

Beckenboden-Training

50 Übungskarten zur Stärkung und Entspannung

von Anna Elisabeth Röcker

Überblick

Das Kartenset besteht insgesamt aus 50 Karten. Auf 40 Karten finden Sie fünf Themenbereiche mit jeweils acht Übungen. Die Bereiche unterscheiden sich farblich und die Übungen innerhalb jedes Bereichs sind nummeriert.

- 8 Karten mit Vorbereitungs- bzw. Kontrollübungen
- 8 Karten mit Beckenbodenübungen im Sitzen
- 8 Karten mit Beckenbodenübungen im Liegen
- 8 Karten mit Beckenbodenübungen im Stehen und Knien
- 8 Karten mit Yoga Asanas, die mit Beckenbodenübungen verbunden sind

Auf der Vorderseite dieser Karten ist die Übung abgebildet, darunter steht eine Affirmation, die Sie beim Absolvieren der Übung mehrmals wiederholen können. Auf der Rückseite ist genau beschrieben, wie Sie die Übung ausführen.



Außerdem gibt es 10 Karten mit Übungsprogrammen zu speziellen Themen:

- 2 Karten zum Thema Hilfe bei Beckenbodenproblemen
- 2 Karten zum Thema Schwangerschaft und Geburt
- 2 Karten zum Thema Selbstbewusstsein und Lebensfreude
- 2 Karten zum Thema Visualisierungsübungen zur Unterstützung der Beckenbodenübungen
- 2 Karten zum Thema Beckenbodenbewusstsein im Alltag

Wie der Beckenboden aufgebaut ist und wie Sie ihn kennen lernen können

Drei Muskelschichten bilden den Beckenboden: die äußere bzw. untere, die mittlere und die innere Beckenbodenschicht.

Die **äußere oder untere Beckenbodenschicht** liegt direkt unter der Hautoberfläche und bildet die Form einer liegenden Acht. Im vorderen Teil dieser Acht befinden sich Klitoris, Harnröhrenöffnung und Scheide, der hintere Teil umschließt den After. Diese Muskelschicht hat keine tragende Funktion, sondern ist in erster Linie für die Ausscheidungsorgane zuständig.



Zum Kennenlernen: Die Muskulatur der unteren Beckenbodenschicht kurz anspannen und loslassen, so als würden Sie den Harnstrahl beim Wasserlassen kurz unterbrechen. Es fühlt sich an wie „Anklicken“ und „Loslassen“.

Die **mittlere Beckenbodenschicht** besteht in erster Linie aus querlaufenden Muskelfasern, die sich von der linken zur rechten Innenseite des knöchernen Beckens ausdehnen. Ein Teil der Muskulatur verbindet die Sitzhöcker miteinander.

Zum Kennenlernen: Im Sitzen beide Hände unter die Sitzhöcker legen, Beckenbodenmuskulatur anspannen und die Sitzhöcker zur Mitte ziehen und wieder entspannen.

Die äußerst komplexe **innere Beckenbodenschicht** besteht aus einer fächerförmigen Muskelplatte und Muskelpaaren, die an der Innenseite des kleinen Beckens auf der Höhe der Hüftgelenke sowie am unteren Ende der Lendenwirbelsäule befestigt sind.

Zum Kennenlernen: Aufrecht stehend mit lockeren Knien zuerst in ein leichtes Hohlkreuz gehen, dann die Beckenbodenmuskulatur anspannen und das Steißbein in Richtung Boden drücken. Das Schambein bewegt sich dabei ein wenig Richtung Bauch. Strecken Sie gleichzeitig den Scheitel zur Decke, so als würden Sie von oben gehalten. Kurz die Spannung halten und wieder locker lassen.



Aufgaben des Beckenbodens

Der Beckenboden schließt das knöcherne Becken nach unten ab. Um die vielfältigen Aufgaben erfüllen zu können, muss die Beckenbodenmuskulatur sowohl stabil als auch flexibel sein. So werden nicht nur die Bauchorgane hauptsächlich vom Beckenboden getragen, sondern während einer Schwangerschaft auch das Ungeborene. In diesem Fall muss der Beckenboden aber auch weich und flexibel genug sein, um eine Schwangerschaft zu ermöglichen. Gleichzeitig ermöglicht diese Muskelschicht das Öffnen der Beckenausgänge und damit die Ausscheidungsvorgänge und das Entstehen einer Schwangerschaft. Auch am Orgasmus ist diese wichtige Muskulatur beteiligt. Darüber hinaus tragen vor allem die mittlere und innere Beckenbodenschicht zur Aufrichtung der Wirbelsäule bei sowie zur Stabilisierung der Hüftgelenke und des Ileosakralgelenks: das Gelenk, das die Wirbelsäule mit dem Becken verbindet.

