



Beckenbodenübungen für die Frau

Eine schwache Beckenbodenmuskulatur ist eine der Ursachen für strukturell bedingte Blasen- und Darmschwäche. Wir haben für Sie 6 Übungen ausgewählt, die Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu stimulieren und zu kräftigen. Voraussetzung ist die richtige Atemfolge: Bei der Einatmung den Bauch weiten und den Beckenboden entspannen. Während der Ausatmung den Bauch einziehen und den Beckenboden anspannen. Bitte halten Sie die Spannung für 5 Sekunden und entspannen Sie den Beckenboden für 10 Sekunden.

Übung 1 und 2 gelten als Vorbereitungsübungen, damit Sie wissen, wo sich der Beckenboden befindet. Diese Übungen ersetzen keine professionelle Behandlung durch einen speziell weitergebildeten Physiotherapeuten, sondern sollen Ihnen helfen, ihre Beckenbodenmuskulatur zu erkennen, zum Üben anregen und Anfangsfehler vermeiden. Viel Spaß dabei!

Übung 1

- Legen Sie sich bequem auf die Seite, unterstützen Sie den Kopf mit einem Kissen. Tasten Sie nun die knöchernen Begrenzungen (Schambein, Steißbein, rechter und linker Sitzbeinhöcker)
- Legen Sie einen Finger auf den Damm, spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an
- Zur Kontrolle legen Sie Ihre andere Hand ans Gesäß: Hier spüren Sie keine Spannung! Versuchen Sie Schambein und Steißbein zusammenzubringen

Übung 2

- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, die Füße nebeneinander. Ertasten Sie nun das Schambein, die Sitzbeinhöcker rechts und links und das Steißbein
- Diese vier Punkte sollten sich nun einander annähern, ziehen Sie bei der Ausatmung den Bauch ein
- Zum gleichzeitigen Bauchmuskeltraining heben Sie den Kopf an und stellen sich gleichzeitig vor, mit der Ausatmung eine Kerze auszustupfen
- Bitte beachten: Gleichzeitig Bauch einziehen, Becken nicht bewegen und Beckenboden zu nur 40 % anspannen, 3 x 5 Anspannungen, auch nach rechts und links pusten

Übung 3

- Setzen Sie sich auf einen harten Stuhl
- Spannen Sie den Beckenboden an, dies geschieht mit Handkontrolle am Gesäß (hier keine Spannung), bei der Ausatmung gleichzeitig den Bauch einziehen. Dabei entsteht eine Spannung in der Bauchmuskulatur, diese Spannung halten und weiteratmen
- Führen Sie die Anspannung mit weniger als der Hälfte Ihrer möglichen Gesamtspannung durch
- Nach 3 Atemzügen eine kurze Pause, nach 6 Atemzügen den Beckenboden locker lassen, die Sitzposition ist bei An- und Entspannung aufrecht



Übung 4

- Rollen Sie zu Beginn ein Gästehandtuch ein (das benötigen Sie zum Üben) und setzen Sie sich auf einen harten Stuhl
- Üben Sie gegen das eingerollte Handtuch im Reitersitz Druck aus. Die Anspannung, die über den Gegendruck noch gefördert wird, wird jetzt gut spürbar. Ziel der Übung ist, die Sitzbeinhöcker zusammenzubringen, ohne das Gesäß anzuspannen (Handkontrolle), 15 x schnell anspannen bzw. Handtuch zusammendrücken und lockerlassen, 3 Wiederholungen mit 1 Minute Pause



Übung 5

- Bei dieser Übung stehen die Hände unter den Schultern, die Ellenbogen sind leicht gebeugt
- Die Knie stehen unter den Hüften, die Fußrücken liegen auf der Unterlage
- Beim Ausatmen spannen Sie den Beckenboden bitte leicht an, so dass sich das Becken aufrichtet. Beim Einatmen entspannen. Diese Übung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckens

ausatmen



einatmen



Übung 6

- Stehen Sie auf beiden Füßen und halten Sie den Oberkörper stabil, abwechselnd bei Aus- und Einatmung die Fersen langsam anheben

