

Beckenbodentraining

Es ist nicht einfach, die Beckenbodenmuskulatur zu entdecken: mit "Po zusammenkneifen" ist es nicht getan, ebenso wenig mit dem Innehalten beim Urinieren. Obwohl es Bücher und Broschüren zum Thema Beckenbodengymnastik gibt, sollte man unbedingt unter Anleitung trainieren, um sicher zu gehen, es richtig zu machen.

Die Cantienica-Methode. Sie geht davon aus, dass die Beckenboden-Muskulatur aus drei Schichten besteht und nur das Training der beiden inneren Schichten einen Erfolg bringt. Dadurch wird nämlich nicht nur der Beckenboden aufgerichtet, sondern die gesamte Körperhaltung von Hüfte über Wirbelsäule bis zum Nackenbereich beeinflusst.

Obwohl die Bewegungen von außen betrachtet minimal sind, werden Ungeübte neben dem Gefühl, 5 Zentimeter gewachsen zu sein, garantiert auch einen kleinen Muskelkater mit nach Hause nehmen. Hebammen schwören auf ihr Beckenbodentraining in der Arbeit mit Wöchnerinnen. Aber auch Sport- und Gymnastiklehrer entdecken zunehmend, dass eine gut ausgebildete Beckenbodenmuskulatur die Qualität einer Bewegung, ob beim Fitnessstraining oder beim Joggen, erhöht.

QUELLE: Cantienica Ltd. CH - 8008 Zürich / 061207

DIE ÜBUNGEN

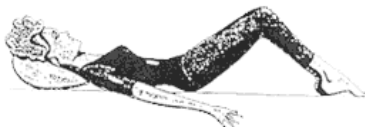
Die folgenden Übungen werden Ihnen helfen, die Muskeln Ihres Beckens zu trainieren. Täglich eine Viertelstunde sollte es schon sein. Dabei konzentrieren man/frau sich ganz auf den Rhythmus von **ANSPANNEN & ENTSPANNEN**.

Für die ersten 5 Übungen brauchen Sie eine Matte als Unterlage, für die letzten 3 einen Hocker in bequemer Sitzhöhe und eine fest gestopfte Nackenrolle.

Übungen jeden Tag 2 x 20 Minuten durchführen. Bei jeder Gelegenheit den Schließmuskel zusammenziehen, Spannung halten und wieder loslassen.

Die Übungen können Sie zu jeder Gelegenheit machen (warten auf den Bus, beim Bügeln, beim Kochen, in der Warteschlange, und auch beim Fernsehen).

ÜBUNG 1



Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Sie atmen tief ein und fühlen sich ganz entspannt.



Sie atmen langsam aus und schließen dabei After, Scheide und Harnröhre. Spannen Sie die Muskeln an und versuchen Sie, die Scheide in den Bauch zu ziehen.

Sie atmen wieder ein und lassen die Spannung langsam los - Sie werden unten ganz weit sein. Machen sie jede Übung 3 mal.

ÜBUNG 2



Sie liegen flach auf dem Rücken, die Füße geschlossen, die Knie weit auseinander. Sie atmen ein und sind ganz entspannt.



Sie atmen aus: Sie machen Ihr Gesäß ganz hart, spannen die Schenkelmuskeln an und schließen die Körperöffnungen. Dabei schließen Sie gegen die Spannung die Knie:

Sie atmen ein und lösen langsam die Spannung.

ÜBUNG 3



Sie liegen auf dem Rücken und stellen ein Bein auf. Sie atmen ein und sind entspannt.



Sie atmen langsam aus: Dabei ziehen Sie das gestreckte Bein und die Scheide in den Bauch hinein. Spannen Sie fest die Schließmuskeln an!

Sie atmen ein und entspannen sich völlig, bevor Sie das gleiche mit dem anderen Bein wiederholen.

ÜBUNG 4



Sie liegen flach auf dem Rücken. Sie atmen ein und sind ganz entspannt.



Sie atmen aus: Bauen Sie die Spannung der Schließmuskeln wieder auf und strecken Sie dabei das rechte Knie. Versuchen Sie dabei, den linken Fuß nicht mehr zu belasten.

Sie atmen ein und senken das Bein. Dabei entspannen Sie sich wieder. Nun wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

ÜBUNG 5



Sie liegen flach auf dem Rücken und stellen die Beine auf. Sie atmen ein und fühlen sich entspannt.



Sie atmen aus: Wieder spannen Sie alle Muskeln des Beckens an. Nun heben Sie die rechte Fußspitze, winkeln das Bein an und ziehen Ihr rechtes Knie mit Hilfe Ihrer Hände quer in Richtung linke Schulter.

Sie atmen ein, entspannen sich und bringen das Bein in die Ausgangsposition. Nun machen Sie die Übung mit dem linken Bein.

ÜBUNG 6

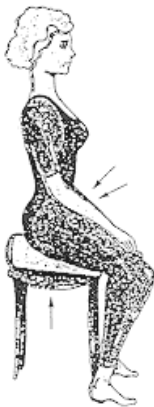


Setzen Sie sich leicht - schlampig - auf einen Hocker. Machen Sie einen runden Rücken und drücken Sie das Becken nach vorne.

Sie atmen langsam aus und pressen dabei After und Scheideneingang fest zusammen. Halten Sie die Spannung, solange wie Sie können. Zählen Sie mit! Ihre Leistung wird sich von mal zu mal verbessern.

Atmen Sie ein, Sie haben Entspannung verdient.

ÜBUNG 7

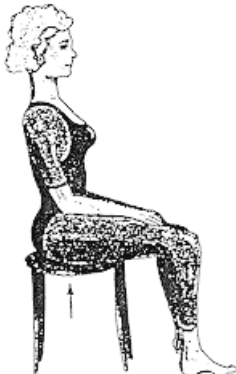


Sie sitzen auf dem Hocker und atmen ein. Verlagern Sie Ihr Gewicht so, dass Sie auf der Scheide sitzen.

Sie atmen langsam aus und spannen die Muskeln der Körperöffnungen kräftig an.

Zählen Sie wieder mit: Wenn Sie bis 10 kommen, ist das sehr gut. 15 wäre ausgezeichnet.

ÜBUNG 8



Legen Sie eine möglichst feste Nackenrolle auf den Hocker und setzen Sie sich im Reitsitz darauf.

Nun wiederholen Sie die Übungen 6 und 7 in dieser Stellung. Stellen Sie sich dabei vor, ein schweres Gewicht zu halten.

Und vergessen Sie nicht: Entspannen Sie sich immer während des Einatmens. Spannen Sie die Muskeln an, während Sie ausatmen. Üben Sie langsam und legen die Entspannungs-Pausen ein, so oft Sie diese brauchen.

QUELLENANGABE von www.hotspot.ch / 12.05.200

Übung 1 - 5 Hilfe für Inkontinente Personen e.V. Düsseldorf

Übung 6 - 8 Helle Gotved, Harninkontinenz ist überwindbar, Hippokrates Verlag, Stuttgart

Auch Männer haben natürlich einen Beckenboden, ihnen hilft das Training genauso!