

Hallo von Kegelbell!

Kegelbell ist das Ergebnis einer langjährigen Zusammenarbeit der ehemaligen Philosophieprofessorin Dr. Stephanie Schull als der Ideengeberin und mir, Dr.-Ing. Jörg Knyrim, als Produktdesigner.

Ich habe Steph, deren Brief an Euch Ihr gleich auf der nächsten Seite findet, 2016 zufällig auf einer Messe getroffen. Sie hat mir Ihre Idee und Geschichte erzählt und ich war vom ersten Moment an begeistert von ihrem Konzept. Sofort habe ich es mir zur Aufgabe gemacht dieses Produkt bis zur Serienreife zu entwickeln. So haben wir kurzerhand Kegelbell gegründet, drei Jahre daran gearbeitet und sind nun seit gut drei Jahren in den USA auf dem Markt.

Nun will ich dieses fantastische Produkt endlich in Europa bekannt machen und das so wichtige Thema Beckenodengesundheit aus der Tabuzone holen, und damit möglichst vielen Frauen helfen.

Liebe Grüße
Dr.-Ing. Jörg Knyrim
CT O Kegelbell
CEO Kegelbell Europe

Brief von Dr. Stephanie Schull

Kegelbell wurde als Antwort auf ein sehr persönliches Thema in meinem Leben gegründet. Meine Mutter unterzog sich, wie Millionen anderer Frauen, einer Beckenbodenoperation, um ihre Blasenschwäche und ihren Blasenvorfall zu behandeln. Leider gehört sie zu den 5 %, bei denen es zu Komplikationen kommt und die für den Rest ihres Lebens chronische Schmerzen haben.

Als ich von der Operation erfuhr, musste ich verstehen, wie das passieren konnte. Was hatte sie hierher geführt? Da ich damals Philosophieprofessorin war, stürzte ich mich in die Recherche, um Antworten zu finden.

Ich war überwältigt von dem, was ich entdeckte.

75 % der Frauen leiden unter einer schwachen Beckenbodenmuskulatur. Diese Muskeln sind für den Halt von Blase, Gebärmutter und Vagina verantwortlich. Sie werden mit der Zeit schwächer, wenn wir Kinder bekommen, Sport treiben, in die Wechseljahre kommen oder einfach nur den ganz normalen Dingen des Lebens nachgehen. Diese Schwächung der Muskeln führt zu Harninkontinenz, Beckenorganprolaps (POP), sexueller Dysfunktion und vielen anderen Symptomen.

Wenn 50 % der Bevölkerung Frauen sind, warum unterstützen wir sie dann nicht mit sicheren, wirksamen und natürlichen Lösungen zur Stärkung dieser Muskeln? Warum nehmen Frauen eine schwache Beckenbodenmuskulatur einfach als Teil des Lebens hin? Wie können wir von Frauen erwarten, dass sie in die Vorstandsetage kommen, wenn wir sie nicht einmal aus dem Badezimmer herausbekommen?

Es musste einen sicheren, natürlichen und effizienten Weg für Frauen geben, diese Muskeln zu stärken.

Und so wurde Kegelbell geboren.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Frauen mit ihrer inneren Kraft zu verbinden und ihnen ihren Schwung zurückzugeben. Es ist Zeit für mehr Lachen, Springen, Sport, Selbstvertrauen, Tanzen, Laufen, Sex und all die anderen Dinge, die das Leben lebenswert machen.

Wir müssen uns um uns selbst kümmern, damit wir voll und ganz leben können und nicht nur über die Runden kommen.

Darauf, dass wir nichts mehr verpassen, und dass wir dort, wo es darauf ankommt, zu uns stehen. Wir freuen uns so sehr, dass du hier bist.

Grüße,
Stephanie Schull, PhD
Erfinderin & Gründerin



Das Unboxing

Was Du mit Kegelbell erhältst



Du erhältst eine stilvolle weiß-gelbe Box mit unserem Logo (und einigen Inspirationen) darauf. Wenn Du die Box öffnest, hast Du alles was Du brauchst um loszulegen.



