

Maximiere Deine Kegelbell Workouts

Der Aufbau Deiner Beckenbodenmuskulatur ist wie jeder andere Muskelaufbau: Abwechslung ist der Schlüssel. Es ist wichtig, das Gewicht, die Anspannungszeit und den Widerstand zu variieren, um kontinuierlich Muskeln aufzubauen. Hier sind ein paar verschiedene Möglichkeiten, wie Du Dein Kegelbell-Kit optimal nutzen kannst und dafür sorgst, dass Dein tägliches Training nicht langweilig wird!

Pro Tipp #1:

Tausche das große Insert gegen das kleinere

Das größere Insert gibt Deinem Körper mehr zum Festhalten. Wenn Du das kleinere Insert verwendest, müssen Deine Muskeln härter arbeiten, um es mit gleichem Gewicht zu halten. Wenn Du auf das kleinere Insert umsteigst, wirst Du feststellen, dass Du weniger Gewicht halten kannst als vorher mit dem größeren.

Pro Tipp #2:

Verwende Gleitmittel großzügig!

Wenn Du vor dem Einführen Gleitmittel verwendest, müssen Deine Muskeln härter arbeiten, um das Insert festzuhalten. Wenn Du von Anfang an viel Gleitmittel verwendest, kannst Du das Beste aus jedem Training herausholen.

Pro Tipp #3:

Erhöhe schrittweise das Gewicht

Mit den drei Gewichten A, B und C kannst Du das Gewicht schrittweise in 30-Gramm-Schritten bis auf 250 Gramm erhöhen. Für diejenigen, die wirklich bereit sind, den nächsten Schritt zu machen, haben wir ein Erweiterungsset, das weitere 250 g hinzufügt!

Pro Tipp #4:

Wenn Du ein Gewicht länger als eine Minute halten kannst, ist es an der Zeit, das Gewicht zu erhöhen

Wenn Deine Muskeln das Insert mindestens eine Minute lang halten können, bedeutet das, dass Du bereit bist, Deinen Muskelaufbau auf die nächste Stufe zu bringen.



Pro Tipp #5:

Visualisierungstechniken können Dir helfen, einen höheren und umfassenderen Gesamtdruck zu erreichen

- Anhalten des Urinflusses
- Zusammenpressen der Sitzknochen
- Das Steißbein zum Schambein ziehen
- Anheben des Dammes vom Stuhl
- Einen Tampon an seinen Platz zurückziehen
- Stell Dir Deine Muskeln wie einen Aufzug vor (der die Öffnung schließt und den gesamten Boden anhebt)
- Stell Dir Deine Vagina als einen Beutel mit Kordelzug vor. Atme tief ein. Drücke beim Ausatmen die Muskeln zusammen, als ob Du versuchen würdest, den Beutel mit dem Zugband zu schließen. Wenn Du einatmest, stell Dir vor, wie Du den Beutel öffnest.
- Stell Dir vor, dass unterhalb Deiner Vagina ein Milchshake mit einem Strohhalm ist. Drück beim Ausatmen den Muskel zusammen, als würdest Du an dem Strohhalm saugen. Richte Deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl des Anhebens. Beim Einatmen lasse den Sog los, damit der Milchshake zurück in den Becher fließt. Jedes Mal, wenn Du dies tust, willst Du ein wenig höher gehen.

Pro Tipp #6:

Sei bei Deinen Workouts abenteuerlustig

Egal, ob Du unterwegs bist oder eine Partnerübung ausprobierst, versuche vorsichtig an der Schnur zu ziehen, ohne dass sie herausrutscht. Variiere die Stärke des Zugs und den Widerstand. Genieße eine neue Herausforderung, aber entdecke auch den Zusammenhang zwischen Deiner Anspannung und Deiner Fähigkeit, das Insert im Körper zu halten.

Pro Tipp #7:

Trainiere die "schnell zuckenden" Muskeln

Um Deine Fähigkeit, schnell zu pressen und loszulassen, zu stärken, füge Deinem fünfminütigen Trainingsprogramm eine Minute für die schnell zuckenden Muskeln hinzu.

Spanne abwechselnd Deine Beckenbodenmuskeln für 1-2 Sekunden an und entspann sie dann für 1-2 Sekunden. Versuch es auch mit schnellen, flatterhaften Impulsen.



Pro Tipp #8:

Probier die Kompass-Übungen, um Deine Muskelkontrolle zu verbessern

Stell Dir vier Seiten Deines Vaginalkanals vor, die aus den Muskeln links-rechts-vorne-hinten bestehen. Versuch dann, jeden Quadranten für den Eingang, die Mitte und den Endpunkt des Vaginalkanals zu isolieren.

- Halte das Insert am Scheideneingang fest und ziehe es mit Hilfe Deiner Muskeln nach oben und in Deinen Körper hinein.
- Versuche das Insert hineinzuziehen und dann wieder herauszudrücken, um zu spüren, wie die verschiedenen Muskeln ansprechen.
- Führe das Insert tief in die Nähe des Gebärmutterhalses ein und versuche es nach links und dann nach rechts zu drücken, dann nach vorne und dann nach hinten.
- Führe es in der Mitte des Vaginalkanals ein und versuche, nach links und dann nach rechts zu drücken, dann nach hinten und nach vorne.
- Platziere es in der Nähe des Scheideneingangs und versuche, nach links und dann nach rechts zu drücken, dann vor und zurück.

Pro Tipp #9:

Schütteln, Rasseln und Rollen

Bewege Deine Hüften und wackele ein wenig mit den Knien, um die Gewichte zum Schwingen zu bringen. Das macht Spaß und ist auch sehr anregend! All die verschiedenen Winkel und Kräfte fordern Deine Muskeln noch mehr heraus = für großartige Ergebnisse!

