



### 8 Übungen zum Ausprobieren:

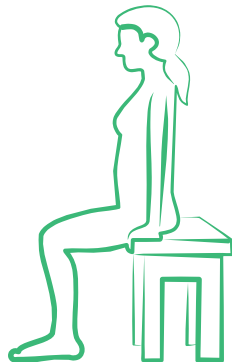
Die Beckenbodenmuskulatur kann in verschiedenen Stellungen trainiert werden. Wählen Sie einfach die Position, in der Sie die Muskulatur am besten anspannen können, ohne andere Muskeln zu nutzen.

#### Wie trainiere ich die richtigen Muskeln?

Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie die richtige Muskelgruppe überhaupt finden und ansprechen können. Folgende Übung kann Ihnen dabei helfen und dient gleichzeitig dazu, die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen: Setzen, legen, oder stellen Sie sich hin und kneifen Sie die Schließmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Wenn Sie die richtigen Muskeln zusammengezogen haben, spüren Sie einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken. Der Po, der Bauch und die Innenseiten der Unterschenkel sollten dabei nicht bewegt werden.

#### Übung 1

Die Übung können Sie im Sitzen, Stehen oder im Liegen durchführen. Die Beckenbodenmuskeln, wie oben beschrieben, so stark wie möglich anspannen, ohne dabei andere Muskelpartien mit zu beanspruchen. Wiederholen Sie die Übung bis zu 10 mal. Versuchen Sie, die Muskeln jeweils 6-8 Sekunden anzuspannen. Die Übungen sollten Sie 3 mal täglich durchführen.



Noch anstrengender wird es, wenn Sie die Muskeln erst 8 Sekunden zusammenziehen und im Anschluss daran versuchen, die Muskulatur mit 3-4 maligem, raschen Zusammenziehen noch weiter zu verschließen.

#### Übung 3

Legen Sie sich flach auf den Bauch und winkeln ein Bein an. Spannen Sie nun abwechselnd Ihre Bauch-, Gesäß- und Beckenboden-

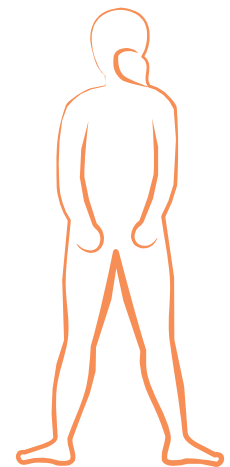


muskeln an. Halten Sie die Anspannung jeweils für 2-3 Sekunden.

Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

#### Übung 2

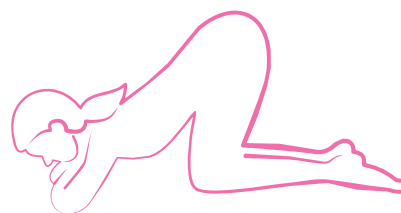
Stellen Sie sich aufrecht hin und spreizen Sie die Beine. Die Hände liegen auf dem Gesäß. Ziehen Sie nun die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen. Die Hände kontrollieren, dass Sie nicht die Gesäßmuskulatur nutzen.



Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich.

#### Übung 4

Knien Sie sich mit leicht geöffneten Beinen auf den Boden. Die Füße berühren sich



gegenseitig. Legen Sie Ihren Kopf auf die Hände. Heben Sie nun das

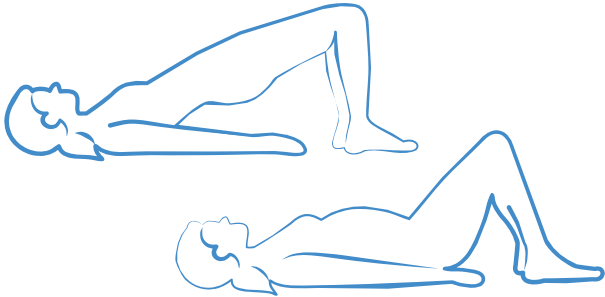
Gesäß an und ziehen Sie die Knie zusammen, indem Sie die Beckenbodenmuskeln anspannen.

Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.



### Übung 5

Legen Sie sich mit leicht angezogenen Knien auf den Rücken. Heben Sie beim Ausatmen das Gesäß an und ziehen Sie den Bauch für 2-3 Sekunden ein.



Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

### Übung 7

Stellen Sie sich mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen hin. Stützen Sie sich mit den Händen auf die Oberschenkel, dabei sollte der Rücken gerade bleiben. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen.



Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

### Übung 6

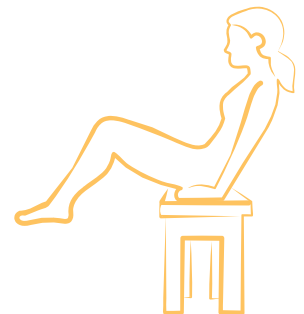
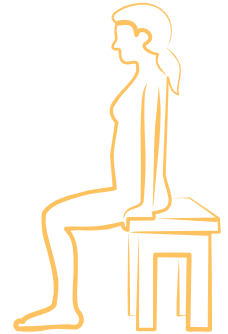
Setzen Sie sich im Schneidersitz, halten Sie den Rücken gerade und stützen Sie sich mit den Händen ab. Jetzt heben Sie die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen.



Wiederholen Sie diese Übung mindestens 8 Mal.

### Übung 8

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße auf den Boden. Nun heben Sie die Beine mit geschlossenen Knien und geradem Rücken vom Boden ab. Atmen Sie dabei aus und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur für einige Sekunden an. Beim Einatmen setzen Sie die Füße wieder auf dem Boden ab.



Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10 Mal.