

Beckenbodengymnastik

Im Folgenden stellen wir Ihnen ein paar einfache Übungen zum Training der Beckenbodenmuskulatur vor.

Wenn Sie diese Übungen regelmäßig durchführen, können Sie eine Kräftigung des Schließmuskelsystems erzielen.

- Für diese Übung im freien Sitz die Beine anwinkeln, die Unterschenkel grätschen und mit den Händen die Knie zusammendrücken.
- Versuchen Sie nun, die Oberschenkel gegen den Widerstand der Hände zu öffnen. Atmen Sie dabei aus.



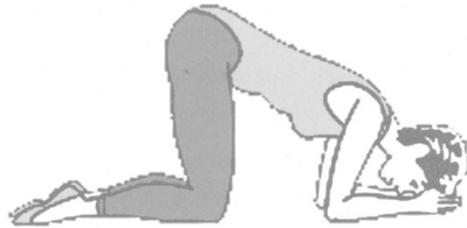
- Setzen Sie sich aufrecht, ohne die Schultern hochzuziehen, auf einen Stuhl mit nicht zu weicher Sitzunterlage.
- Spüren Sie Ihre Sitzknochen und bewegen Sie sich auf diesen vor und zurück. Wichtig ist hierbei, dass Sie nur das Becken vor und zurück bewegen.
- Wenn Sie bei dieser Übung auf Kirschkernel- oder Reiskissen sitzen, stellen Sie sich vor, Sie würden die Sitzknochen zusammenziehen und die Reiskörner mit Hilfe der Beckenbodenmuskulatur in sich aufsaugen.
- Dabei spüren Sie ein inneres Spannungsgefühl. Dieses neu erlernte Spannungsgefühl können Sie in den Alltag übernehmen und beim Husten oder Niesen einsetzen.



Eine Entspannungsübung für den Beckenboden

- Stützen Sie sich auf Knie und Unterarme, der Kopf ruht in den Händen.

- Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Der Beckenboden und das Zwerchfell machen die Atembewegung mit und entspannen.



- Diese Übung wird im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt, wobei die Beine gekreuzt sind.
- Jetzt wird das bereits beschriebene Spannungsgefühl aufgebaut, mit dem wir die Reiskörner in uns aufsaugen wollen.
- Beim Ausatmen die Fußaußenkanten gegeneinander-drücken, einen kurzen Moment halten und das Spannungsgefühl langsam wieder abbauen.