2 Inserts

Die beiden Inserts sind unterschiedlich groß, um das bestmögliche Erlebnis zu gewährleisten. Die Inserts sind aus medizinischem Silikon gefertigt und können einfach mit Wasser und Seife gewaschen werden.



3 Stapelbare Gewichte

Die drei austauschbaren Gewichte wiegen 30g, 60g und 120g. Die austauschbaren Gewichte ermöglichen einen schrittweisen Kraftaufbau.



Diskrete Aufbewahrungstasche

Wir liefern eine Tasche mit, in der das gesamte Kegelbell Zubehör aufbewahrt werden kann und die sich leicht in Deinem Badezimmer verstauen lässt!



Bedienungsanleitung

Mach Dich schnell mit dem Gebrauch Deiner Kegelbell vertraut, indem Du unsere Anleitung liest, die Dich durch die verschiedenen mitgelieferten Teile führt und Dir zeigt, wie Du mit Deinem ersten Training beginnen kannst.



Die Kegelbell Stufen

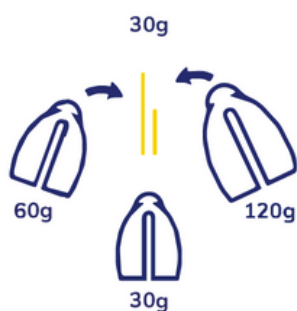
Kegelbell wurde speziell für Dich entwickelt. Für Dein individuelles Training enthält das Starter Kit drei kombinierbare Gewichte für acht verschiedene Gewichtskombinationen und zwei verschiedene Größen von Inserts.

Das größere Insert ist ideal für den Einstieg, und das kleinere Insert ist für diejenigen, die bereits in ihrem Training fortgeschritten sind. Das bedeutet eine Vielzahl von Trainingseinheiten für den schrittweisen Muskelaufbau in 30-Gramm-Schritten!

In nur zwei Wochen wirst Du mit nur drei fünfminütigen Trainingseinheiten pro Woche unglaubliche Ergebnisse sehen.

Wieviel Gewicht kann ich mit Kegelbell heben?

Während Deines ersten Trainings (das wir im nächsten Abschnitt behandeln), wirst Du Dein Startgewicht mithilfe des großen Inserts herausfinden. Sobald Du Dein Startgewicht hast, arbeitest Du Dich durch die folgenden Stufen (folgende Gewichtangaben gelten für das kleine Insert).



- Level 1** Insert (30g)
- Level 2** Insert + A (60g)
- Level 3** Insert + B (90g)
- Level 4** Insert + A + B (120g)
- Level 5** Insert + C (150g)
- Level 6** Insert + A + C (180g)
- Level 7** Insert + B+C (210g)
- Level 8** Insert + A + B + C (240g)

Wenn Du eine größere Herausforderung suchst, verwende das kleinere Insert und/oder verwende mehr Gleitmittel beim Einführen der Kegelbell. Wenn Du Level 8 mit dem großen und dem kleinen Insert erreicht hast, ist es Zeit für unser Erweiterungsset!



Wie oft sollte man Kegelbell benutzen?

Das hängt ganz von Deinen Trainingszielen ab. Du solltest ein bis fünf Mal pro Woche Kegelbell benutzen. Die drei grundlegenden Phasen des Muskelaufbaus sind:



Stetiger Muskelaufbau:

3 Trainingseinheiten pro Woche zu je 5 Minuten

Schneller Muskelaufbau:

5 Trainingseinheiten pro Woche zu je 5-10 Minuten

Muskelerhalt:

1 Training pro Woche für 5-10 Minuten

Viele Frauen beginnen mit dem Plan für stetigen Muskelaufbau und reduzieren dann nach einigen Wochen das Trainingsprogramm auf den Plan für Muskelerhalt. Es ist wichtig zu bedenken, dass dieser Prozess, wie jedes andere Training auch, eine Lernkurve hat!

Wie lange wird der Muskelaufbau dauern?

