



Anleitungen zum Beckenboden-Training

Wo ist der Beckenboden und wie können Sie ihn spüren?

Der Beckenboden kleidet im unteren Becken die Bauchorgane aus. Stellen Sie sich den Beckenboden als Panzer einer Schildkröte vor, den Kopf der Schildkröte bildet der Penis. Ziehen sie nun langsam den Kopf der Schildkröte ein – durch dieses Einsaugen steuern Sie Ihren Beckenboden an.

Übungen zum Beckenboden-Training

Beckenschaukel

Stellen Sie sich locker auf den Boden. Die Füße sind schulterbreit auseinander gestellt und die Knie leicht gebeugt. Geben Sie die Hände auf die Hüfte.

Das Becken wird vor und zurück geschaukelt:

- Bilden Sie ein Hohlkreuz und strecken Sie das Gesäß nach hinten.
- Danach schieben Sie den Unterleib vor und spannen Sie Ihr Gesäß dabei an.
- Bleiben Sie mit den Füßen fest am Boden stehen.

Wiederholen Sie den Vorgang mehrere Male.

Foto: Krebshilfe / vielgesundheit



Bodendrücker

Begeben Sie sich in den Vierfüßler-Stand. Lassen Sie den Rücken in normaler Position, ziehen Sie Ihren Nacken lang und achten Sie auf eine ruhige Atmung.

Ziehen Sie beim nächsten Atemzug den Bauch und den Beckenboden hoch. Stellen Sie sich dabei vor, dass der Bauch und der Beckenboden Richtung Nabel angesaugt werden. Nun lassen Sie wieder locker – Ihr Bauch wölbt sich nun wieder hinaus. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

Wichtig: vergessen Sie dabei nicht auf Ihre Atmung!

Foto: Krebshilfe / vielgesundheit



Kraftintensivere Variante:

Heben Sie bei der Übung die Knie einige Zentimeter vom Boden an.

Vergessen Sie nicht auf die Atmung!