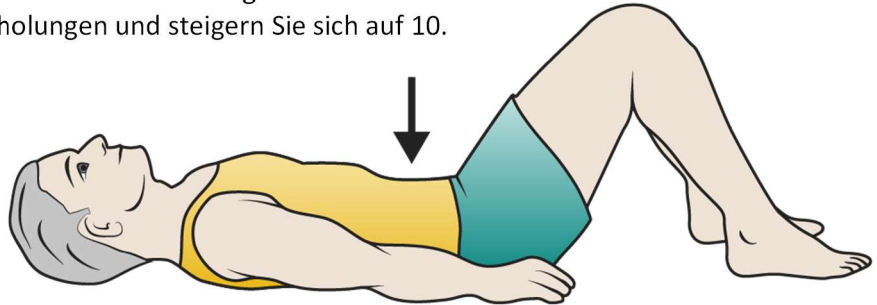


## Übung 1: Beckenbodenentlaster

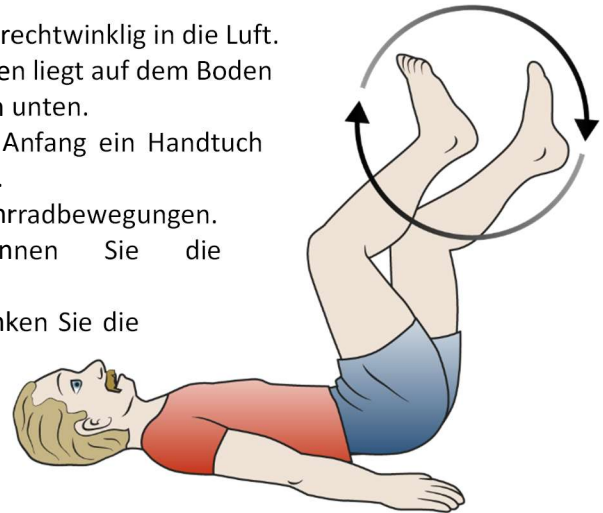
- Legen Sie sich flach auf den Rücken.
- Stellen Sie die Beine angewinkelt in Hüftbreite vor sich auf den Boden.
- Legen Sie die Arme neben dem Oberkörper auf den Boden.
- Nun atmen Sie ein, wölben den Bauch heraus, gehen leicht ins Hohlkreuz und entspannen den Beckenboden.
- Atmen Sie im nächsten Schritt wieder aus, sodass der Bauch flach wird, und drücken Sie dabei den Rücken so fest wie möglich in den Boden.
- Spannen Sie in genau dieser Haltung den Beckenboden kräftig an und halten Sie 10 Sekunden die Spannung an.
- Entspannen Sie wieder und führen Sie die Übung im Anschluss noch 9-mal durch. Sie mit 5 Wiederholungen und steigern Sie sich auf 10.



## Übung 2: Fahrrad fahren

Diese Übung fördert den Blutrückfluss und wirkt entstauend. Sie können die Wirkung verbessern, wenn das Becken höher als der Brustkorb ist.

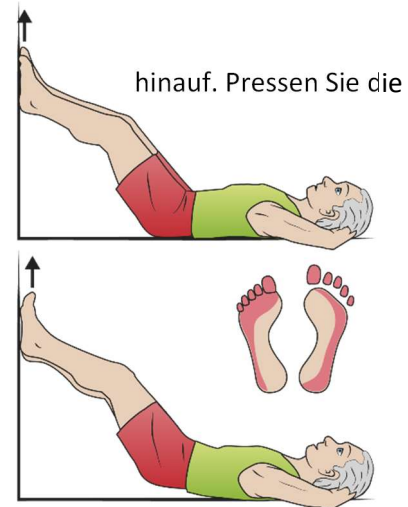
- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine heben Sie rechtwinklig in die Luft.
- Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz! Der komplette Rücken liegt auf dem Boden auf bzw. drückt in die Matte, das Becken kippt nach unten.
- Zur Stabilisierung dieser Position können Sie am Anfang ein Handtuch oder auch ein (Keil-)Kissen unter Ihren Po schieben.
- Beugen Sie nun die Knie leicht und imitieren Sie Fahrradbewegungen.
- Während dieser Fahrradbewegungen spannen Sie die Beckenmuskulatur an.
- Fahren Sie ein paar Sekunden Luftfahrrad und senken Sie die Beine wieder ab.
- Beginnen Sie mit 5 Wiederholungen und steigern Sie sich auf 10.



