

# POWERchair

Innovative Technik zum Stärken der Beckenbodenmuskulatur



## Was macht den “POWERchair“ so besonders?

Durch die elektromagnetischen Wellen wird eine Tiefenpenetration der gesamten Beckenbodenmuskulatur erzielt, was bedeutet, dass sich die Core-Muskeln, die aufgrund einer Schwangerschaft, mangelhaftem Trainings oder des natürlichen Alterungsprozesses ab ca. 25 Jahren geschwächt sind, wieder straffen, festigen und stärken und dadurch die Kontrolle über Beckenboden und Körper zurückgewonnen wird.

Wir packen grundlegende Themen im Leben an, die sehr belastend sein können, aber über die nur die wenigsten reden wollen mit Beckenboden- und Blasenschwäche sowie die Unlust im Sexualleben.

Aber hiermit ist jetzt Schluss, mit unserem “POWERchair“ setzen wir dem Ganzen ein Ende! Nach nur 4 bis 6 Behandlungen fühlt sich der Beckenboden wieder fast jungfräulich an und Unlust und Unwohlsein gehören der Vergangenheit an.

Bei keinem aktiven Beckenbodentraining der Welt  
erreichst du ein so außergewöhnliches Ergebnis  
in nur 30 Minuten!

## So funktioniert unser “POWERchair“

Wir benötigen nur 30 Minuten pro Behandlung, dabei sitzt du voll angekleidet ganz bequem in unserem “POWERchair“ und genießt die leichten Vibrationen, die in Wahrheit 15.000 Kontraktionen auf deinen Beckenboden ausüben.  
Das Ganze ist absolut schmerzfrei!

Die Intensität der Elektroimpulse wird bei jeder Behandlung individuell eingestellt und kann von dir selbst geregelt werden.

Wir empfehlen:

1. Woche  
2 Anwendungen

2. Woche  
2 Anwendungen

3. Woche  
Pause

4. Woche  
2 Anwendungen



## Wissenswertes über die Beckenbodenmuskulatur

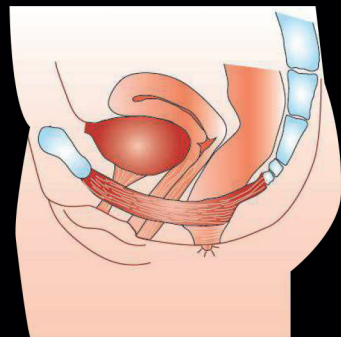
Bei der **Beckenbodenmuskulatur** handelt es sich um eine umfangreiche Muskelschicht, die sich über den unteren Teil des Bauchraums erstreckt: Vom Schambereich vorne bis hin zur Unterseite der Wirbelsäule. Diese Muskeln spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Organe des Bauchraums. Leider kann die Spannkraft und Stärke dieser Muskeln jedoch im Verlauf der Zeit nachlassen, was zu Beschwerden wie z.B. einer **Blasenschwäche** führen kann.

Dieser „**Halteapparat**“ aus Bindegewebsfasern und Muskeln befindet sich in der Schale des Beckens.

Die **Abnahme der Muskelkraft** wird durch viele Faktoren beeinflusst. Mit dem Alter werden die Muskeln nach und nach schwächer. Schwangerschaft oder bestimmte Bewegungen wie häufiges Schieben, Ziehen oder Heben von schweren Lasten sowie dauerndes Stehen können den Bauchraum besonders beanspruchen und dadurch die Beckenbodenmuskulatur schwächen. Die geschwächte Beckenbodenmuskulatur kann die Blase, die Gebärmutter und den Darm nicht mehr in der richtigen Lage halten. Auch das **An- und Entspannen** der Schließmuskel von Blase und Darm wird erschwert.

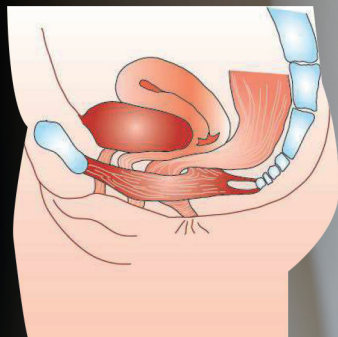
Bei der **Belastungsinkontinenz** kommt es infolge einer Belastung für den Körper, wie etwa Sport oder Husten, zu einem Austritt von Urin. Das ist ein deutliches Anzeichen dafür, dass die Muskeln Ihres Beckenbodens geschwächt sind.

### Beckenbodenmuskulatur der Frau



#### Entspannungsphase

Schließ- und Scheidenmuskel erschlafft, Harnröhre geöffnet



#### Anspannungsphase

Beckenbodenmuskulatur angespannt, Schließ- und Scheidenmuskel sowie Harnröhre verschlossen

## Beckenboden Check

Wenn du vermutest, einen schwachen Beckenboden zu haben, überprüfe ob bei dir folgende Symptome auftreten.

