

Wo befindet sich der Beckenboden?

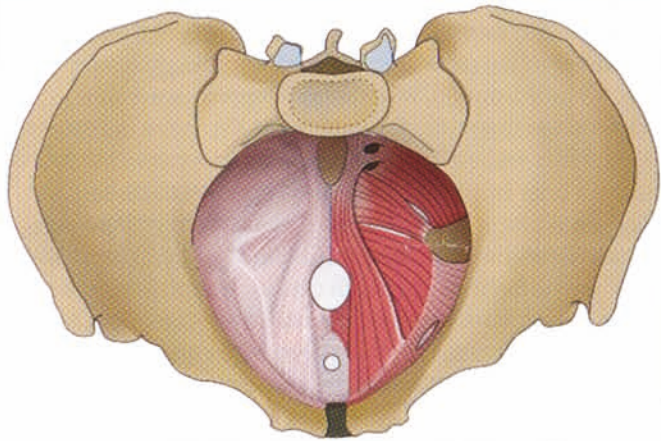
Das Zwerchfell schließt den Bauchraum nach oben ab, die Beckenbodenmuskulatur nach unten.

Sie erstreckt sich vom Schambein bis zum Steißbein und wird seitlich begrenzt.

Der Beckenboden besteht aus mehreren Muskelschichten, die zusammen etwa handtellerdick sind und trichterförmig übereinander liegen:

einem lockeren Bindegewebsraum, der sich um die Beckenorgane verdichtet, darin eingebettet Bänder gepaart mit Muskelplatten, nach unten begrenzt durch die äußeren Schließmuskeln.

So hält der Beckenboden die Bauchorgane (Darm, Enddarm, Blase und Genitalien) in Position und ist auch für die sexuelle Empfindung maßgebend.



Der Beckenboden besteht aus mehreren Schichten aus Bindegewebe (links) und Muskeln (rechts).

Er stützt die inneren Organe von unten und sorgt für kontrolliertes Öffnen und Schließen der Körperöffnungen.

Vereinbaren Sie einen Termin:



"Die Praxis" Klaus Hirschfeld u. Team

Physiotherapie | Manuelle Therapie
Massagen | Lymphdrainage | Osteopathie
Sportphysiotherapie | Gerätetraining
Multivalentes Training | etc.

St.-Ambrogio Ring 13
55276 Oppenheim
info@centro-diepraxis.de
www.centro-diepraxis.de

Terminvereinbarung unter:

0 61 33 / 57 10 56



Die innere Kraft BECKENBODEN



Beckenbodentraining gibt es schon lange... aber jetzt können auch Sie sehen und messen, ob Sie richtig anspannen und auch locker lassen können!





Mit dem neuen Pelvic-Trainer gibt es endlich ein Medizinprodukt, das speziell für die Kräftigung und Koordinationsverbesserung der Beckenbodenmuskulatur und für die Behandlung von Funktionsstörungen der Beckenbodenmuskulatur geschaffen worden ist.

Testen - Trainieren - Auswerten



Testen - Trainieren - Auswerten

Tabuthemen sind oft:

-  Harninkontinenz
-  erektile Dysfunktion beim Mann
-  sexuelle Empfindungslosigkeit bei der Frau
-  Prostataproblematik / Hyperplasie







Sehr belastende Probleme, die oft aus Scham verschwiegen werden.

Verbessern Sie wieder Ihre Lebensqualität, indem Sie lernen Ihren Beckenboden richtig zu benutzen.

Nehmen Sie die Chance wahr. Das Training wird Sie begeistern.



Was macht der Beckenboden?

-  er stabilisiert die Organe im Becken
-  er verteilt die Kraft auf das Becken und die Hüftgelenke
-  sorgt über Spannung, dass die Druckverhältnisse im Bauchraum optimiert bleiben
-  sichert die Kontinenz
-  hilft bei der Schwangerschaft
-  fördert das sexuelle Empfindungsvermögen

