

DER BECKENBODEN-THERAPIEBALL

zum Training der Reaktivkraft

Kraft entsteht nur durch Gegenkraft

Der pralle, Widerstand gebende Beckenboden-Therapieball fordert auf einzigartige Weise die direkte Gegenkraft des Beckenbodens heraus: Funktionsspezifische Ballübungen fordern und fördern dabei die physiologische Arbeitsweise der Beckenausgangsmuskulatur: Dynamisch, rhythmisch, reaktiv und widerständig Kraft gebend.



Festigkeit und Größe des Beckenboden-Balles

sind entscheidende Faktoren, die unbedingt beachtet werden müssen:

Nur der prall aufgeblasene Therapieball kann den Beckenboden tonisieren:

Der Erfolg der Therapie hängt von dem fest-elastischen Widerstand des Balles ab!

Die sphärische (runde) Form der Sitzknochen muss während der Abwalzbewegungen der sphärischen Form des Balles begegnen können.

Nur so kann der Ball dem Beckenboden bei Rollbewegungen **Widerstand** geben und bei Aufprallbewegungen die gewünschte reaktive Spannkraft (**Trampolin-Reaktion**) des Beckenbodens auslösen.

Ein zu weicher, nachgiebiger Ball verstärkt bei Aufprallbewegungen den Zug des Gewebes nach unten. Die Absenkung des Beckenbodens verstärkt sich!

Nach einer Geburt oder bei bereits vorhandenem Senkungszustand provoziert ein zu weicher Ball gerade das, was übel verhindert werden soll, nämlich das muskuläre Durchsacken. Er führt in das Defizit hinein!

Die Ballgröße richtet sich nach der Unterschenkelhöhe des Sitzenden.

Unterschenkel und Oberschenkel sollten einen Kniewinkel von 100 -110° bilden.

Zu niedrige bzw. zu hohe Therapiebälle beeinträchtigen die freie Beweglichkeit der Lendenwirbel- und Hüftgelenke.

Zu große Bälle nötigen zu muskulärer Bremsarbeit gegen Rutsch Tendenzen der Oberschenkel. Zusätzliche Muskelarbeit an anderer Stelle und ein Gefühl der Unsicherheit beeinträchtigen die Übungsqualität und die Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur.

Die Bekleidung der Übenden sollte aus Baumwolle sein. Synthetik hat eine schlechte Haftung. Unerwünschte Rutsch Tendenzen auf der Ballfläche werden provoziert und erzwingen muskuläre Anti-Rutsch-Reaktionen.

Der stabile Kontakt zwischen Fußsohlen und Boden ist Bedingung!

ABS-Socken, Gymnastikschuhe oder nackte Füße sichern den Sitz auf dem Ball. Rutschbedingte „Abstürze“ werden vermieden und unerwünschte weiterlaufende Bewegungen begrenzt. Der stabile Fuß-Boden-Kontakt ist unbedingte Voraussetzung für eine korrekte Übungsausführung!

Tipp: Bei Aufprallübungen sichert entweder die **Ballschale** oder das Üben in einer Raumecke den Ball gegen Wegrollen.

Anleitung zum Aufblasen des Beckenboden-Therapieballes

Das Ballmaterial besteht aus Ruton, einem hochwertigem Marken-PVC. Es ist phthalat- und schwermetallfrei.

Vor der Erstbefüllung sollte der Ball über einen längeren Zeitraum - mind. 24 h - unverpackt und entfaltet bei Zimmertemperatur gelagert werden.

Achtung: Aus Gründen der Materialschonung ist auf den Einsatz eines Kompressors unbedingt zu verzichten! Der neue Beckenboden-Therapieball sollte materialschonend per Handpumpe (Doppelhub-Kolbenpumpe) befüllt werden.

Es empfiehlt sich, den Ball in Etappen über mehrere Tage - mindestens sieben, besser zehn Tage - hinweg aufzupumpen. So wird die benötigte Höhe bzw. die Größe des Balles materialschonend, d. h. die Gefahr einer irreversiblen Überdehnung minimierend, erreicht.

Das Erreichen der endgültigen Ballgröße zeigt sich, wenn die Falten in der Oberfläche weitgehend geglättet sind.

Sollte der Ball zu hart erscheinen, so hilft es, einige Tage abzuwarten; die anfängliche Härte verändert sich binnen kurzer Zeit.

Der Ball sollte regelmäßig auf seine fest-elastischen Eigenschaften überprüft und im Bedarfsfall nachgepumpt werden.

Tipps zum Umgang mit dem Beckenboden-Therapieball

Vermeiden Sie es, den Beckenboden-Therapieball extremen Temperaturen bzw. Temperaturschwankungen auszusetzen.

Eine Lagerung in Fensternähe und/oder nahe einem Heizkörper sollte vermieden werden.

Bei längerem Nicht-Gebrauch lassen Sie etwas Luft aus dem Ball.

Spitze Gegenstände beschädigen das Material.

Verwenden Sie zum Entfernen des Stöpsels z. B. einen Löffel.