Auf der seelischen Ebene trägt ein gesunder stabiler Beckenboden dazu bei, dass Sie sich nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich stabiler und kraftvoller fühlen. Ist Ihre Körpermitte stark, können Sie aufrechter gehen und stehen, Schultern, Arme, Nacken und Kopf besser entspannen. Dadurch fühlen Sie sich insgesamt lebendiger.



Wie kann sich ein geschwächter oder verspannter Beckenboden zeigen?

- Starkes nach unten gerichtetes Druckgefühl
- Unwillkürlicher Harnabgang beim Niesen oder Husten
- Durch starken Innendruck der Bauchorgane ausgelöster Vorfall der Scheidenmuskulatur oder der Gebärmutter
- Im fortgeschrittenen Zustand Harn- und Stuhlinkontinenz
- Hämorrhoiden-Beschwerden durch schwache Muskulatur im Bauch- und Beckenraum
- Prostata-Probleme
- Schmerzen im Bereich des unteren Rückens
- Scheidenkrampf und starke Verspannungen im Bauchraum
- Mangelndes Lustgefühl beim Geschlechtsverkehr und Orgasmusprobleme, weil die Scheidenwandmuskulatur überdehnt und schlaff oder verspannt und hart ist
- Allgemeines Gefühl von Schwäche und übersteigertes Anlehnungsbedürfnis

Der „männliche Beckenboden“

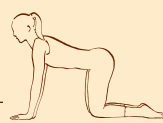
Die Beckenbodenmuskulatur des Mannes ist zum einen kräftiger als die der Frau, zum andern hat sie weniger zu tragen. Dennoch brauchen auch Männer einen gleichermaßen stabi-



len wie flexiblen Beckenboden, um Beschwerden im Bereich der Prostata, aber auch des unteren Rückens vorzubeugen. Auch bei Männern können Beckenbodenschwäche oder -verspannung zu Inkontinenz und vor allem zu sexuellen Problemen wie Impotenz führen. Aus diesem Grund sind Beckenbodenübungen – auch wenn auf diesem Kartenset nur Frauen abgebildet sind – für Männer ebenfalls sehr zu empfehlen. Gerade wer in seinem Beruf viel sitzt oder lange Autofahrten absolviert, sollte täglich Beckenbodenübungen machen. Auch sportliche Männer sollten die Pflege dieser sensiblen inneren Muskulatur nicht vernachlässigen.

Die Übungspraxis

- Lesen Sie zunächst die Beschreibung der Beckenbodenmuskulatur gründlich durch und machen Sie sich die verschiedenen Schichten der Muskulatur bewusst.
- Zum Üben sitzen oder liegen Sie auf einer stabilen rutschfesten Unterlage und tragen bequeme Kleidung.
- Beginnen Sie mit den „Vorbereitungs-/Kontrollübungen“.
- Üben Sie zweimal täglich etwa 15 Minuten lang. Dabei wiederholen Sie jede Übung einschließlich der beschriebenen Entspannung mehrmals. Schließen Sie die Übungen mit einer Kontrollübung ab, um zu prüfen, wie gut Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur bereits spüren können.



- Wählen Sie nach einigen Tagen Karten aus dem gesamten Set aus; dabei sollten Sie zwischen liegenden, sitzenden und stehenden Übungen abwechseln. Schließen Sie Ihr Programm immer mit einer Kontrollübung ab.
- Sie können die Beckenbodenübungen mit allen anderen Übungsprogrammen wie Pilates, Qi Gong oder Yoga (hierzu finden Sie einige spezielle Karten) sowie mit allen sportlichen Aktivitäten und Tätigkeiten des Alltags verbinden.
- Zu speziellen Themen wie Schwangerschaft oder allgemeine Beckenbodenschwäche finden Sie in diesem Kartenset eigene Übungsprogramme.

