

## Beckenbodentwist

Durch die Übung „Beckenbodentwist“ wird die Beweglichkeit im Lendenwirbelsäulenbereich trainiert und gleichzeitig der Beckenboden gestärkt. Der Beckenboden bildet den Abschluss der Bauchhöhle nach unten. Die versteckt liegende Beckenbodenmuskulatur stützt die inneren Organe, unterstützt die Schließmuskeln der Harnröhre und verhilft Ihnen zu einer guten Körperhaltung.

Zum Trainieren spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an. Falls Sie nicht wissen wie Sie die Beckenbodenmuskulatur finden, unterbrechen Sie beim Wasser lassen den Harnstrahl. Dafür haben Sie diese Muskelgruppe genutzt. Beim Training sollten Sie darauf achten, dass wenn Sie den Beckenboden anspannen keine unterstützende Bewegung der Bauch- oder Gesäßmuskeln zu sehen sein darf.

**Wiederholungen:** Führen Sie die Übung 2 – 3 mal durch. Halten Sie die Spannung immer einige Atemzüge lang und entspannen Sie dann genauso lange.



1. Legen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf den Rücken und achten Sie dabei darauf, dass ihre Lendenwirbelsäule (das Kreuz) ganz auf dem Boden liegt.



2. Atmen Sie aus und ziehen Sie dabei das Schambein in Richtung ihres Bauches. Spannen Sie dabei den unteren Teil der Bauchmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur an. Die Auflagefläche des Pos verändert sich dabei.