen.
3. Huefte langsam heben bis Schultern-Huefte-Knie eine Linie bilden.
4. 5 Sek. halten, dann langsam absenken.

■ Kombiniert Beckenboden, Gesaess und unteren Ruecken.

04

Clam Shell

■ 2 x 15 Wdh. je Seite



1. Seitenlage, Knie uebereinander angewinkelt (90 Grad), Fersen zusammen.
2. Oberes Knie oeffnen wie eine Muschel Becken bleibt stabil.
3. Beckenboden dabei leicht angespannt halten.
4. 15 Wdh., dann Seite wechseln.

■ *Staerkt die Hueftrotatoren, die den Beckenboden stuetzen.*

05

Sitzendes Anspannen

■ 5 Min., jederzeit



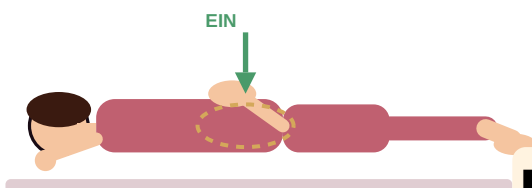
1. Aufrecht auf einem Stuhl sitzen Ruecken gerade.
2. Beckenboden anspannen, 8 Sek. halten.
3. Vollstaendig entspannen das ist genauso wichtig.
4. Bis zu 10 Wdh. Perfekt fuer Buero oder Homeoffice.

■ *Niemand sieht es ueberall durchfuehrbar.*

06

Tiefes Atmen and Entspannen

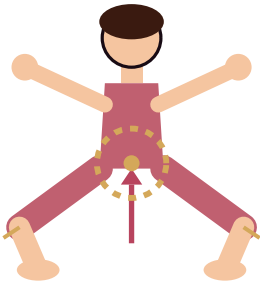
■ 5-8 Atemzuege, 1x taeglich



1. Rueckenlage, eine Hand auf den Bauch legen.
2. Tief durch die Nase einatmen Bauch hebt sich, Beckenboden entspannt.
3. Beim Ausatmen (durch den Mund) leicht anspannen.
4. Diese Bauchatmung reguliert den Beckenbodendruck.

■ *Viele Frauen verspannen unbewusst Entspannen ist genauso wichtig.*

07



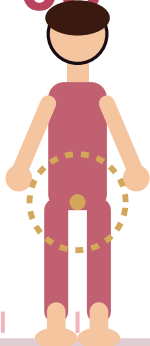
Squats mit Aktivierung

■ 3 x 10 Wdh.

1. Fuesse schulterbreit, Zehen leicht auswaerts.
2. Beim Absenken (Knie beugen) Beckenboden entspannen.
3. Beim Aufstehen Beckenboden gleichzeitig anspannen.
4. Langsam und kontrolliert kein Schwung.

■ Integriert den Beckenboden in Alltagsbewegungen.

08



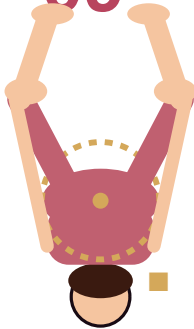
Stehende Kegel-Uebung

■ 3 x 10 Wdh.

1. Gerade stehen, Fuesse hueftbreit.
2. Beckenboden anspannen und 10 Sek. halten.
3. Entspannen. 10 Wdh.
4. Steigerung: Augen schliessen fuer mehr Koerperwahrnehmung.

■ Trainiert den Beckenboden in der wichtigsten Alltagsposition.

09



Abend-Entspannung: Happy Baby

■ 2-3 Min.

1. Rueckenlage, Knie zur Brust ziehen.
2. Aussenseiten der Fuesse (oder Waden) greifen.
3. Knie leicht breiter als der Torso Fusssohlen zeigen zur Decke.
4. Halten und tief atmen Beckenboden entspannt sich vollstaendig.

■ Perfekte Abschlussuebung reduziert Spannung nach dem Training.

4-Wochen-Plan

Woche	Fokus	Dauer/Tag	Uebungen
1	Grundlagen einfuehren	5 Min.	1, 2, 6
2	Kraft aufbauen	8 Min.	1, 2, 3, 5, 6
3	Tiefe Stabilitaet	10 Min.	1-4, 7, 8
4	Volle Integration	12 Min.	Alle 9

Liberte richtig pflegen

Waschen	30 Grad Schonwaschgang, Feinwaschmittel. Kein Weichspueler er reduziert die Saugfaehigkeit.
Trocknen	An der Luft trocknen. Kein Buegeln schuetzt die Schutzschichten.
Haeufigkeit	Nach jeder Nutzung waschen. Haelte 18-24 Monate (ca. 150 Waeschen).
Erste Waesche	Vor dem ersten Tragen einmal waschen aktiviert die Saugschichten.
Vermeiden	Keine Chlorbleiche. Bei Flecken: Fleckenmittel direkt auftragen, 15 Min. einwirken.

Fragen oder Feedback? Wir helfen dir persoendlich weiter:
info@plunea.com **plunea.com**