Ergänzende Hinweise

Spannung und Entspannung haben die gleiche Bedeutung. Halten Sie die Spannung etwa so lange, wie die Entspannung dauert. Während der Anspannung ist die Beckenbodenmuskulatur aktiv – Sie finden deshalb häufiger den Begriff „Beckenbodenaktivierung“. Während der Entspannungsphase ist die Muskulatur passiv und locker.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die umgebende Gesäß- und Beinmuskulatur so entspannt wie möglich bleibt. In der Regel ist ein drei- bis fünfmaliges Wiederholen empfehlenswert. Grundsätzlich sollten Sie aber Ihren eigenen Rhythmus finden.

Zur Autorin:

Anna Elisabeth Röcker, geb. 1953, ist seit 1984 als Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin tätig. Seit 1988 leitet sie eine eigene Praxis als Heilpraktikerin und arbeitet seit 1999 zusätzlich als Musiktherapeutin. Ihre Weiterbildung am C.G. Jung Institut in Zürich erfolgte in „Analytischer Psychotherapie“. Anna Elisabeth Röcker hat bereits zahlreiche Bücher zum Thema Yoga und Beckenboden veröffentlicht.

© 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Kartenset ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Kartenset gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch
Projektleitung: Esther Szolnoki
Textredaktion: Annette Gillich
Umschlaggestaltung und -konzeption: R. M. E. Eschlbeck/Kreuzer/Botzenhardt unter Verwendung einer Illustration von Wolfgang Pfau
Illustrationen: Wolfgang Pfau
Produktion: Ortrud Müller
Satz: Weiss/Zembsch/Partner, Werkstatt/München
Satz für diese Auflage: Nadine Thiel, kreativsatz, Baldham
Druck und Verarbeitung: Anpak Printing Ltd., Hongkong
Printed in China



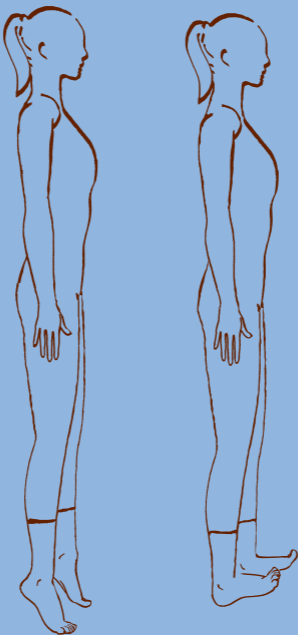
Das für dieses Set verwendete Papier ist FSC®-zertifiziert.

ISBN 978-3-517-08749-8

817 2635 4453 6271

1.

Vorbereitungsübung / Kontrollübung



*Ich danke meinen Füßen,
dass sie mich ein ganzes Leben tragen.*

1.

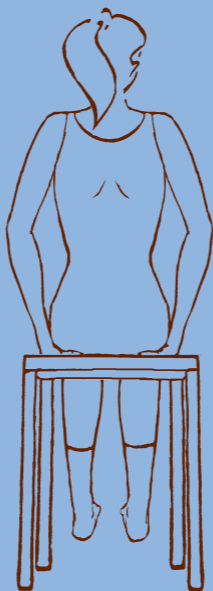
Vorbereitungsübung

Zehen-/Fersenstand

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel und hüftbreit auseinander. Der Rücken ist ganz lang, der Blick nach vorne gerichtet, Schultern und Arme sind locker und entspannt.
- Heben Sie die Fersen und gehen Sie einige Male im Zehenstand auf und ab.
- Wechseln Sie in den Fersenstand, wobei Sie die Zehen so weit wie möglich zum Körper heranziehen.
- Gehen Sie im Fersenstand auf und ab, wenn möglich auf wechselndem Untergrund. Im Fersengang wird reflektorisch der Beckenboden aktiviert.
- Bleiben Sie dann in der Ausgangsstellung stehen, verstärken Sie den Druck auf die Fersen und aktivieren Sie mit dem Einatmen Ihre Beckenbodenmuskeln: Ziehen Sie die Sitzknochen zueinander und schieben Sie Steißbein und Schambein Richtung Boden. Beim Ausatmen lösen Sie die Spannung. Mehrmals wiederholen.

Entspannung: Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Beine zur Decke. Strecken Sie abwechselnd Fersen und Spitzen zur Decke; dann Beine ablegen und nachspüren.

