

# Ausgewählte Beckenboden-Übungen

## Allgemeiner Hinweis

Die hier gezeigten Übungen dienen als **Orientierung für ein erstes Training des Beckenbodens.**

Für weitere Übungen und Informationen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.

# Ausgewählte Beckenboden-Übungen

## Die richtige Atmung

**Die richtige Atmung spielt beim Training eine große Rolle: die Atmung ist ruhig, langsam und tief**

- atmen Sie durch die Nase "in den Bauch" ein, wölben Sie dabei wegen der Druckerhöhung den Bauch vor und entspannen Sie den Beckenboden
- atmen Sie drucklos durch den Mund aus, lassen Sie dabei den Bauch flach werden und spannen Sie den Beckenboden kräftig an
- halten Sie die Spannung für einige Sekunden, bevor Sie wieder entspannen und einatmen
- zur Kontrolle: Zählen Sie beim Ausatmen bis 10 (Anfänger: 5) bevor Sie wieder einatmen

**Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen – niemals Luft anhalten!**

**Empfohlene Wiederholungen:**

- zu Beginn 5x, in Folge: 10-15x



# Ausgewählte Beckenboden-Übungen

## Beckenschaukel

### Ausgangsstellung:

- Locker auf den Boden stellen, Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt
- Hände auf die Hüfte legen

### Übungsanleitung:

- Abwechselnd das Gesäß herausstrecken und ein Hohlkreuz bilden
- Dann Unterleib vorschieben und Gesäß zusammenkneifen
- Das Becken wird vor und zurück "geschaukelt"



## Ausgewählte Beckenboden-Übungen

### Wahrnehmungsübung: Die Becken-Uhr (1)

#### Ausgangstellung

- Mit angewinkelten Beine auf eine Gymnastikmatte (oder Teppich) legen
- Die Hände locker neben den Körper legen oder eine Hand auf das Brustbein und die andere auf das Schambein

Dabei darauf achten, dass der Hals nicht überstreckt ist, machen Sie ein leichtes Doppelkinn.



# Ausgewählte Beckenboden-Übungen

## Wahrnehmungsübung: Die Becken-Uhr (2)

### Übungsanleitung

Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Bauch wäre ein Ziffernblatt aufgezeichnet. Oberhalb des Bauchnabels, da wo sich die Brustbeinspitze befindet, ist 12 Uhr. Links neben dem Nabel befindet sich die Markierung für 3 Uhr, rechts daneben 9 Uhr. Unterhalb des Bauchnabels, am Schambein, ist 6 Uhr.

- Eine Hand auf 12 Uhr legen, die andere auf 6 Uhr
- Das Becken aufwärts rollen, so dass es sich in Richtung 12 Uhr bewegt
- Dabei verkürzt sich der Bauch, ihr Bauchnabel verschwindet und der Rücken drückt gegen die Unterlage
- Wiederholen Sie den Vorgang einige Male

Unterstützen Sie mit der Atmung: Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Saugen Sie den Beckenboden an, wenn Sie ausatmen.



# Ausgewählte Beckenboden-Übungen

## Schulterbrücke

### Ausgangsstellung

- Flach auf den Rücken legen und die Beine mit geschlossenen Knien anwinkeln
- Die Hände ruhig und entspannt neben den Körper legen

### Übungsanleitung

- Einatmen, dabei den Bauch vorwölben und das **Becken entspannen**
- Ausatmen, dabei das Becken mit **geschlossenen Knien** vom Boden abheben
- Bauch flach werden lassen und **Beckenboden kräftig anspannen**
- Beim nächsten Einatmen Becken wieder ablegen



# Ausgewählte Beckenboden-Übungen

## Bodendrucker (1)

### Ausgangsstellung

- In den Vierfüßerstand begeben
- Rücken verbleibt während der Übung in einer neutralen Position, der Nacken ist lang gezogen
- **Konzentration auf eine ruhige Atmung**



# Ausgewählte Beckenboden-Übungen

## Bodendrucker (2)

### Übungsanleitung

- Beim nächsten Atemzug nicht nur den Bauch, sondern auch den Beckenboden aktiv "hinein" ziehen (siehe auch Abbildung)
- Stellen Sie sich vor, Bauch und Beckenboden werden in Richtung Nabel angesaugt
- Ruhig weiter atmen
- Danach wieder locker lassen, so dass sich der Bauch wieder hinauswölbt
- Die Übung wiederholen, **aber nur so lange der Rücken gerade bleibt**



### Variante mit Knieheben:

- Erneut die Ausgangsposition einnehmen
- Die Knie einige Zentimeter vom Boden wegdrücken
- **Beim Ausatmen** den Beckenboden aktiv hineinziehen