

Täglich eine Viertelstunde:

## EINFACHE ÜBUNGEN MIT STARKER WIRKUNG

**Das Erfolgsrezept: regelmäßig üben!**

Wiederholen Sie die Übungen so oft wie möglich!  
Optimal wären zweimal 20 Minuten täglich, aber ein Viertelstündchen ist bereits ein guter Anfang.

**Sie werden schnell merken:**

Ihre Leistung wird sich von Mal zu Mal verbessern.  
Alles, was Sie brauchen, sind eine Gymnastikmatte und ein Hocker mit harter Sitzfläche.

### Übung 1 im Sitzen:

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Scheide (Männer auf das Schambein).
- Atmen Sie langsam aus und spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens kräftig an.
- Zählen Sie mit! Wenn Sie bis 10 kommen, ist das sehr gut. 15 wäre ausgezeichnet!



### Übung 2 im Sitzen:

- Sie sitzen in lockerer Haltung, machen einen runden Rücken und drücken das Becken nach vorn.
- Atmen Sie langsam aus und spannen Sie den Beckenboden an, indem Sie den Bereich zwischen After und Scheide (Männer den Bereich zwischen After und Hoden) fest zusammenpressen.
- Halten Sie die Spannung so lange wie möglich. Zählen Sie mit!
- Atmen Sie ein und lösen Sie die Spannung dabei.



### Übung 3 im Stand:

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Die Füße haben festen Kontakt mit dem Boden.
- Die Knie sind locker. Das Becken ist leicht gekippt. Der Oberkörper stabil.
- Spannen Sie den Beckenboden und den Bauch beim Ausatmen bewusst an. Der Unterbauch wird kurz, der Beckenboden schließt sich.
- Nun halten Sie den Beckenboden in Spannung und gehen dabei auf der Stelle. Trainieren Sie weiter, indem Sie beim Gehen den Beckenboden bewusst zusammenknäufen.



### Übung 4 in Rückenlage:

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Spannen Sie das Gesäß fest an und heben Sie es allmählich vom Boden ab. Dabei langsam ausatmen, so dass sich Ihr Zwerchfell hebt.
- Diese Bewegung wirkt zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur auf die Beckenbodenmuskulatur – der Beckenboden schließt sich.
- Beim Einatmen senken Sie das Gesäß auf den Boden zurück und lösen die Spannung des Beckenbodens.



### Übung 5 in Rückenlage:

- Grundposition wie in Übung 4, dabei die Beckenbodenspannung halten und gleichmäßig atmen.
- Füße im Wechsel vom Boden abheben.
- Auf eine waagerechte Haltung des Beckens achten!



### Übung 6 in Seitenlage:

- Drehen Sie sich auf die Seite. Die Füße liegen aufeinander. Die Beine sind leicht gebeugt.
- Der untere Arm liegt unter dem Kopf, die obere Hand ist vor dem Brustbein aufgestellt. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt.
- Mit dem Ausatmen drücken Sie die Fersen fest zusammen, das obere Knie wird abgespreizt – der Beckenboden schließt sich. Dabei den Rücken strecken und das Brustbein heben, der Nacken ist lang.
- Mit dem Einatmen die Knie wieder schließen.



### Übung 7 im Vierfüßlerstand:

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand: Stützen Sie sich dabei mit Händen und Knien ab. Die Knie sind unterhalb der Hüfte und die Fußrücken liegen auf der Matte. Die Hände sind unterhalb der Schultern und die Ellbogen leicht gebeugt. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Atmen Sie ein und formen Sie dabei ein leichtes Hohlkreuz – der Beckenboden ist entspannt.
- Atmen Sie aus und machen Sie dabei einen Katzenbuckel: Dabei wölbt sich der Rücken – der Beckenboden ist angespannt.