2. Vorbereitungübung / Kontrollübung



Meine Basis ist stabil und verlässlich.

2.

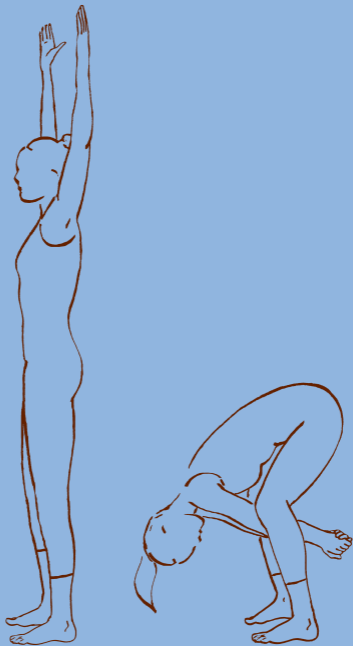
Vorbereitungsübung

Stabiler Sitz

- Setzen Sie sich auf einen Hocker, der Rücken ist aufrecht, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Drücken Sie mehrmals beide Füße fest in den Boden, dabei ist der Blick nach vorne gerichtet.
- Greifen Sie mit beiden Händen unter Ihre Sitzhöcker und verlagern Sie das Gewicht mehrmals abwechselnd von rechts nach links.
- Beim Einatmen die Beckenbodenmuskulatur anspannen, kurz halten und beim Ausatmen entspannen. Schambein dabei etwas bauchwärts kippen und Steißbein nach unten und vorne ziehen.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Beckenbodenmuskeln zur Mitte hin ziehen (die Sitzhöcker kommen dabei etwas näher zusammen) und wie der untere Rücken lang wird.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal und konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Sitzhöcker und auf Ihre aufrechte Haltung. Lassen Sie Ihren Rücken ganz lang werden.

Entspannung: Den Oberkörper nach unten hängen lassen und tief ausatmen.

3. Vorbereitungübung / Kontrollübung



Ich nutze meine Kraft positiv.

3.

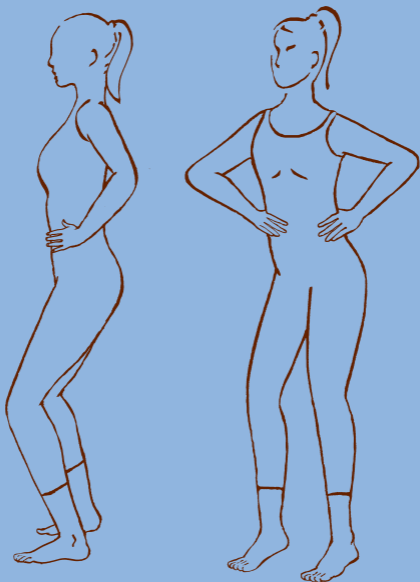
Vorbereitungsübung

Rückenschwung im Stehen

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind etwas mehr als hüftbreit auseinander. Die Arme sind über den Kopf gestreckt, die Hände verschränkt.
- Aktivieren Sie mit dem Einatmen den Beckenboden, drücken Sie die Fersen fest in den Boden und dehnen Sie den gestreckten Körper nach oben und etwas nach hinten.
- Kommen Sie ausatmend mit einer schnellen Bewegung so weit wie möglich nach vorne und unten und entspannen Sie die Beckenbodenmuskulatur. Die Knie werden dabei etwas angewinkelt, die Arme schwingen locker zwischen den Beinen hindurch nach hinten.
- Um die Wirkung der Übung zu unterstützen, können Sie mit einem lauten HA oder HO ausatmen.
- Dann einatmend den Beckenboden wieder aktivieren, den unteren Rücken strecken, mit gebeugten Knien nach oben kommen und aufrichten. Die Übung mehrmals wiederholen.

Entspannung: Schütteln Sie den Körper locker durch.

4. Vorbereitungübung / Kontrollübung



*Ich liebe meinen Körper
und freue mich an meiner Beweglichkeit.*

4.

