

Beckenboden- übungen für die Frau

Eine schwache Beckenbodenmuskulatur ist eine der Ursachen für strukturbedingte Blasen- und Darmschwäche. Wir haben 6 Übungen für Sie ausgewählt, mit denen Sie gezielt Ihre Beckenbodenmuskulatur stimulieren und kräftigen. Voraussetzung ist die richtige Atemfolge: Beim Einatmen den Bauch weiten und den Beckenboden entspannen. Während der Ausatmung den Bauch einziehen und den Beckenboden anspannen. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden und entspannen Sie den Beckenboden anschließend für 10 Sekunden

Übung 1 und 2 dienen als Vorbereitungsübungen, damit Sie wissen, wo sich der Beckenboden befindet. Sie ersetzen keine professionelle Behandlung durch einen Physiotherapeuten, sondern dienen dazu, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu erkennen.



ÜBUNG 1

- Legen Sie sich auf die Seite, stützen Sie den Kopf mit einem Kissen und tasten Sie die knöchernen Begrenzungen an Schambein, Steißbein und rechtem und linkem 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 auf den Rücken, Füße nebeneinander. Ertasten Sie Ihr Schambein, die Sitzhöcker rechts und links und das Steißbein.
- Diese vier Punkte sollten sich nun einander annähern. Ziehen Sie beim Ausatmen Ihren Bauch ein und heben Sie dabei den Kopf leicht an. Das kräftigt gleichzeitig die Bauchmuskeln.
- Bitte beachten: Das Becken nicht bewegen und den Beckenboden nur leicht anspannen. 3 mal 5 Anspannungen, dabei auch nach rechts und links ausatmen.

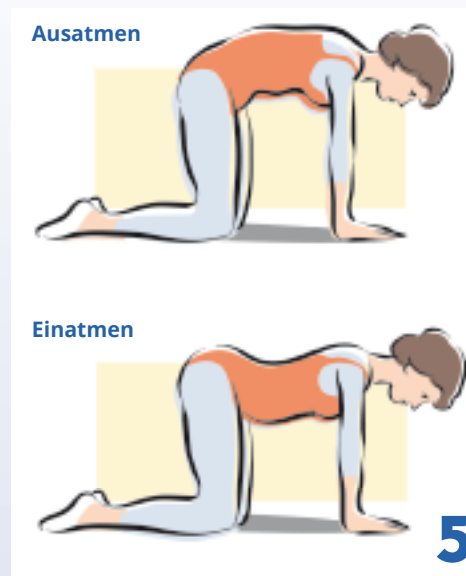


ÜBUNG 3

- Setzen Sie sich auf einen harten Stuhl.
- Spannen Sie den Beckenboden an, das Gesäß ist dabei entspannt. Beim Ausatmen gleichzeitig den Bauch einziehen, die Muskulatur anspannen und weiteratmen.
- Führen Sie die Anspannung mit weniger als der Hälfte Ihrer möglichen Gesamtspannung durch.
- Machen Sie nach 3 Atemzügen eine kurze Pause, nach 6 Atemzügen den Beckenboden lockern. Ihre Sitzposition ist bei An- und Entspannung aufrecht.

ÜBUNG 4

- Rollen Sie zu Beginn ein kleines Handtuch ein und setzen Sie sich auf einen harten Stuhl.
- Üben Sie gegen das Handtuch im Reitersitz Druck aus. Ziel der Übung ist es, durch die Anspannung die Sitzbeinhöcker zusammenzubringen, ohne dabei das Gesäß anzuspannen. 15-mal anspannen und wieder locker lassen, 3 Wiederholungen mit je 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 leicht an, so dass sich das Becken aufrichtet. Beim Einatmen entspannen.



ÜBUNG 6

- Stehen Sie auf beiden Füßen und halten Sie den Oberkörper stabil, abwechselnd bei Ein- und Ausatmung die Fersen langsam anheben.