Die meisten Frauen sehen Ergebnisse bereits nach zwei Wochen! Deshalb empfehlen wir unsere Zwei-Wochen-Challenge. Im Allgemeinen kann es bis zu 12 Wochen (drei Monate) dauern, um neue Muskelfasern aufzubauen und die Muskeln zu vergrößern. Je nach Deiner anfänglichen Konstitution kann es länger dauern (5+ Monate), bis Du deutliche Ergebnisse spürst. Wo auch immer Du Dich in diesem Prozess befindest, Du kannst es schaffen!



Regeln für Deine beste Kegelübung

Einer der Gründe, warum wir Kegelbell entwickelt haben, ist, dass es schwierig ist, Kegelübungen (Beckenbodenmuskelübungen) richtig zu machen. Was drückst Du? Wie sollte es sich anfühlen? Wie oft solltest Du sie machen? Wenn Du Dir diese Fragen schon einmal gestellt hast, bist Du nicht allein. Jede Frau sollte 100 Minuten pro Woche traditionelle Kegelübungen machen. Aber mit Kegelbell reduzierst Du die Kegelzeit auf nur 5 Minuten, 3 Mal pro Woche mit gewichtsverstärkten Super-Kegelübungen. Hier sind ein paar Regeln, die Du beachten solltest, damit Du sicher und effektiv Kegelübung durchführen kannst!

Befolge diese Regeln für eine sichere und effektive Kegelübung:

- 1** Wasche vor jedem Gebrauch die Hände und das Insert mit Seife. Achte darauf, die gesamte Seife abzuspülen!
- 2** Eine Beckenbodenmuskelkontraktion ist sehr subtil! Wenn Du große Bewegungen spürst, benutzt Du wahrscheinlich auch Deine Beinmuskeln, um die Kontraktion zu unterstützen, anstatt Dich auf den Aufbau Deiner Beckenbodenmuskelkraft und -kontrolle zu konzentrieren.
- 3** Du solltest niemals ein Gefühl des Absenkens oder Herausdrückens haben, wenn eine Übung durchführst.
- 4** Wenn sich die Gesäß- oder Unterschenkelmuskeln anspannen, ist die Beckenbodenmuskulatur möglicherweise zu schwach und das Gehirn versucht, durch Anspannen anderer Muskeln zu helfen. Konzentriere Dich in diesem Fall darauf, nur die Beckenbodenmuskeln anzuspannen, bevor andere Muskeln aktiviert werden.
- 5** Das Bewusstsein für die Beckenbodenmuskulatur wird erlernt, genau wie beim Aufbau anderer Muskeln. Es kann einige Zeit dauern, bis Du ein gutes Bewusstsein dafür entwickelst, was die Muskeln tun.
- 6** Wenn Du merkst, dass Du erregt wirst, ist das großartig, denn diese Muskeln werden beim Geschlechtsverkehr aktiviert, so dass es durchaus möglich ist, dass eine Erregungsreaktion entsteht. Wir empfehlen Dir, diese Verbindung zu begrüßen und dieses Bewusstsein in Dein Intimleben zu integrieren.
- 7** Die Übungen sollten bis zur Ermüdung der Muskeln durchgeführt werden, genau wie beim Gewichtheben. Wenn der Muskel während der Übung ermüdet, kann das Gefühl der Kontraktion geringer werden. Das kann für manche Menschen frustrierend sein, aber gib nicht auf!
- 8** Nach Beginn eines konsequenten Trainingsprogramms kommt es häufig zu verstärkten Symptomen (z. B. Inkontinenz oder Prolapsgefühl/Unbehagen). Dies kann auf eine Ermüdung der Muskeln während der Übungen zurückzuführen sein. Dies wird schnell abklingen, wenn die Muskeln stärker werden.
- 9** Die Beckenbodenmuskelübungen sollten 3 mal wöchentlichen durchgeführt werden. Wie bei jedem anderen Trainingsprogramm auch, können die Muskeln ohne entsprechende Pflege schwach werden.
- 10** Brich die Anwendung mit Kegelbell ab, wenn Du während des Gebrauchs Schmerzen verspürst und suche Deinen Arzt auf.



Wann solltest Du einen Arzt konsultieren, bevor Du Kegelbell benutzt?



