

## Anleitung zum Beckenboden-Training

Bevor Sie mit Ihrem Beckenboden-Training beginnen, müssen Sie die richtige Muskelpartie erkennen. Folgende Übung ist dazu hilfreich: Kneifen Sie die Schließmuskeln zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Wenn Sie die richtigen Muskel zusammengezogen haben, spüren Sie eine leichte Hebung der Muskeln nach oben und zwar innen im unteren Becken. **WICHTIG:** Andere Körperpartien wie zum Beispiel: Bauch, Innenseite der Unterschenkel und Po sollten bei der Übung möglichst entspannt bleiben.

## Übungen zur Entspannung des Beckenbodens

### 1. Übung

Knien Sie sich hin, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Ihr Kopf ruht in den Händen. Halten Sie diese Stellung für einige Minuten. Spüren Sie, wie sich der Druck im Becken jetzt zum Bauchraum richtet, wie dadurch der Beckenboden entlastet wird. Er ist ganz entspannt und wölbt sich ins Becken hinein.

- Einatmen, dabei den Bauch vorwölben. Spüren Sie, wie dies den Beckenboden wieder etwas zurückdrängt.
- Ausatmen, dabei den Bauch abflachen lassen, ohne die Bauchmuskeln anzuspannen. Spüren Sie wie der Beckenboden einwärts folgt.

### **Mein Tipp:**

*Plötzlicher Harndrang lässt sich mit folgender Übung zurückdrängen. Beugen Sie im Sitzen oder im Stehen den Oberkörper aus der Hüfte heraus weit nach vorne: In der Öffentlichkeit lässt sich diese Übung leicht als Schuhe-zu-binden tarnen.*

Im Notfall lässt sich mit dieser Druckumkehr ein plötzlicher Harndrang sofort abschwächen. Sie können auch einfach im Sitzen oder Stehen den Oberkörper aus der Hüfte weit nach unten beugen (und die Übung als Schuhe-zu-binden tarnen).

### 2. Übung

Legen Sie sich flach auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Zur Kontrolle ruhen Ihre Hände auf dem Bauch. Konzentrieren Sie sich darauf das der Beckenboden ganz entspannt bleibt.

- Einatmen „in den Bauch“, langsam durch die Nase, dabei den Bauch vorwölben. Sie spüren einen leichten Druck gegen den Beckenboden.
- Ausatmen, langsam und drucklos durch den Mund, dabei innerlich bis 10 zählen, den Bauch zurück sinken lassen und leicht flach einziehen. Sie spüren eine Entlastung des Beckenbodens.

# Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens

## 1. Übung

Im Stand die Beine leicht spreizen und die Hände auf das Gesäß legen. Den Beckenboden nach oben und innen ziehen, dabei kontrollieren die Hände das dabei die Gesäßmuskulatur so entspannt wie möglich bleibt. Die Muskeln so stark wie Sie können anspannen und immer darauf achten, das die anderen Muskelpartien entspannt bleiben. Die Muskelspannung immer zwischen 5-10 Sekunden halten. Die Übung bis zu 10 mal wiederholen.



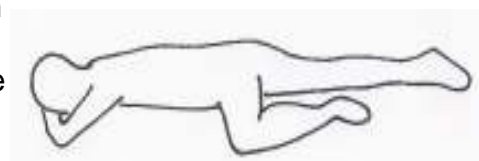
## 2. Übung

Hocken Sie sich auf den Boden, Knie und Ellbogen gespreizt, die Fußspitzen zusammen den Kopf auf die Hände legen. In dieser Stellung ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur zusammen. Die Muskeln so stark wie Sie können anspannen und immer darauf achten, das die anderen Muskelpartien entspannt bleiben. Die Muskelspannung immer zwischen 5-10 Sekunden halten. Die Übung bis zu 10 mal wiederholen.



## 3. Übung

Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie ein Bein an. Spannen Sie in dieser Position Ihren Beckenbodenmuskeln an. Die Muskeln so stark wie Sie können anspannen und immer darauf achten, das die anderen Muskelpartien entspannt bleiben. Die Muskelspannung immer zwischen 5-10 Sekunden halten. Die Übung bis zu 10 mal wiederholen.



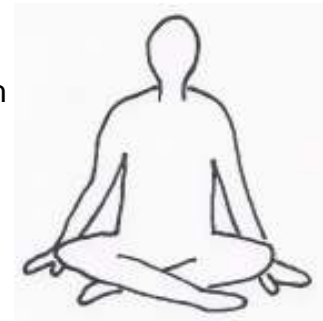
#### 4. Übung

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße weit auseinander. Eine Hand legen Sie auf Ihr Gesäß und die andere Hand auf Ihren Bauch. So kontrollieren Sie die Muskelpartien, die nicht beansprucht werden soll. Spannen Sie jetzt Ihre Beckenboden an. Die Muskeln so stark wie Sie können anspannen und immer darauf achten, das die anderen Muskelpartien entspannt bleiben. Die Muskelspannung immer zwischen 5-10 Sekunden halten. Die Übung bis zu 10 mal wiederholen.



#### 5. Übung

Setzen Sie sich in den Schneidersitz und halten Sie den Rücken dabei schön gerade. Heben Sie jetzt die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen. Die Muskeln so stark wie Sie können anspannen und immer darauf achten, das die anderen Muskelpartien entspannt bleiben. Die Muskelspannung immer zwischen 5-10 Sekunden halten. Die Übung bis zu 10 mal wiederholen.



#### 6. Übung

Stellen Sie sich mit leicht gespreizten und gebeugten Beinen hin. Stützen Sie sich nun mit den Händen auf die Oberschenkel. Achten Sie darauf, das Ihr Rücken gerade bleibt. Jetzt die Beckenbodenmuskulatur nach oben und innen ziehen. Die Muskeln so stark wie Sie können anspannen und immer darauf achten, das die anderen Muskelpartien entspannt bleiben. Die Muskelspannung immer zwischen 5-10 Sekunden halten. Die Übung bis zu 10 mal wiederholen.

