



Beckenbodenübungen für Zuhause



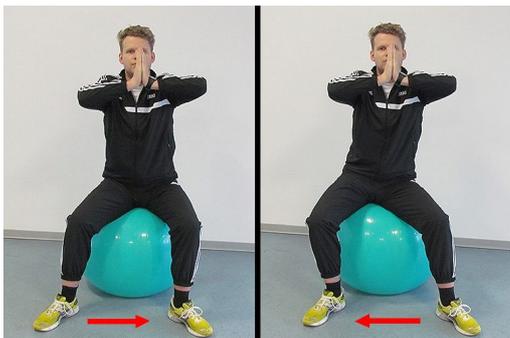
Falsches Sitzen

- 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/ erfüllen/ erlernen
- Beckenboden und Bauchmuskelkräftigung
- Verbesserung der Durchblutung und Kreislaufregulation