

A photograph of two women smiling and looking at each other. The woman on the left has dark curly hair and is wearing a yellow top. The woman on the right has blonde hair in a ponytail and is wearing a green top. They are standing in front of a background of green leaves.

beurer  
Woman's Life

PT 20

# Oefenboek

PelviStrong – Bekkenbodemtrainingshulp

# Voorwoord

## Welkom bij de training!

Je hebt besloten iets goeds voor je levenskwaliteit te doen. Want een sterke bekkenbodem helpt niet bij het herstel na de bevalling, maar versterkt je vrouwelijke basis. Deze kracht uit je kern midden leidt tot een inwendig rechtopstaande positie die je rug beschermt, je hele lichaamshouding en zelfs je levensgevoel positief kan beïnvloeden. Met deze holistische bekkenbodetraining zorg je actief en langdurig voor je eigen gezondheid. En je schenkt jezelf elke dag meer energie en kracht.

Alleen al door de Beurer bekkenbodem-trainingshulp te dragen – zoals beschreven in de handleiding – zul je je bekkenbodem beter waarnemen en je spieren versterken.

Als je dit combineert met het oefenprogramma dat hier wordt gepresenteerd, bereik je een nog groter voordeel. Misschien ontdek je zelfs dat het best leuk kan zijn. De bekkenbodem bestaat uit drie spierlagen. Met de kegels alleen train je vooral de eerste laag – de sluitspieren – en de tweede laag die de vagina omsluit. De vagina wordt bijzonder zwaar belast door bevallingen en moet duurzaam worden versterkt. Met het oefenprogramma train je bovendien effectief je derde bekkenbodemiaag. De derde bekkenbodemiaag ondersteunt de baarmoeder, darmen en blaas. Daarnaast is hij belangrijk voor een rechte lichaamshouding.

Als je dit deel van je bekkenbodem opbouwt, ben je vanaf de basis van je lichaam stabiel. Je wordt minder snel moe en je bewegingen worden harmonieuzer en tegelijkertijd krachtiger.

## Opbouw van het oefenprogramma

Veel vrouwen vinden het moeilijk om de 'geheime' spieren van de bekkenbodem waar te nemen. De vaginakegels kunnen hierbij een grote hulp zijn. Want naast het trainingseffect dat je met de kegels bereikt, zijn ze bijzonder geschikt om je aandacht op je bekkenbodemspieren te richten. Je voelt waar precies je moet aanspannen. Zo oefen je steeds gerichter! Het trainingsprogramma begint met twee waarnemingsoefeningen, gevolgd door twee zeer effectieve oefeningen om kracht op te bouwen en ten slotte twee die je helpen om de actieve bekkenbodem te integreren in je dagelijkse, heel normale bewegingen.

## Trainingsadvies

Als je de oefeningen in het begin 15 minuten per dag doet en na een paar uur de kegels nog eens 15 minuten draagt, zul je na een paar weken een duidelijke verbetering merken. Door de oefeningen in je dagelijks leven te integreren, kun je de actieve trainingstijd zelfs nog verkorten.

Dit programma is zo ontworpen dat je het als complete oefensessie eenvoudig achterelkaar kunt uitvoeren. Trek comfortabele kleding aan en leg alles klaar wat je nodig hebt. Gebruik voor de oefeningen dezelfde kegel die je volgens de gebruiksaanwijzing gebruikt om te dragen.

# Beginnen maar:

## 1. WAARNEMING

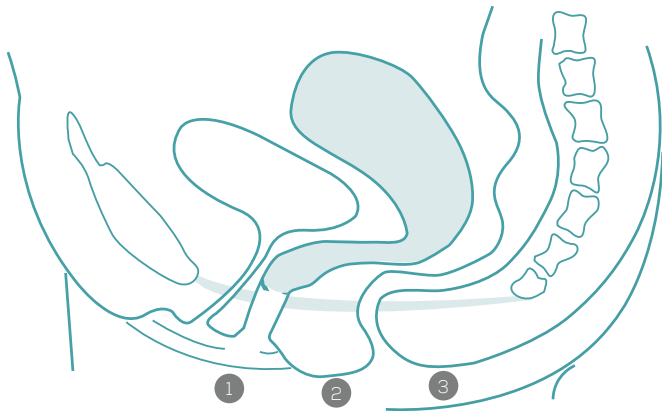
Hoe beter je je bekkenbodem voelt, hoe effectiever je oefent – omdat je de juiste spieren activeert. Vaak spannen vrouwen hun buik-, billen- of dijspieren sterk aan, waar de bekkenbodem helaas helemaal niets aan heeft. Als je de bekkenbodem goed en krachtig aanspant, is dat nog steeds een relatief kleine beweging – en dat is genoeg! De volgende oefeningen helpen je om de 'geheimste' spieren van je lichaam precies te vinden en er vertrouwd mee te raken.

