

Fitness  
**BONNAIRE**

## Beckenboden Training im Sitzen!

Ein starker Beckenboden auf Knopfdruck



**nach Geburten, bei Rückenschmerzen, Beschwerden in der Menopause, Inkontinenz, Prostatabeschwerden und sexuelle Funktionsstörungen, sowie Prävention**



## Beckenbodentraining mit dem Magnetwellenstuhl.

Beim Beckenbodentraining mit einem Magnetwellenstuhl werden durch elektromagnetische Impulse die Muskeln des Beckenbodens automatisch angespannt und entspannt. So wird die Muskulatur trainiert, ohne dass man aktiv Übungen ausführen muss.

### Anwendung:

Man sitzt bekleidet auf dem Stuhl, während das Gerät gezielte Impulse sendet. Diese lösen wiederholte Muskelkontraktionen im Beckenboden aus. Eine Sitzung dauert 28 Minuten und wird regelmäßig wiederholt, um die Muskulatur zu stärken.

**JETZT kostenlose Probesitzung  
buchen**

**06881-899 60 40**

**Der Beckenbodenstuhl „zwingt“ deinen Beckenboden zu einem intensiven Training, das du selbst so kaum durchführen könntest – ähnlich wie ein automatisiertes Krafttraining von innen.**

## **Deine Vorteile bei Anwendung des Beckenbodenstuhl**

**Trainiere deinen Beckenboden mit Hilfe von Magnetwellen intensiver und stärker, als du es mit Eigentaining könntest.  
Und erlebe Verbesserungen in vielen Bereichen**

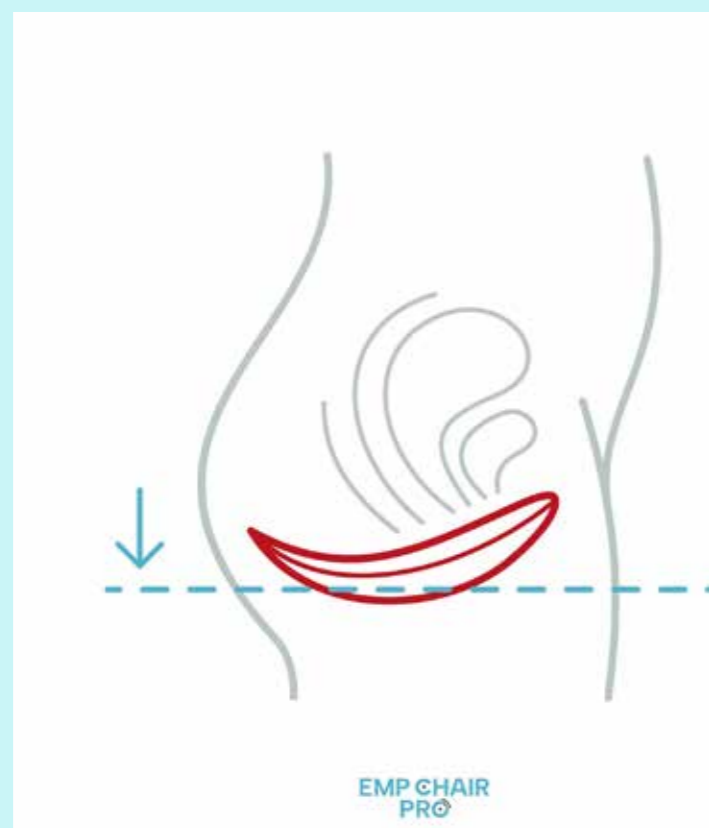
- **Stärkung des Beckenbodens: Effektiver Muskelaufbau durch intensive, automatische Kontraktionen**
- **Verbesserte Blasenkontrolle: sehr hilfreich bei Inkontinenz**
- **Verbesserung der Prostatagesundheits**
- **Rücken- und Haltung: Ein stabiler Beckenboden kann die Körperhaltung und den unteren Rücken entlasten**
- **Steigerung der Durchblutung: Fördert die Versorgung der Muskulatur und unterstützt die Regeneration**
- **Unterstützung der Rückbildung: Besonders nach Schwangerschaft hilfreich zur Kräftigung der Muskulatur**
- **Mehr Wohlbefinden: Kann das allgemeine Körpergefühl und die Lebensqualität verbessern, Steigerung der Libido.**

