



Beckenboden - Trainingsprogramm

Um ihren Beckenboden gut zu spüren können sie den folgenden Satz mit deutlicher Aussprache des "K" mehrmals wiederholen: "Kaiser Karl kaut knusprige Kürbiskerne"

Die unten angeführten Übungen können sie auf unterschiedliche Arten ausführen

- Anspannen und 10 Sekunden anhalten oder
- Rasch anspannen, locker lassen und wieder rasch anspannen

Jede der folgenden Übungen sollten sie in Serie jeweils 10 mal ausführen.

Übung aus dem Stand: Stehen sie mit den Füßen im Abstand von 15-20cm am Boden und achten sie dabei auf eine aufgerichtete Wirbelsäule.

- Sie suchen gleichzeitig Kontakt mit dem Boden mit den Fersenaußenkanten und den Großzehenballen, ihre Knie sind leicht nach außen gebeugt und gespannt, dabei ziehen sie die Sitzbeinhöcker zusammen und das Steißbein zieht zwischen den Beinen nach vorne. So richten sie das Becken auf und die Lendenwirbelsäule wird lang.

Übungen im Sitzen: Füße fest auf den Boden stellen; die Knie und Füße in einem Abstand von 15-20 cm halten, wobei sie immer auf einen aufrechten Sitz achten.

- Ziehen sie ihre Sitzbeinhöcker zusammen und zwar mit einer Bewegung nach oben;
- dann alternierend die Sitzbeinhöcker zur Mitte ziehen, wobei sie die jeweilige Beckenseite aufrichten;
- alternierend den rechten und linken Fuß auf den Boden drücken und dabei jeweils die Ferse des anderen Fußes abheben, wobei der gegenseitige Sitzbeinhöcker jeweils zur Mitte spannt;
- abschließend beide Füße auf den Boden drücken ohne das Gesäß anzuspannen; dadurch wird der Beckenboden gespannt;

Übungen in Rückenlage: Die Beine anwinkeln und die Knie und Füße in einem Abstand von 15-20 cm halten.

- Ziehen sie die Sitzbeinhöcker zusammen ohne die Gesäßmuskulatur zu spannen;
- ziehen sie ihr Steißbein nach vor ohne ihre Bauchmuskeln zu spannen;
- dann alternierend die Sitzbeinhöcker zur Mitte und nach vorne ziehen;
- während sie die Sitzbeinhöcker zusammenziehen alternierend einen Fuß auf den Boden drücken;
- Sitzbeinhöcker zusammenziehen und alternierend eine Ferse vom Boden abheben;

Übung in Bauchlage (eventuell mit einem kleinen Kissen unter dem Bauch)

- Sitzbeinhöcker zusammenziehen, dabei heben sie die Beckenkämme leicht von der Unterlage und das Steißbein wird Richtung Nabel gezogen, ohne die Bauch- und Gesäßmuskulatur anzuspannen; dabei können sie auch alternierend ein Bein ausstrecken;