Kegelbell ist ein sehr sicheres und effektives Übungsprogramm für fast alle Frauen. Sprich aber unbedingt mit Deinem Arzt, bevor Du mit Kegelbell beginnst, wenn einer der folgenden Punkte auf Dich zutrifft.



Wenn Du schwanger bist oder vor weniger als sechs Wochen entbunden hast



Wenn Du einen Beckenbodenorganvorfall 3. oder 4. Grades (POP) hast.



Wenn Du in den letzten drei Monaten einen chirurgischen Eingriff hattest



Wenn Du akute Schmerzen im Beckenbereich hast.



Wenn Du eine aktive vaginale Infektion hast



Wenn Du während der Anwendung von Kegelbell Schmerzen verspürst

Wenn Du Fragen zur Anwendung von Kegelbell hast, kannst Du uns gerne unter hallo@kegelbell.de kontaktieren.



Dein erstes Training

Erste Schritte mit Kegelbell

Bist Du bereit, die Kontrolle über deinen Körper zurückzugewinnen? Du bist nur zwei Wochen davon entfernt, die unglaublichen Ergebnisse zu sehen und auf dem Weg zu Deiner stärksten Beckenbodenmuskulatur zu sein. Folge diesen 9 Schritten, um Dich mit Kegelbell vertraut zu machen, Dein Startgewicht zu finden und auf dem besten Weg zu sein!



Schritt 1:

Mach Dich mit Kegelbell vertraut

Wähle eines der beiden Inserts für den Anfang. Der kleinere ist schwieriger, aber es ist wichtig, dass Du das Insert wählst, das Dir am angenehmsten ist, um anzufangen. Kümmere Dich vorerst nicht um die Gewichte. Such Dir einen Zeitpunkt aus, an dem Du 5-7 Minuten für Dich hast, z. B. vor oder unter der Dusche.



Schritt 2:

Wasche Deine Hände und das Kegelbell-Insert mit Wasser und Seife

Wir empfehlen, das Insert nach dem Waschen etwas feucht zu halten, damit es sich leichter einführen lässt. Du kannst etwas Gleitmittel auftragen, um das Einführen noch einfacher zu machen.



Schritt 3:

Stell Dich mit leicht gebeugten Knien und hüftbreit hin

Wenn Du es zum ersten Mal außerhalb der Dusche versuchst, lege ein Handtuch unter Dich. Es kommt häufig vor, dass Kegelbeil während des Trainings herausfällt. Das Handtuch hält Kegelbeil also sauber.



Schritt 4:

Führ das Insert wie einen Tampon ein, wobei die Schnur zwischen Deinen Beinen hängt

Versuch zunächst, das kleinere Insert 10 Sekunden lang im Stehen zu halten. Wenn es herausfällt, versuche das größere Insert 10 Sekunden lang zu halten. Wenn das größere Insert innerhalb von 10 Sekunden herausfällt, fahre mit der „liegenden Trainingsserie“ (Seite 10) fort.



Schritt 5: **Ermittle Dein Startgewicht**



Wenn Du den kleinen Einsatz 10 Sekunden lang halten kannst, ohne dass er herausfällt, fang an, die äußeren Gewichte hinzuzufügen, um das Gewicht schrittweise zu erhöhen. Halte jedes Gewicht 10 Sekunden lang. Wenn das Gewicht während der 10 Sekunden herausfällt, ist das Dein Startgewicht. Das schrittweise Hinzufügen von Gewichten in 30 g Schritten sieht wie folgt aus:
A,B,A+B,C,A+C,A+B,A+B+C

Schritt 6: **Versuch bei Deinem ersten vollständigen Training, 10 Sekunden lang anzuspannen und dann 20 Sekunden lang zu entspannen**



Das Anspannen beginnt mit den Muskeln rund um den Anus und bewegt sich dann durch die Vagina nach oben. Während die Muskeln reflexartig die Arbeit verrichten, versuche Deinen Geist mit Deinem Körper zu verbinden und zu spüren, wie sich die Muskeln nach oben und innen ziehen.