Vorbereitungsübung

Beckenkippen im Stehen

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, die Hände liegen auf der Taille.
- Kippen Sie Ihr Becken vor und zurück und zu beiden Seiten.
- Kippen Sie das Becken nach hinten und aktivieren Sie mit dem Einatmen Ihre Beckenbodenmuskulatur.
- Halten Sie die Spannung, während Sie den Atem kurz anhalten, und ziehen Sie Ihr Schambein bauchwärts, so dass das Becken nach vorne kippt.
- Ausatmend den Beckenboden entspannen und mehrmals wiederholen.
- Das Becken mehrmals im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn kreisen.

Entspannung: Schütteln Sie den Körper durch.

5. Vorbereitungübung / Kontrollübung



Ich bin stark.

5.

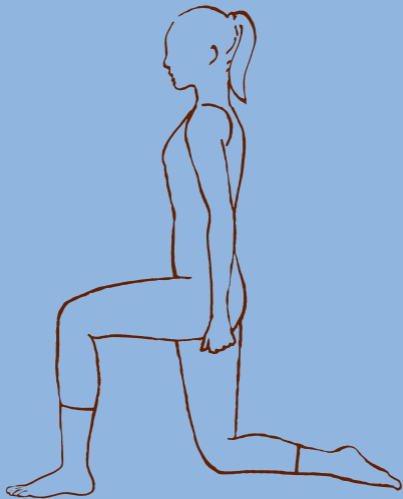
Kontrollübung

Beckenboden-Feeling I

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit auseinander, der Rücken ist gerade und der Nacken gestreckt.
- Schütteln Sie Ihren Körper mit leicht gebeugten Knien locker durch, indem Sie die Fersen federnd vom Boden abheben.
- Bleiben Sie locker in den Knien und verschränken Sie die Hände unter Ihrem Beckenboden. Sollte Ihnen das schwer fallen, führen Sie die Übung im Sitzen durch.
- Aktivieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur.
- Nehmen Sie gegen den Widerstand der Hände wahr, wie die Sitzhocker zueinander gezogen werden.
- Achten Sie auf Ihre aufrechte Haltung, der Blick ist nach vorne gerichtet, gleichzeitig stehen Sie fest auf dem Boden.
- Stellen Sie sich eine imaginäre Verbindung zwischen Steißbein und Fersen vor.

Entspannung: Hände in die Taille stützen und den Oberkörper locker nach vorne fallen lassen. Dann abwechselnd den rechten und den linken Arm nach unten auspendeln.

6. Vorbereitungübung / Kontrollübung



*Ich übernehme Verantwortung
für meinen Körper.*

6.

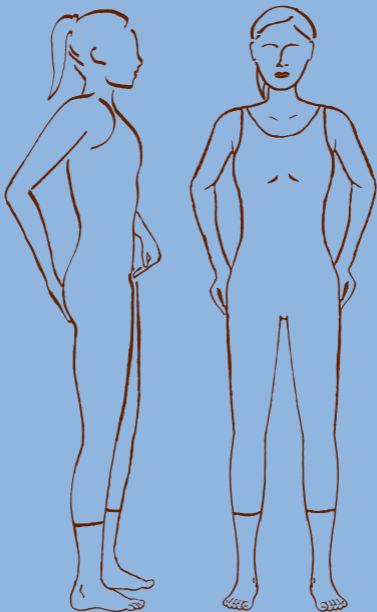
Kontrollübung

Beckenboden-Feeling II

- Begeben Sie sich in den Kniestand. Der Rücken ist aufgerichtet, Sie blicken geradeaus.
- Stellen Sie das linke Bein nach vorne, der Unterschenkel ist im 90-Grad-Winkel gebeugt.
- Greifen Sie mit Ihrer linken Hand zur Innenseite des linken Sitzknochens. Haben Sie Geduld, es kann etwas dauern, bis Sie Ihren Sitzknochen gut spüren.
- Aktivieren Sie die Muskulatur und ziehen Sie gegen den Widerstand der Hand den linken Sitzknochen zur Mitte. Mit dem Ausatmen entspannen Sie die Muskulatur.
- Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.
- Spüren Sie kurz den Unterschied zwischen beiden Seiten, bevor Sie die Beine wechseln.

Entspannung: Setzen Sie sich auf die Fersen, beugen Sie sich nach vorne und legen die Stirn auf die aufeinander gelegten Fäuste.

7. Vorbereitungübung / Kontrollübung



*Ich fühle mich lebendig –
bis in die kleinste Faser meines Körpers.*

7.