**Mit Anwendung des Beckenbodenstuhls  
Zu einem starken Beckenboden**

**JETZT kostenlose Probesitzung  
buchen**

**06881-899 60 40**



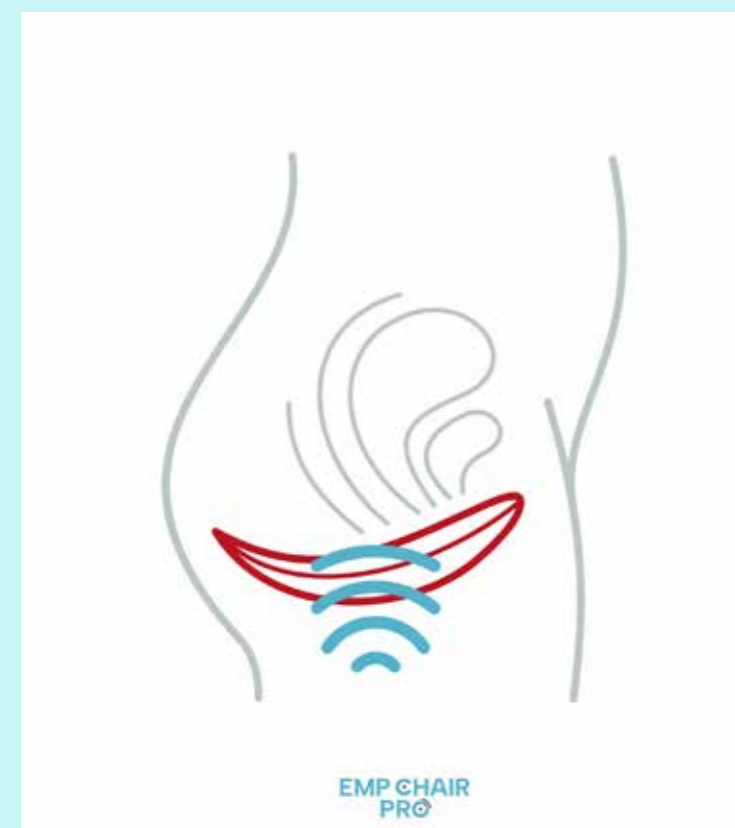


### vor der Anwendung

Beckenbodenmuskel vor der Anwendung mit dem Beckenbodenstuhl  
Vor der Anwendung mit einem EMP-Gerät ist der Beckenbodenmuskel bei vielen Menschen oft:

- Geschwächt oder wenig trainiert: Besonders nach Schwangerschaft, mit zunehmendem Alter oder bei wenig Bewegung
- Schlecht wahrnehmbar: Viele können den Beckenboden nicht gezielt anspannen oder kontrollieren
- Weniger belastbar: Der Muskel ermüdet schneller und hält Belastungen (z. B. Husten, Niesen) schlechter stand
- Ursache für Beschwerden: Häufig verbunden mit Blasenschwäche oder einem instabilen Rumpffühl

Der Beckenbodenstuhl setzt genau hier an, indem er den Muskel gezielt stimuliert und so den Trainingsaufbau unterstützt.