## Oefening 1: Knipperen



### Positie:

Ga rechtop en ontspannen zitten als een koningin (maak geen holle rug) op de voorste helft van de stoel, met je benen op heupbreedte. Je moet je beide zitbotten duidelijk op de ondergrond voelen.



Ga nu op de kegel zitten, zodat deze buiten je kleding op de posities komt te liggen die in de afbeelding worden getoond. Schuif hem eerst onder de vagina (1). Voel de druk en knipper meerdere keren met een kleine spierbeweging naar de kegel. Van buitenaf moet dit volledig onzichtbaar zijn. Voelt het bijna als grijpen? Dat is helemaal goed.

Schuif de kegel nu verder naar achteren, zodat deze onder het perineum (2) komt te liggen. Probeer de zitbotten een beetje naar de kegel toe te bewegen om ze samen te trekken. Ook nu is het de bedoeling dat de beweging van buitenaf niet merkbaar is. Duw de kegel ten slotte nog verder naar achteren, zodat deze onder de anus (3) ligt en probeer opnieuw te knippen en hem voorzichtig vast te pakken.

Controleer je bilspieren met je handen. Als je deze rustig kunt houden en er rond de kegel toch heel duidelijk iets naar binnen beweegt, dan activeer je je bekkenbodembodem al heel behendig.

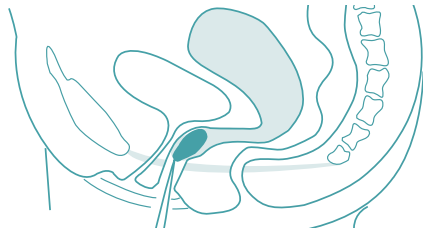
## Oefening 2: Vasthouden

### Positie:

In een comfortabele rugligging, met een iets verhoogd bovenlichaam, met stevige kussens of op je bank als hij niet te zacht is en een geschikte zijleuning heeft. De benen staan op heupbreedte.



Als je de kegel normaal draagt, moet je hem zo ver naar binnen duwen dat je hem niet meer voelt, zoals in de afbeelding wordt getoond. Bij deze waarneemingsoefening doen we het opzettelijk anders. Breng de kegel slechts zo ver in dat hij net verdwijnt en houd het bandje vast. Als je de vaginale spieren nu licht aanspant, moet je de kegel duidelijk voelen, want hij zit precies ter hoogte van deze spierlaag.



Als je iets krachtiger aanspant, beweegt de kegel mee met de spierbeweging, misschien glijdt hij zelfs naar buiten of wordt hij dieper ingetrokken. Probeer de kegel zo nauwkeurig mogelijk te omsluiten en te bewegen. Speel ermee door dan eens wat strakker en dan eens heel licht aan te spannen. De billen, dijën en

buik blijven heel rustig. Zorg er vooral voor dat je niet met je buikspieren drukt. De juiste beweging is heel klein en 'geraffineerd'.

Zodra je je 'geheime' spieren goed hebt waargenomen, duw je de kegel zo diep in de vagina dat je hem niet meer voelt en ga je verder met de krachtoefeningen. Het is goed om in het begin voldoende tijd voor de waarnemingsoefeningen te nemen. Je moet ongestoord, wakker en ontspannen zijn en volledig aandacht aan je bekkenbodem kunnen besteden. Zodra je een goed gevoel voor je krachtbasis hebt verkregen, kun je dit eerste deel van de training verkorten.

