

BECKENBODENGYMNASTIK (einige ausgewählte Übungen)

1. Übung:

- beide Beine anstellen
- beide Hände auf den Bauch legen
- über die Nase einatmen (der Bauch wird groß)
- über den Mund mit der Lippenbremse ausatmen (der Bauch wird flach)
- 4 bis 5 Atemzüge

2. Übung:

- bei gestreckten Beinen mit den Füßen ein „V“ bilden, indem die Fersen aneinander gelegt werden und den **hinteren Beckenboden** langsam und behutsam anspannen (Stuhl halten), danach wieder langsam entspannen
- Bauchatmung nicht vergessen!
- das Gesäß ist entspannt!
- Übung 4 bis 5 mal wiederholen

3. Übung:

- Wie Übung 2 jedoch den **vorderen Beckenboden** anspannen (Wassert halten) und dabei die großen Zehen aneinander legen
- Übung 4 bis 5 mal wiederholen

4. Übung:

- beide Beine lang ausstrecken und überkreuzen
- **gesamten Beckenboden** anspannen (Wasser und Stuhl halten)
- Spannung 4 bis 5 Atemzüge halten
- Übung 3 mal durchführen

5. Übung:

- beide Beine anstellen
- **gesamten Beckenboden** anspannen und dann das Gesäß abheben
- Spannung 4 bis 5 Atemzüge halten
- Übung 3 mal durchführen

6. Übung:

- beide Beine angestellt
- mit der Einatmung beide Knie ein wenig nach außen sinken lassen
- mit der Ausatmung die Knie zusammenführen und den gesamten Beckenboden anspannen
- Übung 4 bis 5 mal wiederholen

Ausgangsstellung – im Stehen und Sitzen

7. Übung: **NOTFALLÜBUNG!!!**

- im Stehen erfolgt ein kurzes, kräftiges Anspannen des gesamten Beckenbodens, ohne das Gesäß anzuspannen
- im Sitzen wird der Beckenboden entspannt
- das Aufstehen erfolgt erst, nachdem der Beckenboden wieder angespannt wurde

Anmerkung: Zwischen allen Übungen, die Beine auf verschiedene Art und Weise lockern.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben, wünscht Ihr Team der Strandklinik Boltenhagen