

Ausfallsschritt / Lunges:

BB und TV aktivieren, mit geradem Oberkörper Knie beugen und wieder strecken.



Generell bei den Kräftigungsübungen:

3x wöchentlich, 3 Serien à 8-15 Wiederholungen

Tipps für einen fitten Beckenboden

- Aufrechte Körperhaltung
- Richtiges Bücken und Heben (BB und TV aktivieren und mit geradem Rücken in die Knie gehen)
- Husten und Niesen mit geradem Rücken, Beckenbodenaktivität und Kopfdrehung (Druckbelastung auf BB wird vermindert)
- Pressen beim Wasserlösen und Stuhlgang vermeiden
- Atmung (fließende und ruhige Bauchatmung) bei Kraftanspannungen wie Heben oder bei den Übungen den Atem fließen lassen und nicht die Luft anhalten



Beckenboden und Rücken kräftigen



Selektives Aktivieren des Beckenbodens (BB):
 Körperöffnungen (Harnröhre und After) mit der Ausatmung schließen und in sich hineinziehen, bei der Einatmung lösen.
 3x täglich 10 max. Anspannungen (5-10 Sek. halten)
 Anschließend kurze, schnelle Kontraktionen
 wichtig: nach Anspannung wieder bewusst entspannen und loslassen.



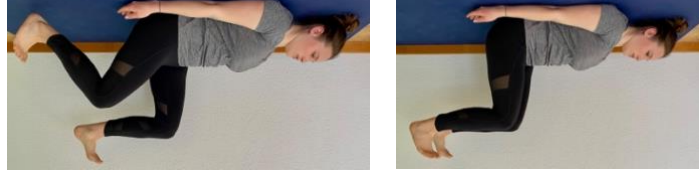
Grundübung Rumpfstabilität:

Rückenlage mit angestellten Beinen, Hände auf Unterbauch legen.
 BB und quere Bauchmuskeln (Transversus TV) aktivieren, Fuss langsam 1cm über dem Boden abheben (ca. 5 Sek. halten).

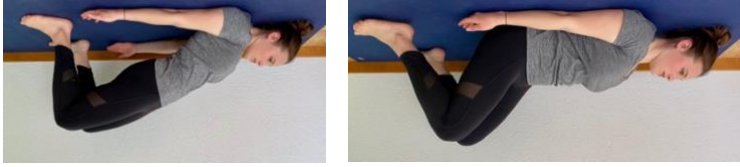


wichtig: Bauch bleibt flach und Becken bleibt stabil.

Fersendip/Fersenschub
 BB und TA aktivieren und mit stabilem Becken 1 Fuss nach dem anderen in 90 Grad Hüft- und Kniebeugung hochnehmen, bei der Ausatmung Fersen mit angezogenem Fuss Richtung Boden senken (Fersendip) oder nach vorne schieben (Fersenschub).



Brücke aus Rückenlage:
 BB und TV aktivieren, Wirbelsäule vom Becken her aufrollen.
 Steigerung: 1 Fuss in Boden drücken, anderer Fuss 1cm abheben, Becken bleibt stabil.



Rumpfstabilität in der Seitenlage:
 BB und TV aktivieren, Becken abheben und senken. Steigerung: mit abgehobenem Becken oberes Knie abheben und wieder senken.



Brücke aus Vierfüßlerstand:
 BB und TV aktivieren, Knie mit Ausatmung 1-2cm abheben.
 Steigerung: kleine Schritte an Ort oder 1 Bein nach hinten stellen (Becken bleibt stabil und kippt nicht nach unten).
 Während Pause Becken aufrichten und kippen.

