



## Lektion 4: Bewegung

### Die 3 Lieblings-Männer-Übungen

#### Übung 1: Beckenheben

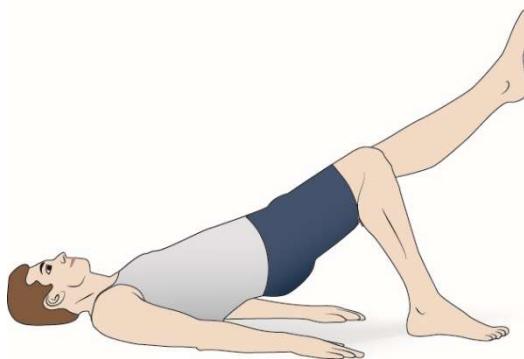
**1. Schritt:** Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine an. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Fußsohlen sind flach auf dem Boden. Ihre Arme liegen ebenfalls flach auf dem Boden.

**2. Schritt:** Nun spannen Sie Gesäß- und Rückenmuskeln an und heben das Becken. Heben Sie Ihr Becken so weit an, dass Oberschenkel und Bauch eine gerade Linie bilden. Halten Sie diese Stellung für einige Sekunden und spannen Sie Ihre Gesäß- und „Potenzmuskulatur“ kräftig an.



**3. Schritt:** Nun verlagern Sie Ihr gesamtes Gewicht auf den linken Fuß und heben gleichzeitig das rechte Bein an. Strecken Sie das

rechte Bein gerade aus. Ihre beiden Knie bleiben dabei auf einer Höhe. Ihr Becken bleibt gerade; achten Sie darauf, dass es nicht an einer Seite absackt.



**4. Schritt:** Dann setzen Sie den rechten Fuß wieder ab und kehren langsam in die liegende Ausgangsposition zurück. Legen Sie Ihr Gesäß allerdings nicht ganz auf dem Boden ab. Halten Sie es ca. einen Fingerbreit über dem Boden und halten Sie permanent die Spannung in den Muskeln.

**Wiederholen Sie die Übung je 15-mal mit jeder Beinseite.**



Wenn Sie an Rückenschmerzen leiden, testen Sie die Übung ganz vorsichtig und lassen Sie eventuell den Teil mit dem Beinanheben weg und führen nur Schritt 1 und 2 durch.



## Lektion 4: Bewegung

### Übung 2: Die Beinhebe

**1. Schritt:** Legen Sie sich auf die linke Seite. Ihren Kopf legen Sie entspannt auf den unteren Arm. Das rechte Bein legen Sie im rechten Winkel über das linke. Stützen Sie sich mit der rechten Hand vor dem Körper ab.

**2. Schritt:** Spannen Sie den Beckenboden an und heben Sie nun das linke untere, gestreckte Bein an, ohne dabei den Oberkörper auch abzuheben oder zu verschieben. Halten Sie das Bein unter Spannung ein paar Sekunden angehoben und senken Sie es dann langsam wieder.

**Wiederholen Sie die Übung 15-mal auf jeder Seite.**

Legen Sie das Bein aber nicht ganz auf dem Boden ab, sondern halten Sie es knapp über dem Boden, um die Spannung zu halten.



**3. Schritt:** Heben Sie dann das Bein, wie in Schritt 2 beschrieben, erneut an.

### Übung 3: Die Beckenschaukel

**1. Schritt:** Stellen Sie sich gerade in Ihre Beine stehen dabei fast Schulterbreit auseinander.

**2. Schritt:** Beugen Sie nun leicht die Knie und schieben Sie Ihr angespanntes Gesäß/Becken nach vorn, als ob Sie mit dem Penis etwas von sich wegschieben möchten. Der Rücken bleibt dabei ganz gerade.

**3. Schritt:** Spannen Sie in dieser Position die gesamte Beckenboden- und Gesäßmuskulatur bewusst an.

**4. Schritt:** Lösen Sie die Spannung und schieben Sie das Becken wieder nach hinten. Kehren Sie nicht ganz in die Ausgangsposition zurück, sondern halten Sie die Spannung stets ein wenig aufrecht.

**Wiederholen Sie die Übung ebenfalls 15-mal.**

