

## Ausfallsschritt / Lunges:

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

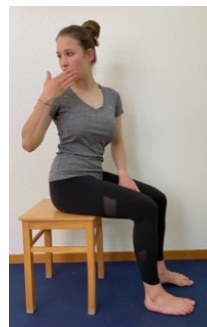


Generell bei den Kräftigungsübungen:

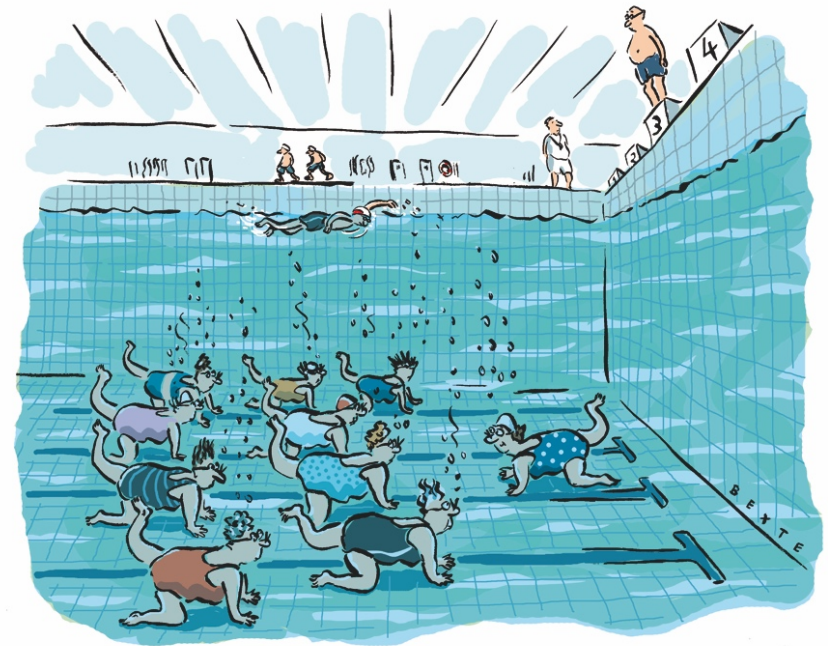
3x wöchentlich, 3 Serien à 8-15 Wiederholungen

## 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



Beckenbodengymnastik

### Selektives Aktivieren des Beckenbodens (BB):

Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina 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.

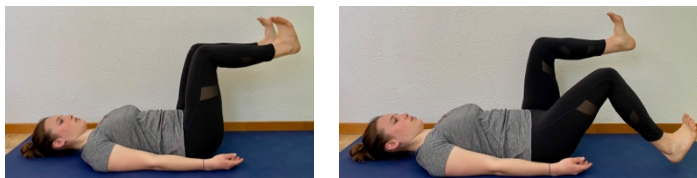
BB und quere Bauchmuskeln (Transversus TV) aktivieren, Fuss langsam 1cm über dem Boden abheben (ca. 5 Sek. halten).



Wichtig: Bauch bleibt flach und Becken bleibt stabil.

### Fersendip/Fersenschub:

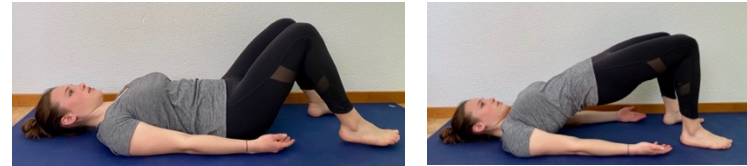
BB und TA aktivieren und mit stabilem Becken 1 Fuss nach dem anderen in 90 Grad Hüft- und Kniebeugung hochnehmen, bei der Ausatmung Fersen mit angezogenem Fuss Richtung Boden senken (Fersendip) oder nach vorne schieben (Fersenschub).



### Brücke aus Rückenlage:

BB und TV aktivieren, Wirbelsäule vom Becken her aufrollen.

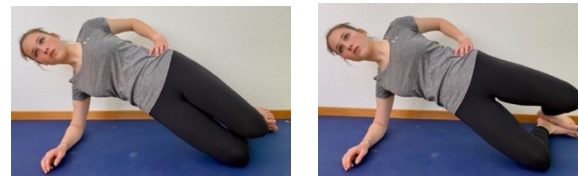
Steigerung: 1 Fuss in Boden drücken, anderen Fuss 1cm abheben, Becken bleibt stabil.



### 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 TA 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.