## 2. KRACHTOPBOUW

Het normale dragen van de bekkenbodemtrainingshulp zorgt vooral voor vasthouden en daarmee voor een meer statische opbouw van de spieren. Als je de oefeningen in deze brochure regelmatig uitvoert, zul je een meer pulserende kwaliteit krijgen met krachtig aanspannen en aangenaam loslaten. Daardoor bereik je een holistischer effect en een uitgebreidere spieropbouw. De waarnemingsoefeningen vormen een eerste begin en bij de volgende krachtoefeningen mag je serieus gaan werken. Laat je daarbij ondersteunen door je ademhaling. Het beste is als je bij het uitademen aanspant en tijdens het inademen loslaat. Als dit ritme niet meteen lukt, zorg er dan in ieder geval voor dat je je adem niet vasthoudt en verkrampst. Bovendien is het gunstig als je niet schoksgewijs aanspant, maar de kracht steeds vergroot en ook langzaam weer loslaat – net zoals een golf komt en gaat.

### LET OP!

Als het oefenen onaangenaam en vermoeiend voor je is en je bij het aanspannen het gevoel hebt dat 'alles omlaag duwt', dan druk je te hard met je buikspieren. Daarmee bewijs je jezelf geen dienst!

Probeer je minder in te spannen, slechts half zo hard als je zou kunnen en probeer je kracht 'uit het bekken omhoog te halen'. Je oefent goed als je het gevoel hebt dat het 'omhoog trekt', dat het krachtig en gelijktijdig ook licht is en je je groter voelt.

## Oefening 3 : Bekkenrol

### Positie:

In licht verhoogde rugligging, zoals bij oefening 2.



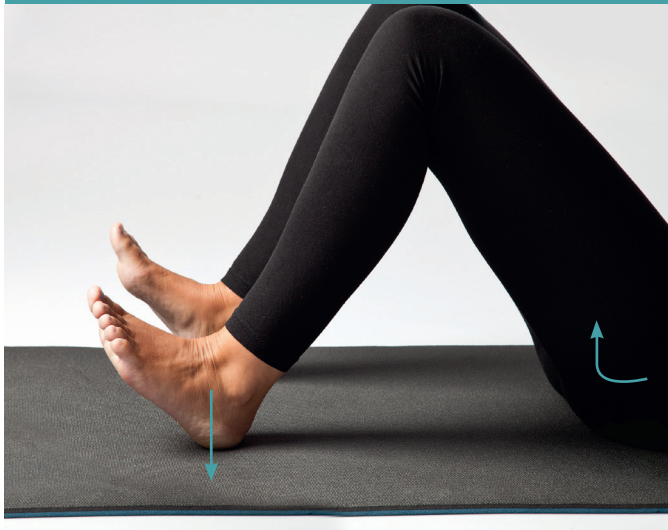
### a) Zachte bekkenrol:

Pak de stof van je broek in het kruis. Adem diep en ontspannen in. Rol bij het uitademen je bekken omhoog: laat je rug lang worden alsof hij zich richting de hielen zou willen duwen en trek je bekken zachtjes naar je toe aan de stof van je broek. Bij het inademen rolt je bekken terug naar de uitgangspositie. Herhaal deze wiegende beweging 10 keer in het ritme van je ademhaling, nog helemaal zonder spierspanning.

Je rug is blij met deze oefening. Let erop dat je tijdens het rollen ook echt lang wordt, niet korter! Als je de oefeningen liggend doet, voel je de kegels nauwelijks.

### Positie:

In licht verhoogde rugligging, zoals bij oefening 2 en 3.



### b) Krachtige bekkenrol:

Adem diep en ontspannen in. Bij het uitademen span je de bekkenbodem aan, rol je je bekken omhoog en druk je tegelijkertijd je hielen in de ondergrond. Vergeet niet je rug lang te maken! Bij het inademen laat je de spanning weer los en zakt het bekken terug naar de uitgangspositie.

**Herhaal dit 10 keer in het ritme van je ademhaling.**



## Oefening 4 : Voetbaldrukken

Adem diep en ontspannen in. Bij het uitademen de bekkenbodem aanspannen en nu met de voorste helft van de voeten naar beneden drukken. Daarbij komen de hielen en het bekken iets omhoog. De hielen kunnen daarbij licht worden opgetild (zoals op de foto), of op de grond blijven. Het is belangrijk dat je geen holle rug maakt! De billen mogen een beetje meewerken, de buik zo mogelijk niet. Het kan zijn dat je het gevoel hebt dat je de kegel stevig omsluit met je vagina en zitbotten. Dat is helemaal goed. Laat bij het inademen alle spanning weer los en het bekken zakt terug naar de uitgangspositie.