### Symptome, die auf einen geschwächten Beckenboden hinweisen:

- Deine körperliche Empfindung beim Geschlechtsverkehr ist weniger intensiv und dieser ist weniger befriedigend
- Du hast immer wieder Rücken- oder Nackenschmerzen, vor allem nach der Hausarbeit oder nach der Gartenarbeit
- Du suchst die Toilette häufiger und als Vorsichtsmaßnahme vor einem unkontrollierbaren Harndrang auf, der zu einer unangenehmen Situation führen kann
- Beim Husten oder Niesen geht Harn aus deiner Blase ab
- Du vermeidest bestimmte Aktivitäten, aus Angst, du könntest Urin verlieren
- Ein ziehendes, schweres Gefühl im Unterleib, gewöhnlich nach längerem Stehen
- Deine Verdauung ist träge
- Treppensteigen, bergab gehen findest du sehr anstrengend
- Deine Beine fühlen sich oft schwer an

Wenn du eines oder mehrere dieser Symptome bei dir feststellst, besteht eine große Wahrscheinlichkeit, dass du eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur hast.

Doch auch diese Muskeln – wie alle anderen Muskeln – können durch die regelmäßige und richtige Übung wieder gekräftigt werden.

Mit unserem “**POWERchair**“ bekommst du in kürzester Zeit ohne viel Trainingsaufwand einen stabilen, kräftigeren Beckenboden.



## Sexualität und der Beckenboden

**Der Beckenboden wird auch gerne „Liebesmuskel“ genannt.**

Will man seine Sexualität intensiver erleben, braucht es einen trainierten Beckenboden, der anspannen und entspannen kann.

Beiden Geschlechtern hilft der POWERchair, für Männer ist ein Training des Beckenbodens ebenfalls hilfreich (bei vorzeitiger Ejakulation). Bei Frauen hilft das Beckenbodentraining auf zweierlei Weise. Indem der Unterleib stärker durchblutet wird, kann dies die intensivere Ausschüttung der Hormone begünstigen. Die Botenstoffe strömen in den Körper und landen schließlich im Gehirn: Der sexuelle Impuls wird geweckt. Ein starker Beckenboden steigert auch das Selbstbewusst- und Körperbewusstsein was sich ebenfalls positiv auswirken kann. Teste jetzt den „POWERchair“ und spüre die Verbesserung in allen Lebensbereichen.

## Flacher Bauch durch Beckenbodentraining

**Dein Beckenboden muss trainiert werden!**

Für einen flachen Bauch sorgen unter anderem der Beckenboden und der quere tiefliegende Bauchmuskel. Das Wichtigste ist die Kräftigung deines Beckenbodens.

**Dein querer Bauchmuskel führt dich ans Ziel!**

In der Tiefe liegt außerdem noch dein querer Bauchmuskel und dieser verhält sich wie ein Korsett. Er setzt hinten an der Wirbelsäule an und schnürt deinen Rumpf nach innen Richtung Bauchnabel fest – das ist also dein Muskelkorsett.

Umso trainierter das Muskelkorsett, umso flacher ist der Bauch. Es hält deine Mitte zusammen – dadurch sieht deine Körperform und Haltung schöner, sportlicher und ästhetischer aus.

## Rücken- und Nackenschmerzen mit Beckenbodenübungen vorbeugen

Wenn es im Kreuz schmerzt, kommt nicht jeder auf die Idee, dass die Quelle des Leidens im Becken liegen könnte. Dabei ist es gar nicht so selten, dass Rücken- und Nackenschmerzen ihren Ursprung in der Körpermitte haben. Schuld daran ist die spezielle Anatomie des Beckenbodens.

**Der Bereich ist für viele Aufgaben zuständig:**

- In erster Linie hält der Beckenboden die Organe des Urogenitaltraktes an Ort und Stelle. Daneben ist er an der aufrechten Haltung, der Rotation der Hüfte sowie an allen beugenden Bewegungen des Rumpfes beteiligt.
- Um für all diese Anforderungen genügend Kraft zu haben, ist das Geflecht aus Bändern und Muskeln an mehreren Stellen über die Knochen fest mit dem Körper verbunden.
- Ist der Beckenboden zu schwach, zieht er quasi am Skelett. Diese inneren Zugkräfte können sich als Schmerzen im Rücken und Nacken bemerkbar machen.
- Ein lädierter Beckenboden führt bei Männern wie Frauen oft zu Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Verspannungen. Diese verursachen nicht immer Schmerzen – sollten aber bereits im Anfangsstadium behandelt werden.
- Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur fördert die aufrechte Haltung und gibt dem Rücken aus der Mitte des Körpers heraus genügend Kraft, um Rumpf und Gliedmaßen tragen zu können.

*For him & her*

# POWERchair