## Übung 3: Wand hochkrabbeln

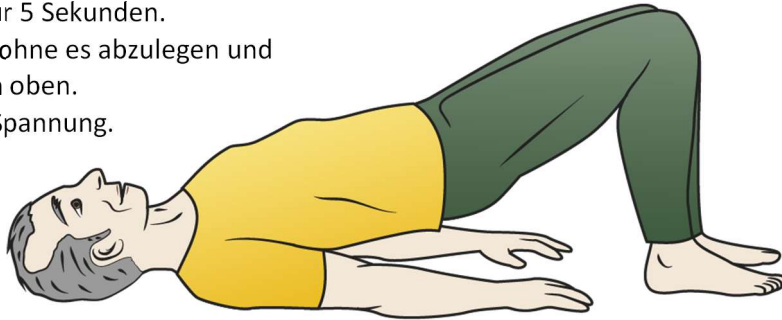
- Legen Sie sich auf den Rücken vor eine Wand.
- Die Füße legen Sie hoch an die Wand.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Wandern Sie mit den Zehen und Ballen leicht die Wand Zehen und Außenseiten der Fersen an die Wand.
- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an (als wollten Sie „einhalten“) und halten Sie die Spannung ca. 5 Sekunden.
- Dann wandern Sie mit den Füßen wieder ein paar Zentimeter die Wand hoch.
- Spannung wieder aufbauen und halten.
- Dann rutschen die Füße wieder marginal in Richtung Decke.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf fünfmal bis sich Ihr Becken vom Boden hebt.
- Sie machen alles richtig, wenn die Beckenboden in Richtung Rumpf zeigt.

Zusatzeffekt: Sie trainieren Bein- und Bauchmuskeln.



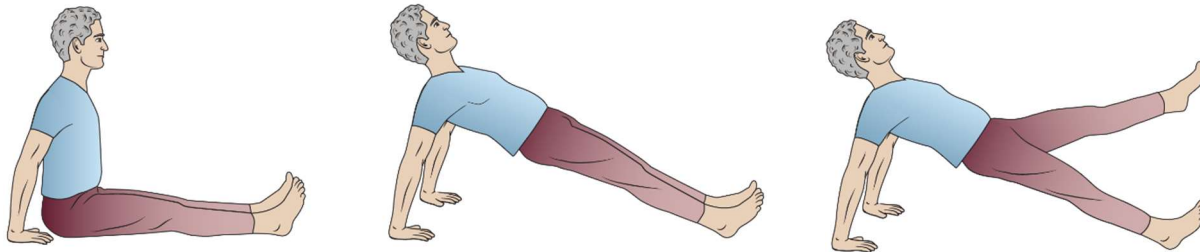
## Übung 4: Die Beckenhebe

- Sie liegen auf dem Rücken auf dem Boden, die Arme liegen ausgestreckt neben Ihnen.
- Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen platt auf dem Boden, ungefähr hüftbreit auseinander, die Knie sind zusammengeführt.
- Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und heben Sie das Becken Richtung Decke, bis Ihr Körper eine Gerade ist.
- Halten Sie diese Position für 5 Sekunden.
- Senken Sie das Becken ab, ohne es abzulegen und drücken Sie es wieder nach oben.
- Halten Sie permanent die Spannung.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal.
- 



## Übung 5: Beckenhebe mit Beinstreckung

- Die Ausgangsstellung ist identisch mit der Übung „Beckenhebe“: Sie liegen mit angewinkelten Beinen und hüftbreit auseinanderstehenden Füßen auf dem Boden, die Knie sind für maximalen Druck auf die Beckenbodenmuskeln zusammengepresst.
- Sie heben Ihr Becken an und spannen dabei die Gesäßmuskeln an. Ihr Körper muss eine Gerade darstellen.
- Dann heben Sie das rechte Bein an und strecken es aus.
- Erhöhen Sie die Anspannung der Muskeln für 5 Sekunden.
- Stellen Sie das Bein ab.
- Anschließend senken Sie Ihr Becken wieder ab, ohne den Boden zu berühren.
- Führen Sie nun die Übung mit dem anderen Bein durch.



