

Beckenbodengymnastik

Allgemeines zum Beginn:

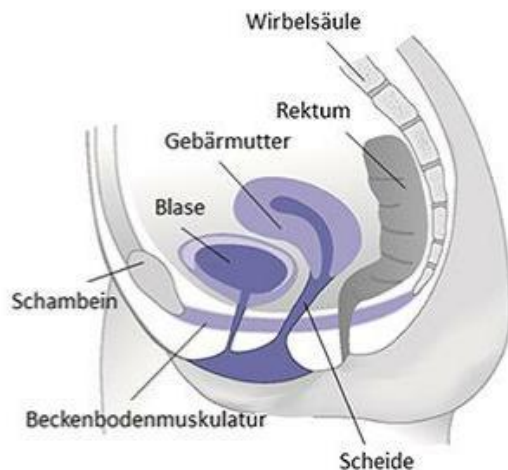
Beginnen Sie Ihre Übungen im Sitz.

Erst wenn Sie die nachfolgenden Übungen sicher im Sitz beherrschen, empfehlen wir das Üben in anderen Ausgangsstellungen.

Die Spannung ist dann zu hoch wenn Sie während des Trainings die „Gesäßmuskulatur anspannen“ sowie „beide Oberschenkel nach innen“ bewegen.

Achten Sie unbedingt darauf „**Nicht zu Pressen**“.

Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur:



längst verlaufende Muskulatur:

Steißbein in Richtung Schambein ziehen

querverlaufende Muskulatur:

Sitzbeinhöcker zueinander

Verschließen von Harnröhre und After:

ziehen Sie die Muskulatur nach innen oben

Spannen Sie die Muskulatur 5-10x hintereinander mit wenig Kraft an.

Die gesamte Beckenbodenmuskulatur in Reihenfolge beüben.

Achtung wichtiges:

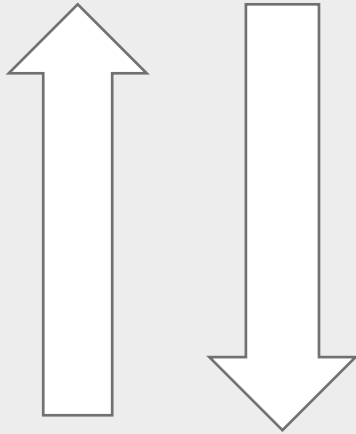
Bei allen Alltagsbelastungen oder Schmerzen die Atmung beachten

bei Anstrengung:

„Ausatmen“ um den Beckenboden zu entlasten

Wichtig: „NICHT PRESSEN“

Erarbeiten der Spannungsintensität:



Stellen Sie sich einen Fahrstuhl vor, der langsam von Etage auf Etage fährt. Der Fahrstuhl ist Ihre Beckenbodenmuskulatur.

Erdgeschoss:

Keine Spannung vorhanden

Etage 1:

Sie spannen langsam einen Teil oder die gesamte BBM (Beckenbodenmuskulatur) an, die Intensität liegt bei etwa 20-40%, leichtes Gefühl.

Etage 2:

Spannungsintensität beträgt 60-80%, Sie haben ein deutliches Gefühl.

Etage 3:

Spannungsintensität liegt bei 100%, starkes Spannungsgefühl, dies kann nicht weiter erhöht werden ohne Hilfsmuskulatur zu aktivieren.

Sie können die Etagen sowohl hoch als auch langsam hinab fahren.

Kraft- und Ausdauertraining

Sie können einzelne Teile oder die gesamte BBM trainieren.

Schnell kontrahierende Muskulatur:

Arbeitet beim Lachen, Niesen und Husten
Spannen Sie die Muskulatur 12x hintereinander 2-3 Sek. an „**kurz und hart**“
Spannungsintensität 60-80 %

Langsam kontrahierende Muskulatur:

Spannen Sie die Muskulatur 12x hintereinander 10 Sek. an „**lang und zart**“
Spannungsintensität 60-80 %

Wiederholung 3x und so oft wie möglich