

# BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

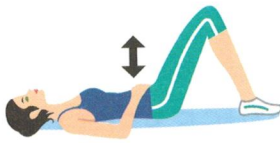
## 8 BEWEGUNGSÜBUNGEN

### Übung 1: Standardübung

Beckenbodenmuskeln (= Schließmuskeln) anspannen, als würden Sie Harn- und Stuhl drang fest zurückhalten. Spannung mehrere Sekunden halten, dabei ruhig weiteratmen. Wichtig: die Bauch- und Gesäßmuskeln locker halten. Diese Übung können Sie in jeder Position durchführen und daher auch leicht in Ihren Alltag integrieren.

### Übung 2: Rückenlage

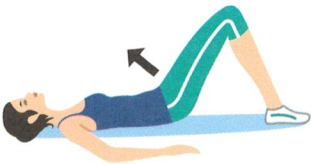
Um sich die Beckenbodenmuskeln wieder bewusst zu machen. Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln. Eine Hand knapp oberhalb des Schambeins auf den Unterbauch legen.



- Ausatmen, gleichzeitig Beckenboden anspannen und versuchen, ihn zu erspüren. Einatmen, Beckenboden nach innen in Richtung Nabel ziehen, beim Ausatmen locker lassen. Die Hand erfühlt dabei die Wölbung und das Einsinken des Bauches.
- Beckenboden beim Atmen langsam mitschwingen lassen.

### Übung 3: Rückenlage, Becken heben

In der gleichen Position den Beckenboden anspannen und das Schambein Richtung Nabel ziehen. Die Spannung halten. Das Becken langsam – Wirbel für Wirbel – hochheben. Dann das Becken langsam wieder absetzen und die Spannung lösen. Nach ein paar Atemzügen Pause die Übung wiederholen.



### Übung 4: Knie-Ellenbogen-Lage

Füße zusammen, Knie auseinander, damit Becken und Bauch locker hängen können; Kopf auf den Händen lagern, ruhig atmen.

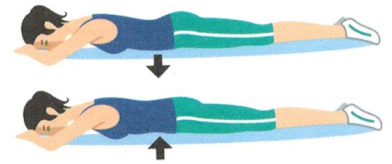


- Um das „Beckenboden-zwerchfell“ zu stimulieren, dabei laut sprechen: „Lack, lick, lock, lueck, leuck.“ Die Endlaute (ck) explosiv betonen.
- Dieselbe Wirkung hat auch das betonte Zungen-R: Beim Sprechen das „Brrrrrrrr“ laut rollen lassen.

### Übung 5: Flache Bauchlage

Auf festen Untergrund legen. Atem ruhig fließen lassen. Atembewegung gegen den Boden wahrnehmen.

- Beim Ausatmen mit Lippenbremse (stimmlos „puuh“) die Schambeinkante gegen den Boden drücken und die Beckenboden- und Unterbauchmuskeln dynamisch anspannen.
- Beim Einatmen den Druck aufgeben und sich durch die Atemluft „weiten“ lassen.



### Übung 6: Brücke

Fußrücken flach auf den Boden; Ellenbogen leicht beugen; Blick auf den Boden richten.

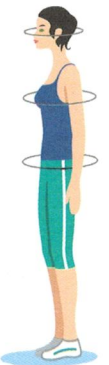
- Mit den Knien mehrmals auf- und abwippen, ohne in Bodenkontakt zu kommen.
- Weiteratmen, dabei sprechen: „Wipp-wipp-wipp.“
- Übung so lange wiederholen, wie es angenehm ist.



### Übung 7: Dynamisches Stehen

Aufrecht stehen; die Füße stehen nebeneinander; Kniegelenke kaum sichtbar beugen.

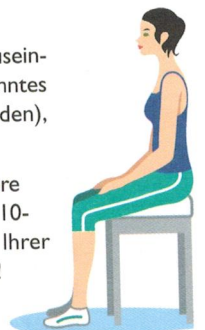
- Becken, Brustkorb und Kopf mit gerader, aufrechter Wirbelsäule auf einer elliptischen Bahn langsam kreisen lassen. Die Kreise sollten nicht über den Außenrand des Fußes hinausgehen.



### Übung 8: Richtiges Sitzen

Aufrecht sitzen, dabei die Beine so weit auseinanderstellen, dass Sie ein angenehmes, entspanntes Gefühl haben (durch Ausprobieren herausfinden), locker atmen.

- Beckenbodenmuskulatur anspannen, mehrere Sekunden halten, dann lockern und 5- bis 10-mal wiederholen. Diese Haltung sollte zu Ihrer alltäglichen, normalen Sitzhaltung werden!



**NEHMEN SIE SICH TAG FÜR TAG EIN PAAR MINUTEN ZEIT FÜR DIESE ÜBUNGEN!**  
Regeln zu den Bewegungsübungen finden Sie auf der Rückseite!