

6 ÜBUNGEN FÜR DIE Rückbildung



Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.



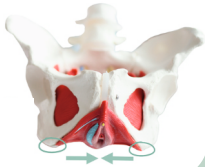
Die Beckenbodenanspannung erfolgt immer mit der Ausatmung.



Atmen Sie immer durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Erlernen der Beckenbodenspannung

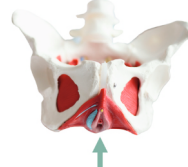
1
Sitzbeinhöcker zueinander ziehen



2
Urinstrahl unterbrechen



3
Damm anheben



4
Körperöffnungen schließen



Übungen



Wiederholungen: 3x 10 Atemzüge
Synergistische Bauchmuskelaktivität

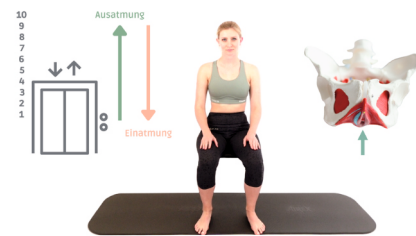
Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie Ihre Beine leicht an. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund langsam aus. Versuchen Sie nun bei der **Ausatmung** Ihren **unteren Bauch kurz zu machen** und somit den **Abstand zwischen Bauchnabel und Schambein zu verkürzen**. Bei der Einatmung können Sie die Spannung wieder auflösen.



Wiederholungen: 3x 10

Beckenbodentraining unter Alltagsbelastung

Die Ausgangsposition ist der Sitz auf einem Hocker oder Stuhl. Spannen Sie nun bewusst den Beckenboden auf die Ausatmung an. **Stehen Sie dann von Ihrem Stuhl auf und behalten die Beckenbodenspannung über die gesamte Bewegung** bei. Bei der Einatmung können Sie die Spannung wieder auflösen und sich absetzen.



Wiederholungen: 20x

Sensibilisierung des Beckenbodens

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker oder Stuhl. Stellen Sie sich nun vor, der Beckenboden ist ein Aufzug der langsam in höhere Stockwerke fährt. Es gibt **10 Stockwerke** und mit Ihrer **Ausatmung spannen Sie Ihren Beckenboden an** und bewegen den Lift bis in die **5. Etage** nach oben. Bei der **Einatmung** fahren Sie den Lift **langsam wieder in das unterste Stockwerk**. Steigern Sie sich später Etage für Etage.



Wiederholungen: 3x 30 Sekunden

Beckenheben pulsierend

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit an. Bauen Sie nun **zuerst die Beckenbodenspannung** auf. Spannen Sie dann Ihr **Gesäß, die hinteren Oberschenkel** und den Rücken an und **drücken das Gesäß nach oben**, bis Knie, Hüftknochen, Oberkörper und Schultern eine **gerade Linie** ergeben. Bringen Sie jetzt das Becken nur ein **kleines Stück nach unten** um es daraufhin **gleich wieder nach oben** zu bewegen. Wippen Sie mit dem Becken **30 Sekunden** auf und ab und halten durchgängig Ihren Beckenboden angespannt.



Play Store



App Store