Kontrollübung

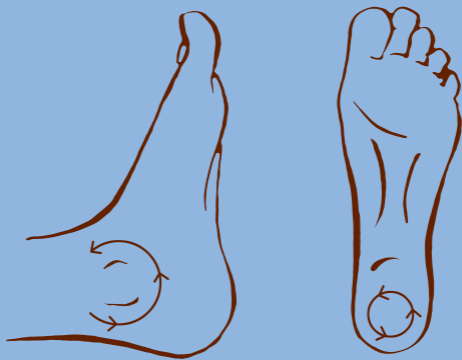
Beckenboden-Aktivierung

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind parallel und hüftbreit auseinander. Der Rücken ist gestreckt, der Blick nach vorne gerichtet.
- Legen Sie die Finger der linken Hand an das obere Ende des Schambeins, die Finger der rechten Hand an das Steißbein.
- Spannen Sie kurz die untere Beckenbodenmuskulatur an und entspannen Sie die Muskulatur wieder (so als ob Sie beim Wasserlassen den Harnstrahl kurz unterbrechen würden).
- Wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals und spüren Sie dabei die Bewegung im Schambein- und Steißbeinbereich.
- Legen Sie nun Ihre beiden Handflächen seitlich an die Oberschenkel etwas unterhalb der Hüftgelenke und ziehen Sie die beiden Sitzhocker kräftig zueinander.
- Ziehen Sie dabei ebenfalls das Steißbein in Richtung Boden und etwas nach vorne.
- Entspannen Sie die Muskulatur wieder und wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Entspannung: Legen Sie sich auf den Rücken und atmen Sie tief in den unteren Bauchraum.

8.

Vorbereitungsübung / Kontrollübung



*Ich schenke mir selbst Zeit
und Aufmerksamkeit.*

8.

Vorbereitungsübung

Fußmassage

- Setzen Sie sich auf den Boden oder auf eine feste Unterlage.
- Nehmen Sie den rechten Fuß in beide Hände und massieren Sie Ihre **Fußsohle** von den Zehen bis zur Ferse mit kreisförmigen Bewegungen (evtl. mit Johanniskrautöl oder einem anderen natürlichen Öl).
- Streichen Sie danach an der **Fußoberfläche** mit beiden Händen von den Knöcheln nach vorne zu den Zehen und nach unten zu den Fersen.
- Massieren Sie die „Schwimmhäute“ zwischen den **Zehen** in Richtung Zehenspitzen. So regen Sie den Lymphfluss in den Füßen und im Becken an.
- Nun massieren Sie einige Minuten lang die auf der Vorderseite der Karte markierten Reflexpunkte des Beckens an der Fußsohle und an den Knöcheln mit sanftem Druck.

Entspannung: Legen Sie sich kurz auf den Rücken und lockern Sie Knie und Füße.

4.

Übung im Liegen

Gedehntes Dreieck

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Machen Sie den Rücken lang, der Nacken ist gestreckt, der Blick nach oben gerichtet.
- Winkeln Sie die Beine an, die Füße sind nahe am Körper.
- Lassen Sie die Knie locker auseinander fallen (zur Erleichterung können Sie unter jedes Knie ein kleines Kissen legen) und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder Knien.
- Drücken Sie einatmend die rechte Ferse gegen die linke und aktivieren Sie die rechte Seite der Beckenbodenmuskulatur. Der rechte Sitzhöcker bewegt sich dabei zur Mitte hin. Die Spannung kurz halten und mit dem Ausatmen lösen.
- Wiederholen Sie Anspannung und Entspannung mehrmals, dann wechseln Sie zur anderen Seite.
- Die Übung mehrmals mit beiden Fersen durchführen. Der untere Rücken wird dabei gedehnt, das Schambein leicht bauchwärts gekippt und das Steißbein kommt etwas nach vorne.

Entspannung: Die Beine wieder ausstrecken, die Hände auf den Unterbauch legen und nachspüren.

Nicht zu empfehlen bei akuten Ischiasbeschwerden.