Schritt 7: **Nimm das Insert für 20 Sekunden heraus und führ es dann wieder 10 Sekunden ein**



Denk daran, während des gesamten Vorgangs zu atmen. Das Entspannen ist für den Muskelaufbau genauso wichtig wie das Anspannen. Wechsel fünf Minuten lang mit Anspannen und Entspannen ab. Du kannst mehr machen, aber Du musst es nicht übertreiben!

Schritt 8: **Halte Dein Kegelbell sauber**



Wenn Du mit der Benutzung von Kegelbell fertig bist, spüle sie mit warmem Wasser und Seife ab, tupfe sie trocken und bewahre sie dann in Deiner Aufbewahrungstasche oder in der Dusche auf.

Schritt 9: **Trainiere weiter und bleibe dran**



Wenn Du das Gewicht länger als 10 Sekunden halten kannst, zähl, wie lange Du es halten kannst, und entspann Dich dann für die doppelte Zeit, bis insgesamt fünf Minuten vergangen sind. Sobald Du das Gewicht länger als eine Minute halten kannst, ist es an der Zeit, das Gewicht zu erhöhen! Empfehlungen dazu findest Du in der Trainingsserie für Fortgeschrittene.



Liegende Trainingsserie

Wir lieben diese Kegelbell-Übungsmodifikation aus vielen Gründen. Wenn Du noch nicht in der Lage bist, die Kugel 10 Sekunden lang im Stehen zu halten, ist die liegende Trainingsserie eine optimale Möglichkeit, mit Deinen Kegelbell-Übung zu beginnen. Dies ist auch eine gute Option für Menschen, die mit variablem Widerstand oder Partnerübungen experimentieren möchten.



Schritt 1:

Wasche Deine Hände und das größere Insert mit Wasser und Seife

Wir empfehlen, das Insert nach dem Waschen etwas feucht zu halten, damit es sich leichter einführen lässt. Du kannst ein paar Tropfen Gleitmittel auftragen, um das Einführen noch einfacher zu machen.



Schritt 2:

Führe das dickere Ende des Inserts wie einen Tampon ein, wobei Du die Schnur zwischen Deine Beine legst

Zieh zunächst sanft an der Schnur, während Du versuchst, das Herausrutschen des Inserts zu verhindern, indem Du Deine Muskeln um das Insert herum anspannst. Zieh weiter, bis das Insert herausfällt.



Schritt 3:

Nachdem das Insert herausgefallen ist, entspann Dich doppelt so lange, wie Du angespannt hast

Die Anspannung beginnt mit den Muskeln um den Anus und wandert dann durch die Vagina nach oben. Während die Muskeln reflexartig die Arbeit verrichten, versuch Deinen Geist mit Deinem Körper zu verbinden und zu spüren, wie sich die Muskeln nach oben und innen ziehen.



Schritt 4:

Setze die Übung in folgendem Rhythmus fünf Minuten lang fort: Einführen, Ziehen und Gegenhalten, Herausziehen, Ausruhen, Wiederholen

Denk daran, während des gesamten Prozesses zu atmen: Die Zeit, in der Du Dich zwischen den Kontraktionen entspannst und alle Spannungen in den Muskeln loslässt, ist für den Muskelaufbau ebenso wichtig wie die Anspannung.





Schritt 5:

Mit der Zeit wirst Du feststellen, dass Du fester ziehen kannst und Deine Kraft größer wird

Sobald Du das bemerkst, ist es an der Zeit, die stehende Serie mit dem großen Insert erneut zu versuchen.



Schritt 6:

Halte Dein Kegelbell sauber

Sobald Du mit der Verwendung von Kegelbell fertig bist, spüle es am besten mit warmem Wasser und Seife ab, tupfe es trocken und lagere es dann in Deiner Aufbewahrungstasche oder hänge es in Deine Dusche.



Vorteile von Kegelbell

Frauen die mit der Kegelbell mindestens dreimal pro Woche ein fünfminütiges Training absolvieren, werden bereits nach zwei Wochen Ergebnisse sehen. Die Ergebnisse sind bei jeder Frau unterschiedlich, reichen aber von allgemeiner Straffung, erhöhter Lubrikation (Befeuchtung) bis zu stärkeren Orgasmen und vielem mehr.



