



Beckenbodenübungen für den Mann:

Diese Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse des Mannes ausgerichtet. Wir haben für Sie 6 Übungen ausgewählt, die Ihnen die Möglichkeit bieten die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur in Ihr tägliches Trainingsprogramm aufzunehmen.

Übung 1

- Setzen Sie sich aufrecht und breitbeinig auf einen Stuhl
- Ihr Körpergewicht liegt dabei auf den Sitzbeinknochen und dem Schambein
- Spannen Sie nun den Beckenboden mit halber Kraft für 3 Atemzüge an, entspannen Sie für 6 Atemzüge

Wiederholen Sie die Übung 9 x mit 3 Durchgängen mit 1 Minute Pause

Übung 2

- Stellen Sie sich aufrecht vor einen Spiegel, beide Füße stehen hüftbreit nebeneinander, Knie leicht gebeugt. Becken, Schultergürtel und Kopf bilden mit dem Rücken während der ganzen Übungszeit eine Linie
- Atmen Sie mehrere Atemzüge ein und aus und spannen dann bei einer Ausatmung Beckenboden und Bauch gleichzeitig an. Der Hoden zieht sich dabei sichtbar zum Bauchnabel. Während Sie weiteratmen, halten Sie die Spannung für 7 x 7 Sekunden, entspannen Sie 14 Sekunden

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 1 Minute Pause

Diese Übung steigert die Erektionsfähigkeit und die Ausdauer und dient der Kräftigung des Beckenbodens

Übung 3

- Stellen Sie sich aufrecht hin, Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander, verteilen Sie das Gewicht auf beide Beine
- Gehen Sie in die Hocke, dabei bleibt der Rücken gerade und der Beckenboden entspannt
- Kommen Sie, während Sie ausatmen, mit angespanntem Beckenboden wieder hoch

Wiederholen Sie diese Übung 9 x, jeweils 3 Durchgänge mit 1 Minute Pause

Übung 4

- Legen Sie sich in die stabile Seitenlage. Suchen Sie nun mit Ihren Fingern die knöchernen Begrenzungen an Schambein, Sitzbeinknochen und Steißbein
- Legen Sie den Finger vor den Anus/ Darmausgang
- Bewegen Sie nun den Anus / Darmausgang nach vorn

Kontrolle: Unter dem aufgelegten Finger verspüren Sie ein leichtes Vibrieren. Bei guter Beckenbodenkraft schließt sich der Anus und der Hoden bewegt sich in Richtung des Bauchnabels

Diese Übung dient der Wahrnehmung des Beckenbodens

Übung 5

- Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie beide Beine an
- Legen Sie ein kleines Handtuch unter die Lendenwirbelsäule
- Atmen Sie mehrere Atemzüge ein und aus und ziehen Sie den Bauch beim Ausatmen ein, halten Sie die Spannung während Sie weiteratmen
- Der Hoden bewegt sich in Richtung Bauchnabel

Halten Sie Spannung für 7 x 7 Sekunden, entspannen Sie 14 Sekunden

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 1 Minute Pause

Diese Übung steigert die Erektionsfähigkeit und die Ausdauer

Übung 6

- Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie beide Beine an, verschränken Sie die Hände im Nacken, schauen Sie zur Decke
- Spannen Sie den Beckenboden mit weniger als halber Kraft an
- Spannen Sie beim Ausatmen den Bauch und Beckenboden an, halten Sie die Spannung 7 Sekunden und atmen Sie normal weiter
- Ziehen Sie nun abwechselnd, mit angehobenen Kopf, langsam den rechten Arm und das linke Knie an, dann den linken Arm und das rechte Knie

Wiederholen Sie die Übung für jede Seite 5 x, 3 Durchgänge mit jeweils 1 Minute Pause