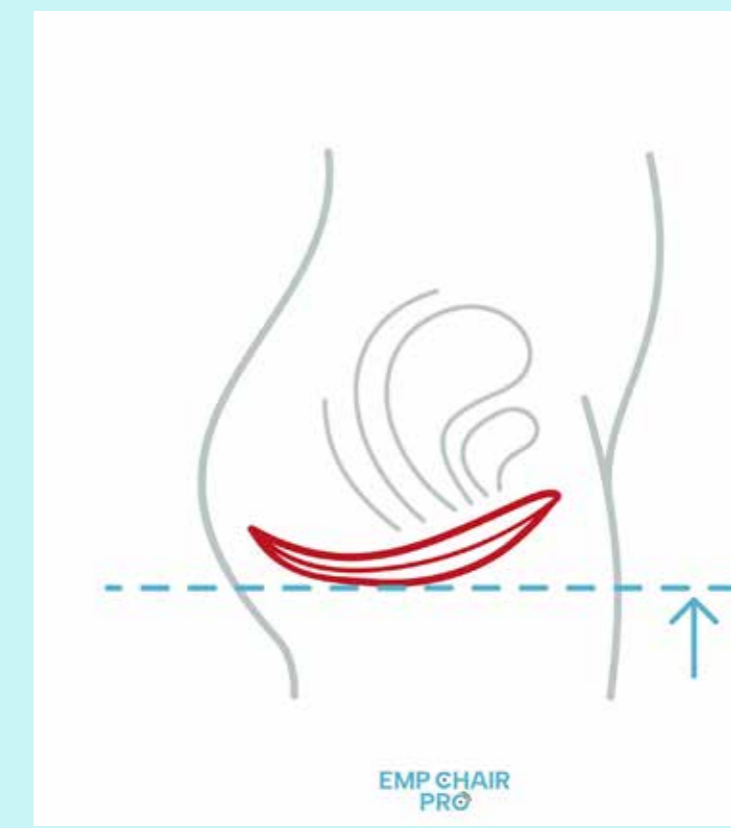
### während der Anwendung

Der Beckenbodenmuskel wird durch den Beckenbodenstuhl automatisch zu starken, schnellen Kontraktionen gebracht.

☞ Das bedeutet:

- Der Muskel zieht sich tausendfach zusammen, ohne dass du aktiv etwas tust
- Auch tiefe, sonst schwer trainierbare Muskelfasern werden aktiviert
- Er wird dadurch wie bei intensivem Krafttraining gestärkt

Der Beckenbodenstuhl lässt deinen Beckenboden ein intensives, automatisches Muskeltraining durchführen.



### nach der Anwendung

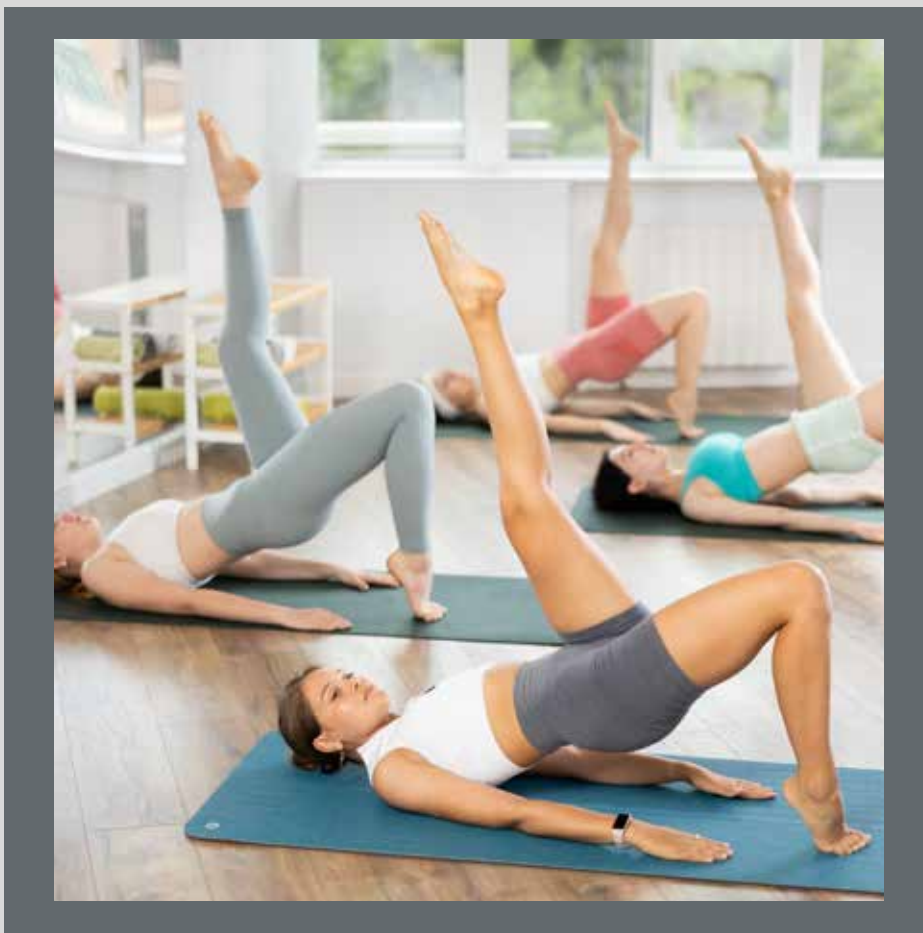
nach mehreren Anwendungen mit dem Beckenbodenstuhl

