

Beckenboden- gymnastik

für Frauen und Männer

- **Übung 1** Legen Sie sich auf den Rücken und stellen beide Beine leicht gespreizt nebeneinander auf. Die Hände liegen flach und leicht auf dem Bauch. Entspannen Sie sich. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Beckenboden. Lassen Sie Ihre Atmung wie eine Welle gleichmäßig fließen. Versuchen Sie, Ihren Beckenboden zu erspüren. Beim Ausatmen wird der Beckenboden in den Bauchraum hineingesaugt. Beim Einatmen zerfließt die Spannung wieder. Genießen Sie dieses Wellenspiel, solange es Ihnen angenehm ist.



- **Übung 2** Ausgangsstellung wie bei Übung 1, die Hände liegen jetzt locker neben dem Körper. Bei jedem Ausatmen winkeln Sie die Füße an, drücken die Lenden flach an den Boden und strecken Ihre Wirbelsäule. Dabei konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden, wie er sich zum Mittelpunkt hin-sammelt und in den Bauchraum hineingezogen wird. Beim Ausatmen entspannen Sie sich wieder, die Füße sinken auf den Boden zurück.



● **Übung 3**

Heben Sie anschließend die Beine locker hoch in die Luft bis über das Gesäß. Die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie die Beine ein Weilchen in dieser Stellung. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Zusätzlich können Sie die Beine locker schütteln oder mit den Fußgelenken kreisen. Auch eine rhythmische leichte Radfahrbe-
wegung ist angenehm. Der Blutrückfluss wird gefördert. Die Wirkung wird erhöht, wenn Sie das Becken etwa durch ein Kissen oder durch Ihre untergeschobenen Fäuste höher als den Brustkorb lagern.



Gemeinschaftspraxis

DR. MED. KARL R. SCHLÜSTER
MATTHIAS W. HÖTZEL ET AL.

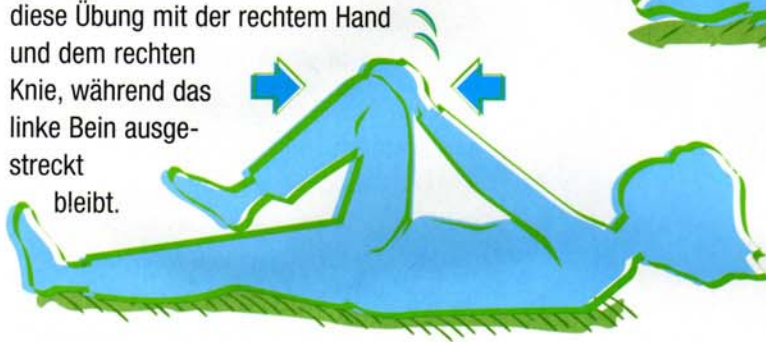
Fon 02602-5357 Fax 02602-5354

Beckenboden- gymnastik

für Frauen und Männer

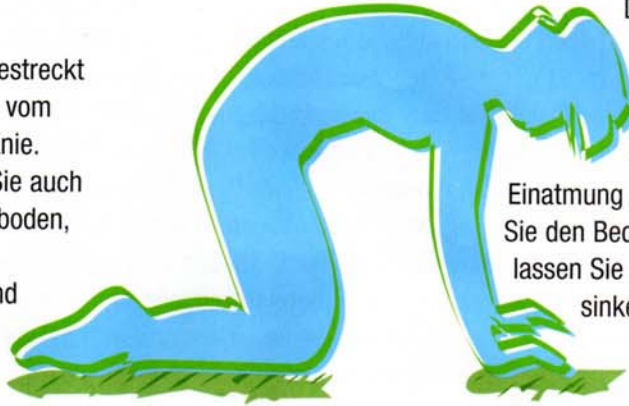
● Übung 4

Sie liegen auf dem Rücken. Das rechte Bein bleibt ausgestreckt am Boden. Bei der Ausatmung heben Sie das linke Bein vom Boden ab und legen dabei die linke Hand an das linke Knie. Drücken Sie Hand und Knie gegeneinander und heben Sie auch den Kopf mit an. Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden, wie er sich dabei in den Bauchraum hineinwölbt. Bei der Einatmung legen Sie Kopf und Arm wieder ab und legen das Bein auf den Boden. Wiederholen Sie nun diese Übung mit der rechten Hand und dem rechten Knie, während das linke Bein ausgestreckt bleibt.



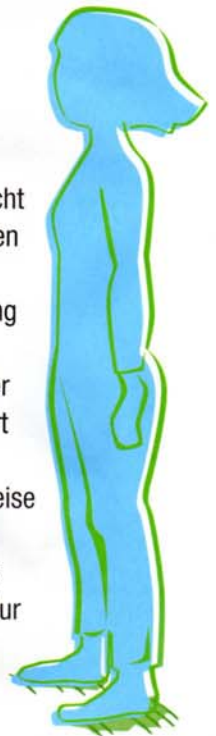
● Übung 5

Sie begeben sich in den Vierfüßlerstand. Während der Ausatmung runden Sie die Lendenwirbelsäule und spannen den Beckenboden an, während der Einatmung entspannen Sie den Beckenboden und lassen Sie den Rücken sinken.



● Übung 7

Stehen Sie aufrecht mit leicht gespreizten Beinen.erspüren Sie den Beckenboden und versuchen Sie, die Spannung schrittweise zu erhöhen – etwa, wie ein Lift vom Keller bis zum Dachgeschoss fährt und in jeder Etage anhält. Ebenso lassen Sie schrittweise mit der Spannung nach. Achten Sie darauf, nicht die Bauch oder Gesäßmuskulatur zu aktivieren!



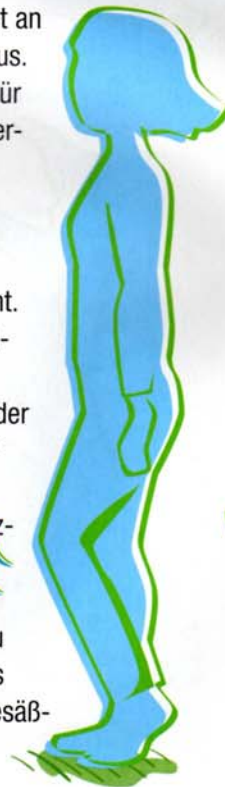
● Übung 6

Setzen Sie sich aufrecht im Reitersitz auf einen Stuhl mit einer Rolle (zusammengewickelt Badetuch, schmales Kissen o.ä.) zwischen den Beinen. Spannen Sie nun die Beckenbodenmuskulatur um die Rolle für einige Sekunden fest an und atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Entspannen Sie, ehe Sie wieder für einige Sekunden die Spannung erhöhen.



● Übung 8

Stehen Sie locker aufrecht. Ziehen Sie bei jedem Ausatmen den Beckenboden in den Bauch hinein, bei der Einatmung geben Sie der Spannung nach. Nun versuchen Sie zusätzlich, einige Schritte zu gehen und die Spannung im Beckenboden dabei zu halten. Vermeiden Sie das Zusammenkneifen der Gesäß- oder Bauchmuskeln.



*Wir wünschen
gutes Gelingen!*