## Übung 6: Schiefe Ebene

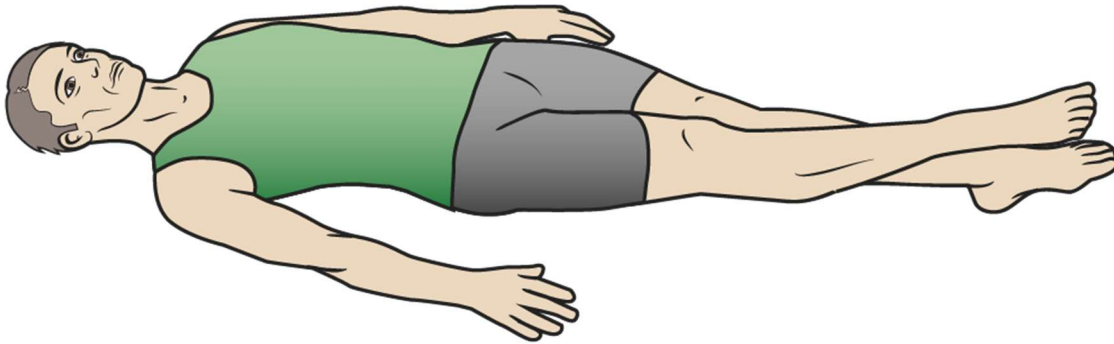
Die Übung ist schwer, hat aber einen maximalen Trainingseffekt für Ihre Beckenbodenmuskulatur.

- Setzen sie sich mit ausgestreckten Beinen aufrecht auf den Boden.
- Legen Sie Ihre Hände neben sich, ein wenig zurückversetzt. Die Fingerspitzen zeigen in Richtung Ihrer Füße.
- Stützen Sie sich auf den Händen ab und heben Sie Ihren Po hoch, bis Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Spannen Sie die
- Gesäßmuskeln an und halten Sie die Spannung für 5 Sekunden.
- Wenn Sie noch Kraft haben, heben Sie zusätzlich ein Bein an. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Becken nicht nach unten wegknickt.
- Absetzen und fünfmal wiederholen.



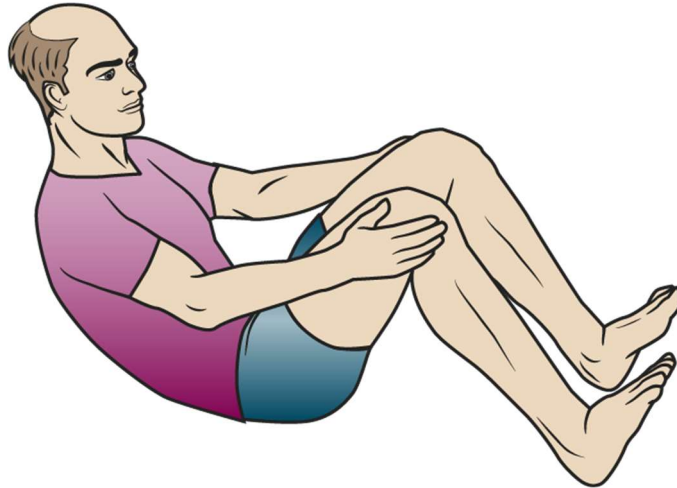
## Übung 7: Beinpresse

- Legen Sie sich auf den Rücken und schlagen Sie die Beine übereinander.
- Pressen Sie die Oberschenkel gegeneinander.
- Dabei spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und heben das Becken.
- 5 Sekunden halten, dann die Spannung lösen und weiter 9 Wiederholungen absolvieren.