☞ Der Beckenboden ist spürbar stärker, besser kontrollierbar und belastbarer.

- bessere Blasenkontrolle (weniger Tröpfeln/Harndrang)
- mehr Stabilität im Beckenbereich
- Beckenboden lässt sich bewusster anspannen
- insgesamt ein kräftigeres Muskelgefühl

☞ In einem Satz:

Ein trainierter, zuverlässiger Beckenboden – die Funktion verbessert sich deutlich, nicht nur das Gefühl.



## Klassische Beckenbodengymnastik

Die Behandlung mit einem modernen Beckenbodenstuhl ist oft effektiver, weil der Muskel gezielt, intensiv und korrekt aktiviert wird – unabhängig davon, ob man ihn selbst gut ansteuern kann.

☛ Warum effektiver:

- tausende starke, korrekte Kontraktionen pro Sitzung
- erreicht auch tiefe Muskelschichten, die man kaum bewusst trainieren kann
- keine Technikfehler möglich
- konstante Trainingsintensität

☛ Warum wissenschaftlich fundiert:

- basiert auf elektromagnetischer Muskelstimulation (bekannt aus der Medizin)
- Studien zeigen Verbesserungen bei Beckenbodenkraft und Inkontinenz

Der Stuhl trainiert den Beckenboden präzise und intensiv – das macht ihn oft wirksamer als eigenes Training allein.

Klassisches Beckenbodentraining bringt oft weniger Erfolg, weil viele Menschen den Muskel nicht richtig ansteuern oder falsch trainieren.

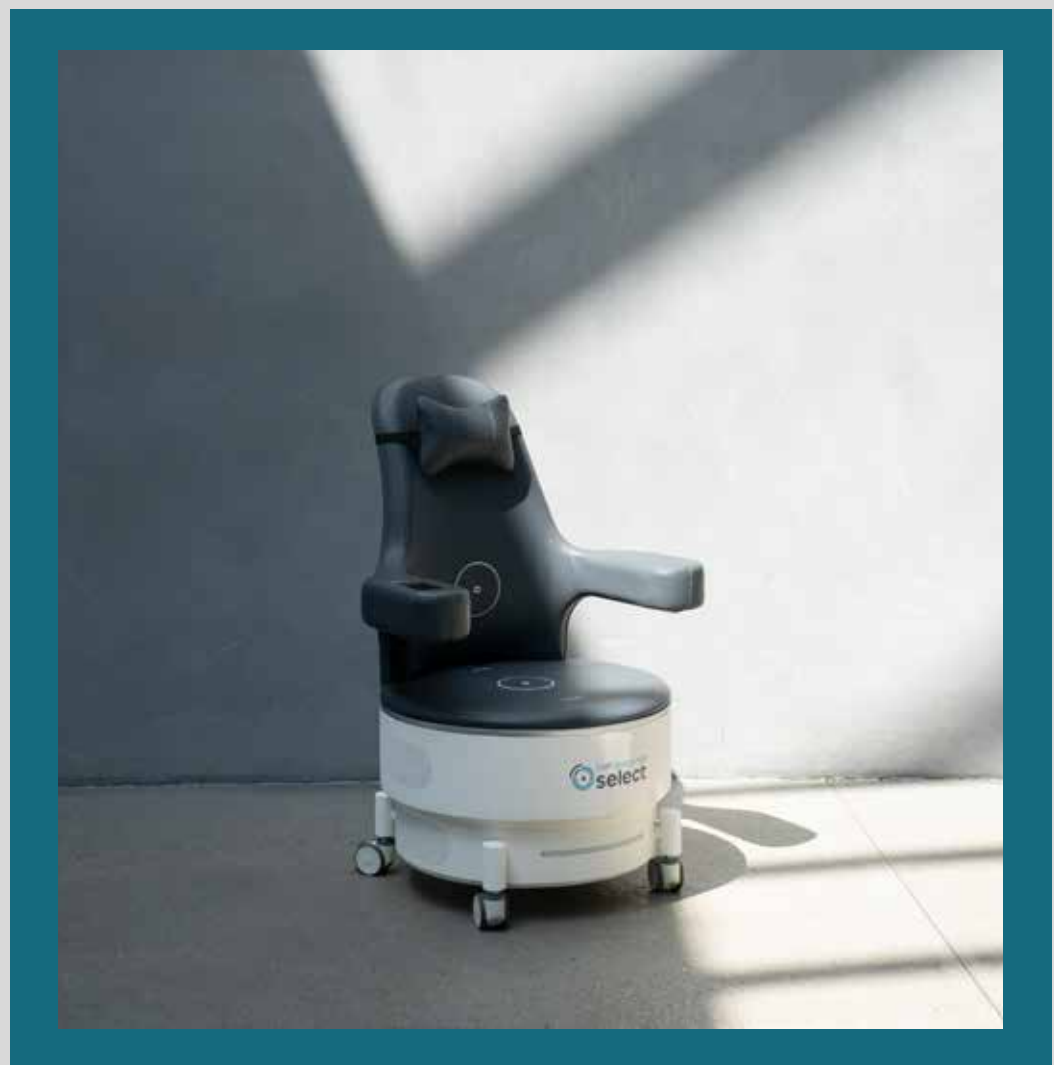
☛ Hauptgründe:

