

Smovey Beckenboden-Training



Das Training mit den Smovey Vibrationsringen hilft bei Harninkontinenz

Ein Thema, das sowohl Frauen, als auch Männer betrifft und über das meist aus Scham geschwiegen wird. Viele Menschen sind durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur in ihrem Alltag eingeschränkt.

Ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Bei Frauen kann es in Folge von Schwangerschaft und Geburt,

Übergewicht und Alterung zu Blasensenkungen und Gebärmutterensenkungen kommen, was zu Harninkontinenz oder Stuhlinkontinenz führen kann.

Ärzte an der Universität Berlin und der Universitätsklinik Göttingen haben eine neue Inkontinenz-Behandlung entwickelt, bei der sie eine herkömmliche Bewegungstherapie mit Übungen auf *Vibrationsplattform* kombinierten.

Harninkontinenz durch Smovey-Gymnastik bekämpfen

Die Smoveys basieren auf einem ganz ähnlichen Prinzip wie die Vibrationsplatten und erzeugen durch ihre Schwingungen eine unwillkürliche Muskelkontraktionen der *Tiefenmuskulatur*. So hat man bereits nach einer [10-minütigen Trainingseinheit](#) eine spürbare Kräftigung und effektive Stabilisierung der *Beckenbodenmuskulatur* und kann so die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Und so "nebenbei" kann man mit dem Smovey-Bewegungs-Training seine gesamte Muskulatur aufbauen (*Osteoporose-Prophylaxe*), gleichzeitig wird die *Koordination* verbessert, die Muskulatur gelockert und der Beckenboden sowie die *Rückenmuskulatur* gekräftigt.

Erfahrungsbericht einer Inkontinenz-Patientin

Besuch beim Arzt am 1.2.2013 wegen zunehmender Stressblase = ständiger Harnverlust bei Husten, Lachen etc., reduzierte Lebensqualität!!! Diagnose vom Arzt: chronische Blasenentzündung, erhöhte Entzündungsparameter, Senkung im Urogenitalbereich, massive Dehnung der „Mutterbänder“. Verordnet Beckenbodengymnastik & Antibiotika.

Die Patientin Cornelia B. lernte in dieser Zeit die SMOVEYS kennen und trainierte regelmäßig mit den grünen Ringen. Als sie 3 Monate später zur Endkontrolle kam, war ihr Arzt sehr erstaunt, dass sowohl das Ultraschallbild als auch der Erfahrungsbericht der Patientin positiv waren. Der einzige "Nebeneffekt" der durch das Smovey-Training auftrat war, dass Cornelia nicht nur die Inkontinenz los wurde, sondern auch 15 Kilo ihres Körpergewichts! Naja, es hätte schlimmer kommen können ;-)

Gratis Smovey-Videos mit Smovey-Übungen: www.youtube.com/user/ifeelgoodkorfu