**Herhaal dit 10 keer in het ritme van je ademhaling.**



**Tip:** Begin en beëindig je krachttrainingsprogramma steeds met de zachte bekkenrol. Voer 10 keer de krachtige bekkenrol en 10 keer het voetbaldrukken uit, tussendoor weer 10 keer de zachte bekkenrol. De afwisseling tussen sterke spanning en zacht schommelen is gunstig voor de spieropbouw.

### 3. IN HET DAGELIJKS LEVEN INTEGREREN

Terwijl je je de krachttoefeningen kunt zien als een soort 'krachttraining' voor de bekkenbodem, gaat het bij de volgende oefeningen meer om lichaamscoördinatie. Je hoeft je niet te veel aan te spannen, een goed ritme is belangrijker. De bekkenbodetrainingshulpmiddelen versterken het trainingseffect.

Als je deze oefeningen regelmatig doet, leer je je normale dagelijkse bewegingen – zoals trappenlopen – meer vanuit de bekkenbodem te doen. Daarmee train je hem ook zonder dat er kegels nodig zijn en krijg je extra kracht en levenslust. De bekkenbodem is immers het energiecentrum van het lichaam en als je hem door de juiste beweging actief houdt, presteer je beter en ben je in een goede stemming.

#### Oefening 5: Krukdans



#### **Positie:**

Zittend op een krukje of stoel met een rechte, niet te zachte zitting.

Leg een kussen of liever een kersenpittenzakje op je hoofd. Dit helpt je bij deze oefening rechtop te blijven en niet met je bovenlichaam te zwenken. Span je bekkenbodem bij het uitademen en til je rechterbeen langzaam een stukje van de grond. Het optillen van je been zou eenvoudiger worden als je je gewicht verplaatst door je bovenlichaam naar links te kantelen. Weersta deze verleiding en haal de kracht om je been op te tillen uit je bekken. Het is handig om je linkervoet licht in de grond te drukken en je linker-schouder een beetje naar voren te draaien. Stel je voor dat je steeds een stukje groeit als je de bekkenbodem aanspant en je voet optilt. Adem langzaam en geconcentreerd in en zet de voet weer neer.

## Oefening 6: Trappenstappen

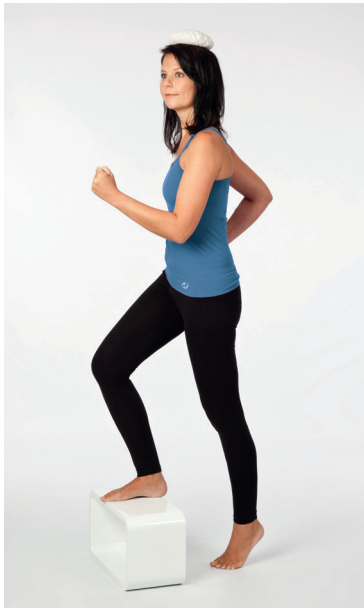


### **Positie:**

Staand voor een traprede of een lage, stabiele verhoging. 5 keer rechts en 5 keer links. Herhaal dit 3 keer. Daarna afwisselend 20 keer rechts en links.

Leg het kersenpittenzakje weer op je hoofd, zodat je trots rechtop staat als een koningin en niet met je bovenlichaam heen en weer beweegt. Plaats je rechtervoet op de traptrede.

Span je bekkenbodem bij het uitademen aan en verplaats je gewicht langzaam volledig naar je rechterbeen tot je linkervoet alleen nog met de punt van de tenen de grond raakt. Haal daarvoor veel kracht uit het bekken – ook al moet je dijbeen hierbij ook aan het werk – en groei weer een beetje. Bij het inademen verplaats je je gewicht weer naar je linkervoet en zet je hem weer neer.



5 keer rechts en  
5 keer links.

Herhaal dit 3 keer.

Als je op een trap oefent,  
ga dan langzaam en  
geconcentreerd de hele  
trap op.

## 4. ONTSPANNING

Dit is belangrijker dan je misschien denkt. Om ervoor te zorgen dat spieren na het trainen door het lichaam worden opgebouwd, moeten ze sterk doorbloeden en zo van voedingsstoffen worden voorzien. Dit gebeurt het meest effectief door te ontspannen. Geniet ervan!