Hilfe bei Beckenbodenproblemen

Folgen eines geschwächten oder verspannten Beckenbodens

Folgende körperlichen Probleme können ihre Ursachen ganz oder teilweise in einem geschwächten oder verspannten Beckenboden haben:

- Starkes nach unten gerichtetes Druckgefühl
- Unwillkürlicher Harnabgang beim Niesen oder Husten
- Durch starken Innendruck der Bauchorgane ausgelöster Vorfall der Scheidenmuskulatur oder der Gebärmutter
- Im weit fortgeschrittenen Zustand Harn- und Stuhlinkontinenz
- Hämorrhoiden-Beschwerden durch schwache Muskulatur im Bauch- und Beckenraum
- Schmerzen im Bereich des unteren Rückens
- Scheidenkrampf und starke Verspannungen im Bauchraum
- Prostata-Probleme
- Sexuelle Probleme
- Impotenz.

Hilfe bei Beckenbodenproblemen

Übungsprogramm

Planen Sie zweimal täglich etwa 15 Minuten für Ihr Beckenbodentraining ein. Das nachfolgende Übungsprogramm sollten Sie 3 Monate lang absolvieren.

Morgenprogramm

- 7. Übung im Liegen (bereits im Bett)
- 5. Übung im Stehen und Knien
- 1. Übung im Stehen
- 2. Vorbereitungsübung/Kontrollübung
- 3. Übung im Stehen
- 5. Übung im Liegen

Abendprogramm

- 5. Vorbereitungsübung/Kontrollübung
- 7. Vorbereitungsübung/Kontrollübung
- 8. Übung im Liegen
- 1. Yoga Asana
- 2. Yoga Asana

Die Kontrollübungen 5, 6 + 7 aus dem Bereich Vorbereitungsübung/Kontrollübung sollten Sie täglich absolvieren.

Hilfe bei Beckenbodenproblemen

Was Sie unterstützend tun können

- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Blase regelmäßig entleeren, auch wenn es Ihnen manchmal lästig ist.
- Schränken Sie Reizstoffe wie Alkohol oder Kaffee ein.
- Bevorzugen Sie eine ausgewogene Ernährung mit viel Getreide und Vitalstoffen.
- Achten Sie auf ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien. Sie sind für eine gut funktionierende Muskulatur und auch für das Binde- und Stützgewebe von großer Bedeutung.
- Besonders wichtig sind Vitamin A, B₁, C und E sowie Pantothensäure, Kalium, Kalzium und Magnesium.
- Verzichten Sie weitgehend auf raffinierten Zucker; er gehört zu den großen Vitamin- und Mineralstoffräubern.
- Bauen Sie Körperübungen und Sport in Ihren Tagesplan ein, auch und gerade wenn das Leben stressig wird.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung, vor allem wenn Sie hohe Schuhe tragen.
- Vermeiden Sie kalte Füße.

Hilfe bei Beckenbodenproblemen

Hinweise zum Übungsprogramm

- Bauen Sie so oft wie möglich Beckenbodenübungen in den Alltag ein. Achten Sie darauf, dass die Füße parallel stehen, die Knie entspannt sind und der Rücken gerade aufgerichtet ist. Stellen Sie sich vor, Ihr Scheitel wird von einer unsichtbaren Schnur nach oben gezogen.
- Arbeiten Sie mit inneren Vorstellungsbildern. Stellen Sie sich Ihren Beckenboden stabil und tragfähig vor und verändern Sie Ihr Problem in Ihrer Vorstellung. Sie können sich all das, was Sie sich bezüglich Ihrer Gesundheit wünschen, so genau wie möglich vorstellen.
- Achten Sie immer mehr darauf, dass Sie die Beckenbodenmuskulatur so isoliert wie möglich anspannen und entspannen können, ohne dass Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur stark beteiligt sind.
- Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie keinen schnellen Erfolg sehen! Langfristig wird Ihr Körper es Ihnen danken.



Anna Elisabeth Röcker

Beckenboden-Training

50 Übungskarten zur Stärkung und Entspannung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 58 Seiten, 12,3x8,5

ISBN: 978-3-517-08749-8

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2011

Leichte Übungen für einen starken Beckenboden

Der Beckenboden erfüllt wichtige Aufgaben, die für die Gesundheit jeder Frau unverzichtbar sind: Er unterstützt alle Funktionen des Unterleibs, der Wirbelsäule und der Hüftgelenke. Ein positiver Nebeneffekt ist eine stabile Körperhaltung, die Förderung des Selbstbewusstseins und der inneren Balance – in jedem Alter!

 [Der Titel im Katalog](#)