- falsche Technik (z. B. Bauch oder Gesäß statt Beckenboden angespannt)
- zu geringe Intensität oder unregelmäßiges Training
- fehlendes Körpergefühl für den Beckenboden
- tiefe Muskelschichten werden kaum erreicht

Der Beckenboden wird oft nicht effektiv aktiviert, deshalb bleibt der Trainingseffekt aus.

gegenüber

## Magnetwellenbehandlung (Beckenbodenstuhl)





### 🔍 1. Beratung & Check

Am Anfang führt ein Therapeut ein Gespräch mit dir:

- Was ist dein Ziel? (z. B. Beckenboden stärken, Inkontinenz, Muskelaufbau)
- Gibt es gesundheitliche Einschränkungen? (z. B. Herzschrittmacher → dann nicht geeignet)
- Erklärung der Technik und Wirkung

### 🪑 2. Platznehmen auf dem Stuhl

Du setzt dich ganz normal angezogen auf den EMP Chair.

Wichtig:

- Die Position wird genau angepasst (Becken muss richtig über dem Magnetfeld sein)
- Du sitzt entspannt, ohne dich aktiv anzuspannen

### ⚡ 3. Start der Behandlung (sanft!)

Bei der Probesitzung wird meist mit niedriger Intensität begonnen:

- Du spürst ein rhythmisches Zucken oder Anspannen der Muskeln
- Es fühlt sich an wie unwillkürliche Kegel-Übungen
- Kein Stromschmerz – eher ungewohnt, aber nicht schmerzhaft

### 🕒 4. Dauer

- Eine Probesitzung dauert meist 35 Minuten
- Eine volle Sitzung später 28 Minuten

### ✅ 5. Steigerung (wenn angenehm)

- Die Intensität wird langsam erhöht
- Ziel: starke Muskelkontraktionen ohne Schmerzen

### 🧑♂️ 6. Nach der Sitzung

- Du kannst direkt wieder aufstehen und gehen
- Keine Ausfallzeit
- Manche spüren ein leichtes Muskelgefühl wie nach dem Training

### ! Wichtig zu wissen

- Eine einmalige Probesitzung zeigt meist nur das Gefühl, nicht den vollen Effekt
- Ergebnisse kommen erst nach mehreren Sitzungen (oft 6–8+)
- Es ist keine invasive Behandlung (keine Nadeln, keine OP)

**JETZT kostenlose  
Probesitzung  
buchen  
06881-899 60 40**