

## Beckenbodenübungen für Zuhause



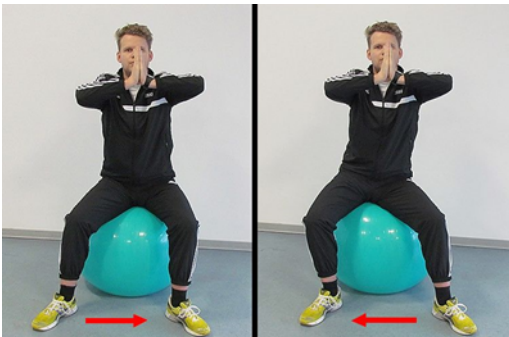
### Falsches Sitzen

- Belastung für den Beckenboden
- Senkung der Beckenbodenmuskulatur durch Gewicht der inneren Organe
- Einengung des Bauchraums und hängender Brustkorb, stören die Beweglichkeit des Beckenbodens



### Richtiges Sitzen

- Belastungsarm für den Beckenboden
- Durchführung: Hüftbreiter Sitz, auf den Sitzbeinhöckern sitzen
- Aufrechte Haltung der Wirbelsäule, langer und gerader Rücken
- Beckenboden anspannen (Wasser anhalten und den Bauchnabel nach innen hinten ziehen. Weiteratmen. Spannung 3-4 Atemzüge halten und locker lassen)



### Rechts Stopp- Links Stopp

- Sitz auf einem Ball: Beine schulterbreit aufstellen, Handflächen auf Schulterhöhe zusammenlegen und während des Rollens kräftig zusammendrücken
- Aus der aufgerichteten Position wird der Ball mit dem Becken im Wechsel nach links und rechts gerollt



### Hirtenstab

- Einen Stab senkrecht auf den Boden drücken
- Sitzbeinhöcker in den Ball drücken und den Ball mit der Ausatmung in Richtung Stab bewegen und bei der Einatmung zurück bewegen
  - (Becken kippen und aufrichten mit Beckenbodenspannung)
  - Frequenz: 3-5 mal

### Zeit zum Handeln



- Handflächen auf den Bauch, Fingerkuppen berühren vordere Schambeinkante
- Mit der Ausatmung das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen und die Fingerkuppen geben leichten Widerstand gegen Bewegung
- Mit der Einatmung lösen und wieder zurück in die Ausgangsstellung
  - Frequenz: 3-5 mal



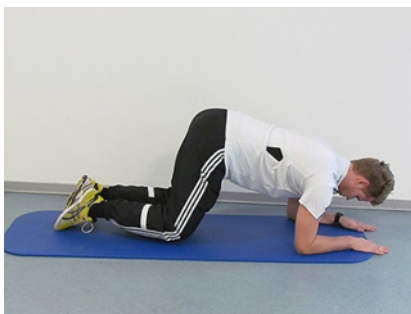
### Relax Mit Neben- Wirkung

- Beine und Arme Richtung Zimmerdecke heben
  - Kniegelenke und Arme bleiben locker
- Atmung ruhig fließen lassen und verweilen Sie solange wie es Ihnen gefällt



### Boden gibt die Kraft zurück

- Mit der Ausatmung die Schambeinunterkante gegen den Boden drücken
- Mit der Einatmung den Druck gegen den Boden lösen
  - Frequenz: 3-5 mal



### Golden Gate Bridge

- Druck auf beide Unterarme und
  - Fußrücken
- Die Knie vom Boden leicht abheben und 5-10 Sek. halten
- Als Steigerung mehrmals mit den Knien auf und ab wippen ohne den Boden zu berühren
  - Frequenz: 3-5 mal

### Ziele

- Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren/ erfühlen/ erlernen
- Beckenboden und Bauchmuskelkräftigung
- Verbesserung der Durchblutung und Kreislaufregulation