## Übung 8: Kniepresse

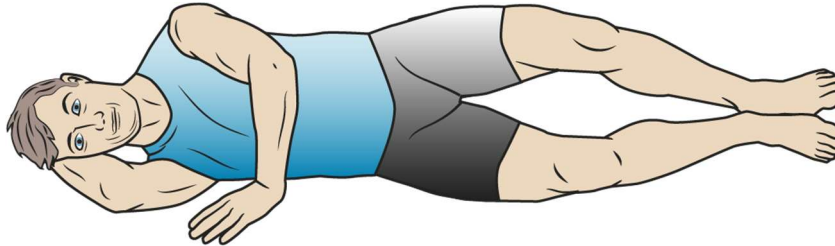
- Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- Pressen Sie die Knie fest zusammen.
- Mit den Händen versuchen Sie nun, die auseinanderzudrücken.
- Halten Sie 5 Sekunden mit den Knien dagegen.
- Entspannen und neun weitere Male üben!





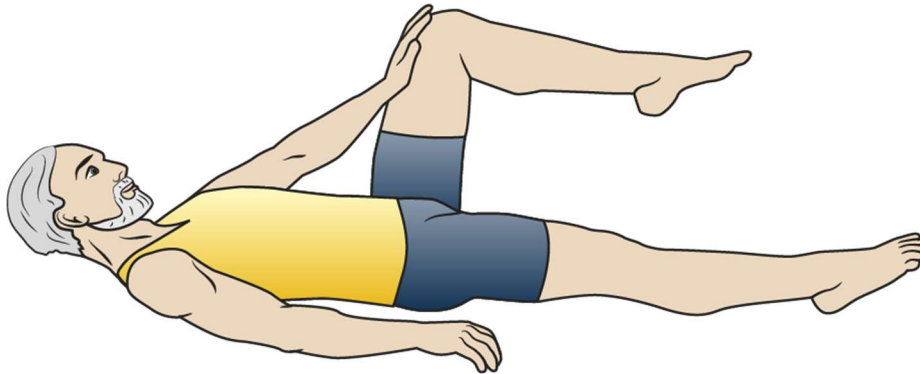
## Übung 9: Kniespreizer

- Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie Ihre Knie leicht an.
- Drücken Sie die Fersen fest zusammen und spreizen Sie das oben liegende Knie ab.
- Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und erhöhen Sie den Druck zwischen den Fersen; 5 Sekunden halten.
- Senken Sie das Bein wieder ab, 5 Wiederholungen pro Seite.



## Übung 10: Knieheber

- Sie liegen auf dem Rücken.
- Das linke Bein liegt flach ausgestreckt am Boden, das rechte Bein winkeln Sie an.
- Heben Sie den Kopf etwas an.
- Pressen Sie die rechte Hand gegen das rechte Knie und spannen Sie dabei den Beckenboden an (er sollte sich vom Gefühl her in den Bauchraum wölben).
- Legen Sie das Bein, Ihren Kopf und den Arm wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal pro Seite.



## Übung 11: Der Beckenpush

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper.
- Legen Sie die Fußsohlen aneinander und ziehen Sie die Beine in Richtung Ihres Schritts.
- Lassen Sie die Knie zur Seite kippen.
- Spannen Sie Bauch, Po und Beckenboden an und heben Sie das Becken an.
- Halten Sie die Spannung 5 Sekunden, senken Sie dann das Becken wieder ab.
- Insgesamt 10-mal üben.



## Abschlussübung: Beckenbodenrelaxer

Nachdem Sie die sieben ausgewählten Übungen durchgeführt haben, schließen Sie immer mit dem **Beckenbodenrelaxer** ab.

- Entspannen Sie Ihren Beckenboden mit dieser Abschlussübung!
- Legen Sie sich hin und legen Sie ein kleines Kissen unter Ihren Rücken.
- Lassen sie die Füße locker zu den Seiten baumeln und strecken Sie die Arme über den Kopf aus.
- Dehnen Sie Bauch und Beckenboden, ziehen Sie sich lang.
- Nach ein paar Sekunden können Sie die Spannung wieder lösen.

