

17 Minuten Beckenbodenprogramm für jeden Tag

Üben Sie mehrmals täglich!!!

1.erspüren Sie ihren Beckenboden

Er befindet sich zwischen den Sitzbeinknochen und ihrem Steiß und umschließt ihre Harnröhre vernetzt ist er durch Muskeln und Bänder mit ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Fläche ist ungefähr so groß wie ihre Handfläche.

Setzen Sie sich bequem auf eine Matte, legen sie beide Hände unter ihre Sitzbeinknochen. Die Beine können so weit nach außen rotiert sein wie es ihnen am angenehmsten ist die Füße liegen aneinander.

Ziehen sie nun ihre Sitzbeinknochen von den Händen weg, schieben Sie ihren Steiß nach vorn und stellen Sie sich vor sie müssten den Gang zur Toilette noch ein wenig aufchieben.

Verinnerlichen Sie dieses Gefühl, es zeigt ihnen wo die Beckenbodenmuskulatur liegt.



2. Beckenbodenspannung in Rückenlage

Sie liegen mit gestreckten Beinen auf einer Matte. Die Fußrücken werden aneinander gedrückt die Knie nach unten gespannt, die Oberschenkel aneinander drücken und den Beckenboden wie in Übung 1 anspannen und bewusst lösen 7 s anspannen und die doppelte Zeit entspannen.



3. Kräftigung der geraden Bauchmuskeln

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen sie ihre Beine an, die Lendenwirbelsäule liegt flach auf der Matte, heben sie ihren Kopf und die Schultern soweit an bis ein Ziehen in der Bauchmuskulatur zu spüren ist. Die Arme können sie unter die Halswirbelsäule legen oder nach vorn strecken oder über der Brust kreuzen.



4. Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung ist Rückenlage mit angestellten Beinen. Legen Sie ihre Beine nach rechts ab. Richten sie ihren Oberkörper auf! Die Arme können unter der Halswirbelsäule liegen
Übung 7-mal nach jeder Seite ausführen



5. Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine in den Kniegelenken Knien kann leicht gebeugt in die Luft Strecken, ein Kissen zwischen den Beinen kann hilfreich sein

Den Unterbauch mit Kraft nicht mit Schwung ausheben und wieder senken



17 Minuten Beckenbodenprogramm für jeden Tag
Üben Sie mehrmals täglich!!!

6. Kräftigung der Rückenstrecker mit gleichzeitiger Beckenbodenaktivierung

Ausgangsstellung ist die Rückenlage Beine sind angestellt Beckenboden wie in Übung 1 aktivieren, jetzt das Gesäß ausheben, wenn der Rücken gestreckt ist das Becken verdrehen

Steigerungen sind möglich durch Veränderung der Standfläche z.B. Mit einem Bein ausheben oder auf einem kleinem Ball unter einen Fuß ausheben



7. Kräftigung Bauch und Rücken Muskulatur

Ausgangsstellung ist die Bauchlage der Bauchnabel wird zur Wirbelsäule gezogen die Fläche unter dem Bauch entlastet

Die Füße werden auf die Zehen gestellt Knie abgehoben, Gesäß anspannen Beckenboden aktivieren 7-mal wiederholen.



8. Stecken der Rückenmuskulatur

Von der Bauchlage in die Knie-Ellenbogenlage kommen. Gesäß nach hinten schieben bis die Arme gestreckt sind.



9. Aufrichten zur Bankstellung

Beckenboden aktivieren und den Bauch nach unten durchhängen lassen, anschließend den Rücken nach oben strecken



10. aufstehen in den Kniestand

Beckenboden fest anspannen und das Gewicht verlagern nach hinten und vorn

11. Aufstehen in folgender Reihenfolge aus dem Kniestand

1 Bein nach vorn stellen, beide Hände auf das gebeugte Knie stützen und mit geradem Rücken aufstehen



12. Standübung immer ausführbar

Beine hüftbreit auseinander stellen, Schultern Zurückziehen, Kopf gerade halten und das Becken aufrichten, d. h. den Bauchnabel in Richtung Brustbein ziehen und dabei den Beckenboden anspannen und dann wieder entspannen