Vorteil 1:

Straffere Wände der Vagina



Vorteil 2:

Verbesserte Lubrikation bei Erregung und geringerer Bedarf an zusätzlichen Gleitmitteln



Vorteil 3:

Stärkere Kontraktion beim Geschlechtsverkehr, was zu mehr Gefühl für Dich und Deinen Partner führt



Vorteil 4:

Verbesserter Orgasmus in Form von größerer Häufigkeit, Länge, Intensität und der Möglichkeit, in einer größeren Anzahl von Positionen zum Höhepunkt zu kommen



Vorteil 5:

Verbesserte Blasenkontrolle durch weniger Auslaufen, vollständige Entleerung der Blase auf Kommando, verbesserte Kontrolle von Stuhlgang und Blähungen sowie Linderung bei Verstopfung



Vorteil 6:

Weniger häufige Unfälle beim Niesen, Husten, Springen, Lachen, Sport und Tanzen



Vorteil 7:

Verbesserter Muskeltonus, besserer Halt der Beckenorgane, Verringerung des Gefühls der Ausbeulung als Folge eines Beckenorganvorfalls (POP)



Vorteil 8:

Verbesserte Blasenkontrolle durch weniger Auslaufen, vollständige Entleerung der Blase auf Kommando, verbesserte Kontrolle von Stuhlgang und Blähungen sowie Linderung bei Verstopfung

Individuelle Ergebnisse können variieren. Wir würden uns freuen, von Dir zu hören, welche Ergebnisse Du erzielt hast. Schick uns eine E-Mail an hallo@kegelbell.de



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!



Häufig gestellte Fragen - FAQ

1. Warum Kegelbell

Die richtige Ausführung von Kegelübungen kann schwierig sein, und ausreichend viele auszuführen ist noch schwieriger. Kegelbell nimmt das Rätselraten aus den Kegelübungen, und reduziert die Zeit von 100 Minuten pro Woche auf fünf Minuten, drei mal pro Woche.

2. Wie unterscheidet sich Kegelbell von Kegelkugeln oder Jade-Eiern?

Kegelkugeln und Jade-Eier sind auf Gewichte innerhalb des Körpers beschränkt, was sie zu sperrig bzw. zu leicht macht, um effektiv zu sein. Oft sind sie aus gesundheitsschädlichen Materialien hergestellt und haben risikoreiche Anweisungen, wie z.B. sie stundenlang zu tragen! Außerdem sind sie oft 1porös, wodurch sie schwer zu reinigen sind, was zu einer angemessenen Hygiene verhindert.

3. Woraus besteht die Kegelbell, ist sie sicher?

Sicherheit war unsere oberste Priorität. Deshalb besteht der Einsatz aus medizinischem Silikon und die äußeren Gewichte aus einer Zinklegierung mit Silikonpuffern. Wir haben unser Produkt ausgiebig in Labors getestet und

4. Sollte ich mit der Kegelbell herumlaufen?

Nein. Kegelbell wurde entwickelt, um unter der Dusche oder in anderen privaten Momenten verwendet zu werden. Du brauchst sie nur fünf Minuten während eines Trainings zu benutzen, um die volle Wirkung zu erzielen. Du musst also nicht damit herumlaufen oder sie für längere Zeit tragen.

5. Wird die ganze Kegelbell in die Vagina eingeführt?

Nein. Nur der obere dickere Teil des Inserts, der etwa 3 cm x 4 cm groß ist, wird in Deinen Körper eingeführt. Die Schnur mit den Gewichten hängt außerhalb Deines Körpers. Bei der Entwicklung von Kegelbell haben wir an Dich gedacht, deshalb haben wir die bisher bequemste, effektivste und minimal-invasive Lösung für Kegelübungen entwickelt.

6. Wann werde ich erste Ergebnisse sehen?

Wenn Du die Kegelbell fünf Minuten, dreimal pro Woche anwendest, erwarten wir, dass Du bereits nach zwei Wochen erste Ergebnisse siehst.

Für weitere häufig gestellte Fragen besuche unsere Webseite unter www.kegelbell.de/faq oder sende uns eine E-Mail an hallo@kegelbell.de



