



Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken

Franziska Liesner

Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken Franziska Liesner

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum für Körper und Seele - verborgen, aber äußerst weitreichend in seinen Auswirkungen. Deshalb tut ein Beckenboden-Training jeder Frau gut. Der Körper wird geschmeidiger, die Haltung aufrechter, Bauch- und Rückenschmerzen verschwinden, eine Reizblase oder Blasenschwäche verbessern sich und das Lustempfinden wird verstärkt... überzeugen dich diese Vorteile? Dann leg doch gleich mit dem bewährten Erfolgstraining der erfahrenen Physiotherapeutin Franziska Liesner los. Es verhilft mit nur 10 Minuten täglichem üben zu einer kraftvollen Mitte und durch die übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken zu einer knackigen Silhouette. - Mit Selbsttest: Ermittelt ganz einfach, wie fit dein Beckenboden ist und stell dir genau die passenden übungen zusammen, die du brauchst. - Tipps für den Alltag: Ob Sport, Sexualität, Rückbildung nach der Geburt oder Toilettengang - zu jedem Thema findest du nützliche Ratschläge. - übungskarten to go: Zum Mitnehmen in der Handtasche oder als Erinnerungsbrücke - du bist immer und überall gerüstet für deine Lieblingsübung. Autorin: Franziska Liesner 2. Auflage 2012 132 S. , 90 Abb.

 [Download Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexual ...pdf](#)

 [Online lesen Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexu ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken Franziska Liesner

132 Seiten

Kurzbeschreibung

Schätzungsweise 20 - 30 % aller Frauen leiden unter Problemen mit dem Beckenboden. Die Ursachen dafür sind meist erschlaffte oder überdehnte Muskeln. Die Folgen reichen von Rückenschmerzen über mangelnde Lust bis hin zur Inkontinenz. Dieses schön aufgemachte Buch bietet Ihnen anatomisches Grundwissen zum besseren Verständnis sowie einen einfach durchzuführenden Selbsttest. Danach kann gleich mit dem Üben begonnen werden: Zum Beispiel mit dem 12-Wochen-Programm, das den Beckenboden in einen beweglich-aktiven Spannungszustand bringt, dem Training für eine gute Haltung oder für bessere Bauch- und Rückenmuskulatur. Buchrückseite

Glücksgeheimnis Beckenboden Der Beckenboden ist das Kraftzentrum für Körper und Seele. Deshalb tut jeder Frau ein Beckenboden-Training auch so gut! Die Folgen sind erwünscht: - Die Haltung wird geschmeidiger. - Rückenschmerzen verschwinden. - Das Lustempfinden verstärkt sich. - Eine Blasenschwäche oder Reizblase verbessert sich. - Bauchschmerzen und Verstopfung lassen nach. Die erfahrene Physiotherapeutin Franziska Liesner stellt ihr in der Praxis bestens bewährtes Training vor. Mit Selbsttest: Nur trainieren, was Sie brauchen Wie funktioniert er eigentlich, der Beckenboden? Eindrückliche Bilder der verborgenen Anatomie des Beckenbodens erleichtern es Ihnen, die einzelnen Muskelpartien wahrzunehmen und zu trainieren. Mit dem einfachen Selbsttest finden Sie genau zu den Übungen, die Sie benötigen und haben eine verlässliche Trainingskontrolle. In 12 Wochen gewinnen Sie eine starke Mitte und durch die Übungen für Po, Beine, Bauch und Rücken eine knackige Silhouette. Das Erfolgsrezept dafür lautet: Täglich rund drei Beckenbodenübungen und eine Übung für die Tiefenmuskulatur. Extra: Mit Übungsfolder und Erinnerungsticker Auf dem herausnehmbaren Übungsfolder finden Sie alle wichtigen Übungen. Der Clou sind die Erinnerungsticker, die Sie an PC, Kühlschrankschrank oder Badezimmerspiegel kleben können. Sie erinnern unauffällig an die tägliche "Dosis" Üben. Über den Autor und weitere Mitwirkende Franziska Liesner ist Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Beckenbodentherapie und Pilateslehrerin. Seit 2004 leitet sie den Arbeitskreis der gynäkologisch-urologisch-proktologisch tätigen Physiotherapeuten in Hamburg.

Download and Read Online Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken Franziska Liesner #4D8UV5TR0M7

Lesen Sie Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken von Franziska Liesner für online ebook
Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken von Franziska Liesner
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken von Franziska Liesner
Bücher online zu lesen.
Online Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken von Franziska Liesner
ebook PDF herunterladen
Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken von Franziska Liesner
Doc
Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken von Franziska Liesner
Mobipocket
Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken von Franziska Liesner
EPub