

Anleitung zur Beckenbodengymnastik/Schließmuskeltraining II

Liebe Patientinnen und Patienten,

wenn Sie nun schon den ersten Teil der Anleitung zur Beckenbodengymnastik /Schließmuskeltraining gut geübt haben und beherrschen, führen Sie jetzt zusätzlich spezielle Übungen durch. Achten Sie auch weiterhin darauf den Beckenboden und nicht die „Pobacken“ anzuspannen!

Übung 1

Legen Sie sich mit schulterbreit angestellten Beinen auf den Rücken und heben den Po so weit an, dass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. So werden auch Bauch- und Rückenmuskeln angespannt. Heben Sie nun die Füße im Wechsel wenige Zentimeter vom Boden hoch. Achten Sie darauf, das Becken waagrecht zu halten.



Übung 2

Legen Sie sich wie in Übung 1 auf den Rücken. Bewegen sie Ihr Becken, als ob Sie die Linie einer liegenden Acht nachfahren. Beginnen Sie mit der linken Beckenseite. Heben Sie diese an, bewegen Sie sie leicht nach außen, anschließend zum Boden und gehen zur rechten Seite über. Anheben, nach außen bewegen und zum Boden. Wichtig ist dabei durchgehend den Beckenboden angespannt zu halten.



Übung 3

Knien Sie sich in den Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich auf Hände und Unterschenkel. Strecken Sie die Füße dabei nach hinten aus. Jetzt heben Sie die Knie langsam vom Boden ab und atmen dabei aus. Den Rücken dabei gerade halten. So verbleiben Sie einen Moment und senken die Knie dann wieder ab.

