

So testen Sie die Kraft Ihrer Beckenbodenmuskulatur

Da Sie die Muskeln des Beckenbodens deutlich spüren, können Sie die Funktionsweise Ihres Beckenbodens mit einem einfachen Test kontrollieren. Dieser Test gliedert sich in drei Teilbereiche: Kraft, Ausdauer und Wiederholung. Alles, was Sie dazu brauchen, sind eine Stoppuhr, ein Bleistift und ein Blatt Papier.

Die Beckenbodenmuskulatur endet am Schambein. Um ihre Stärke zu bestimmen, umfassen Sie sanft die Wurzel Ihres Penis. An dieser Stelle können Sie Ihre Beckenbodenmuskeln am besten spüren. Spannen Sie die Muskeln Ihres Beckenbodens so stark an, wie Sie können.

Stellen Sie sich dazu am besten vor, dass Sie Ihren Penis wie mit einem „Aufzug“ nach oben ziehen. Stoppen Sie die Zeit. Sobald Ihre Kraft nachlässt, drücken Sie die Stoppuhr und lesen die Zeit ab.

Machen Sie 10 bis 15 Sekunden Pause, und wiederholen Sie die Übung.

Sobald Intensität und/oder Dauer nachlassen, ist der Test beendet.

Die Ausdauer wird danach bestimmt, wie lange Sie die Spannung halten können. Dazu brauchen Sie die Stoppuhr. Die Wiederholung beurteilen Sie danach, wie oft Sie die Anspannung in der gleichen Intensität und Dauer wie beim ersten Durchführen wiederholen können.

Die Kraft Ihrer Beckenbodenmuskulatur beurteilen Sie folgendermaßen:

- keine Reaktion der Muskeln: 0 Punkte
- minimal wahrnehmbare Reaktion: 1 Punkt
- schwaches Anspannen der Muskulatur: 2 Punkte
- gutes Anspannen der Muskulatur: 4 Punkte
- starkes und kräftiges Anspannen: 5 Punkte

Nun bilden Sie den Durchschnittswert. Zählen Sie Kraft, Ausdauer und Wiederholung zusammen.

Beispiel:

Sie haben ein schwaches Anspannen der Muskulatur wahrgenommen (2), konnten die Spannung 4 Sekunden halten und haben diesen Vorgang 3-mal wiederholt.

Das ergibt einen Wert von 9 ($2 + 4 + 3 = 9$).

Diese 9 teilen Sie nun durch 3, um den Durchschnittswert zu erhalten. Das Ergebnis ist 3. Ihre Beckenbodenmuskulatur ist in diesem Fall durchschnittlich stark.

Bei einem Wert von

- 0 bis 1 ist Ihre Beckenbodenmuskulatur kaum ausgebildet,
- 1 bis 2 ist Ihre Muskulatur schwach,
- 2 bis 3 ist Ihre Muskulatur durchschnittlich stark,
- über 3 ist Ihre Muskulatur sehr gut ausgebildet.

Anhand Ihrer im Test erzielten Ergebnisse können Sie ganz einfach erkennen, wie stark Ihre Beckenbodenmuskulatur trainiert ist. Sie sollten den Test wöchentlich wiederholen. So können Sie kontrollieren, ob das Training bei Ihnen anschlägt. Führen Sie den Test immer in derselben Haltung durch, die Kraft Ihrer Muskeln ist nämlich stark von der Körperstellung abhängig. Um die Kraft Ihrer Beckenbodenmuskulatur zu stärken und zu bewahren, rate ich Ihnen, regelmäßig zu trainieren.