

Beckenbodengymnastik



Unsere Beckenbodenmuskulatur lässt sich ebenso trainieren wie die Muskeln der Arme, Beine oder des Bauchs. Wir können sie anspannen und danach wieder lockern. Je häufiger Sie die Übungen durchführen, desto schneller gewinnen Sie die Kontrolle über Ihre Blase zurück. Bauen Sie die Gymnastik in Ihren Tagesablauf ein, je nach persönlicher Vorliebe morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen. Auch zwischendurch können Sie immer mal wieder etwas für Ihren Beckenboden tun, indem Sie die Muskeln beim Sitzen in der Bahn oder im Büro fünfmal hintereinander anspannen und wieder lockern. Oder Sie unterbrechen beim Wasserlassen mehrmals den Urinstrahl. Für die folgenden Übungen benötigen Sie lediglich eine weiche Unterlage – schon kann's losgehen!

Ausgangsstellung:

Rückenlage (weiche Unterlage).
Beine nacheinander anbeugen und anstellen.
(Füße und Knie sind hüftbreit auseinander).



Grundspannung:

Kreuz(LWS) in die Unterlage drücken,
Bauch anspannen, dann den Beckenboden
anspannen, 8 Sek. die Anspannung halten,
anschließend Kreuz, Bauch und
Beckenboden lösen.
(Reihenfolge beachten !)

Übung:

Grundspannung, rechte Hand zieht zum linken
Knie, Kopf mit anheben, andere Seite.

Übung:

Grundspannung, Hüfte etwas anheben,
Beckenboden nachspannen und 8 Sek. halten,
Hüfte wieder ablegen ohne
Beckenbodenspannung aufzugeben,
anschließend Kreuz, Bauch und
Beckenbodenspannung langsam lösen.

Übung:

Grundspannung, rechtes Bein ausstrecken, etwa
5 cm über der Unterlage 8 Sek. halten,
Beckenboden nachspannen, rechtes Bein wieder
anbeugen und anstellen, anschließend Kreuz,
Bauch und Beckenbodenspannung langsam
lösen.

Grundspannung, linkes Bein ausstrecken, etwa
5 cm über der Unterlage 8 Sek. halten,
Beckenboden nachspannen, rechtes Bein wieder
anbeugen und anstellen, anschließend Kreuz,
Bauch und Beckenbodenspannung langsam
lösen.

Allgemeines:

Bevor Sie im Haushalt oder Beruf etwas anheben, tragen oder sich bücken, spannen Sie zuerst die Beckenbodenmuskulatur an, halten die Spannung möglichst über die gesamte Zeit der Belastung und lösen erst ganz zum Schluss die Beckenbodenmuskulatur.