### Ontspanningsoefening 1: Lekker schudden

#### **Doe gewoon een hond of poes na:**

Armen, benen en rug uitgebreid en heerlijk lang strekken. Laat je lichaam je vertellen wat goed voelt.



Geniet ervan!  
Je verdient een  
feelgood-beloning!



## Ontspanningsoefening 2: Inwendig waarnemen

Ga in de meest comfortabele houding liggen en leg je handen op je onderbuik. Stel je je bekkenbodem en je inwendige organen zo goed mogelijk voor. Het is trouwens aangetoond dat lichaamswaarneming de effectiviteit van spieropbouwende training versterkt. Stel je eens voor dat je heerlijk in de ondergrond wegzakt. Zoem half luid een diepe toon of zucht bij het uitademen. Sta jezelf toe om op een liefdevolle manier vertrouwd te raken met dit deel van je lichaam. Kriebelt of 'bromt' het daar beneden? Heel goed!

## Ontspanningsoefening 3: Warme diepe ontspanning

Leg een kruik of een warm kersenpittenzakje op je onderbuik. Er is haast geen betere manier om heel diep los te laten en bovendien heb je een feel-good beloning verdiend!

## Aanbevelingen tot slot

Een tip voor het dragen van de Beurer bekkenbodem-trainingshulpmiddelen: hoe meer je daarbij beweegt, hoe aangenamer het voor je is. Want bij staan of zitten hebben de bekkenbodemspieren helaas de neiging om te gaan slapen. Bij het dragen van de kegels trekken ze zich als een reflex aan om te voorkomen dat ze eruit glijden, maar deze permanente spanning kan ook tot een lichte verkramping leiden. Dat is vaak de reden waarom vrouwen zich niet prettig voelen met de kegels. Als je je daarentegen beweegt, wordt het dragen van de kegels een inwendige massage. Hier zijn enkele aanbevelingen voor je dagelijks leven. Je bekkenbodem profiteert in elk geval van beweging en een goede lichaamshouding, ongeacht of je de kegels op dat moment draagt of niet.

- Als je langere tijd moet staan tijdens het strijken of een andere activiteit, is het goed om de stappositie in te nemen.
- Vermijd dat je 'rond' wordt als je bukt. Ga bij voorkeur in stappositie en met rechte rug door de knieën.
- Als je langere tijd in een wachtrij moet staan, kun je langzaam en onzichtbaar je gewicht van het ene been op het andere verplaatsen en zo meteen iets doen voor je bekkenbodem.

## Over mijzelf

Ik werk in mijn eigen praktijk in het zuiden van München als Heilpraktikerin en bekkenbodentrainer. Ik geef individuele lessen en cursussen en train bekkenbodenthérapeuten.

Op mijn website vind je uitgebreide informatie en gratis trainingstips:

**[www.beckenboden-in-bewegung.de](http://www.beckenboden-in-bewegung.de)**



# Mijn boeken



## 'Beckenboden-Training'

met oefen-CD

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Met eenvoudige en leuke oefeningen  
voor meer stabiliteit en lichaams-  
gevoel



## 'Beckenboden - wie Sie den Alltag zum Training nutzen'

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

De actieve bekkenbodem heel  
eenvoudig in het dagelijks leven  
integreren



# Producten voor vrouwen in alle levensfasen



## PelviStrong

Bekkenbodem-  
trainingshulpmiddelen



## Menstrual Relax

Pad voor  
menstruatiepijn



## Menstrual Relax+

Pad voor  
menstruatiepijn

Mijn lichaam.  
Mijn oplossingen!



## BasalControl Basic

Ovulatiethermometer



## BasalControl Smart

Ovulatiethermometer

Bij Woman's Life vind je naast deze bekkenbodetrainingshulpmiddelen ook veel producten op het gebied van menstruatie, zwangerschap en menopauze.

Via de volgende link vind je meer informatie over het assortiment:



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany • [www.beurer.com](http://www.beurer.com)  
[www.beurer-blutdruck.de](http://www.beurer-blutdruck.de) • [www.beurer-gesundheitsratgeber.com](http://www.beurer-gesundheitsratgeber.com) • [www.beurer-healthguide.com](http://www.beurer-healthguide.com)