

Beckenbodenübungen

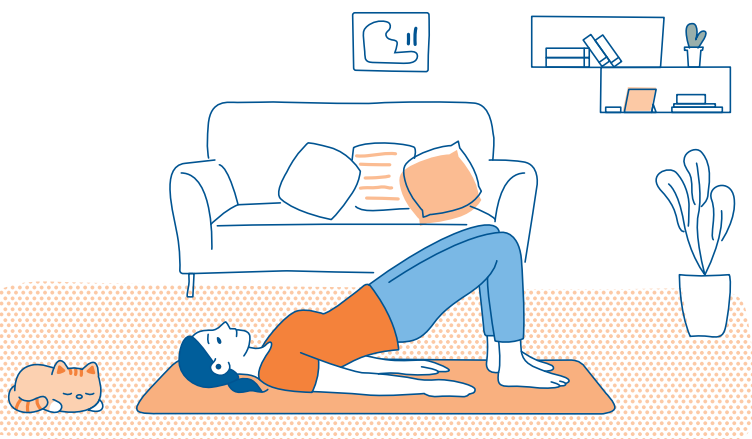
Empfehlungen

Führen Sie die Übungen idealerweise täglich aus. Halten Sie die Anspannung für etwa 10 Sekunden, bevor Sie den Beckenboden wieder entspannen. Zwei bis fünf Durchgänge pro Übung sind optimal.

Beckenheben

Ausführung:

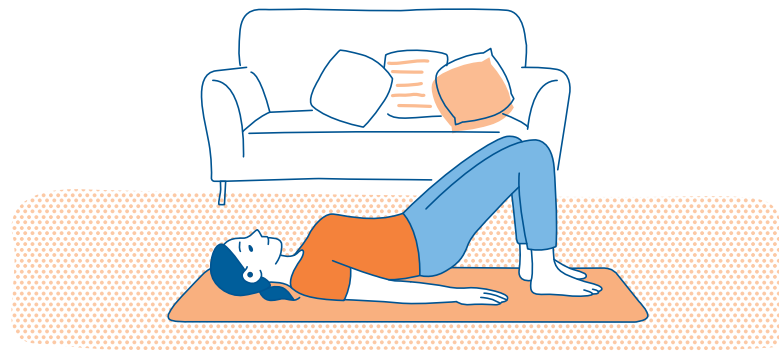
Wie bei der vorherigen Übung legen Sie sich auf den Rücken, stellen die Füße flach auf den Boden und winkeln die Knie an. Mit der Ausatmung heben Sie das Becken an, sodass Ihr Körper eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Knien bildet. Spannen Sie dabei den Beckenboden an und halten Sie die Position für 5-10 Sekunden. Senken Sie das Becken langsam ab.



Bodendrücken

Ausführung:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt, Füße flach auf dem Boden. Atmen Sie ruhig ein. Drücken Sie mit der Ausatmung den unteren Rücken sanft in den Boden und spannen Sie dabei den Beckenboden an. Bauch und Gesäßmuskulatur sind entspannt. Halten Sie diese Position für 5-10 Sekunden.



Rolle umschließen

Ausführung:

Rollen Sie ein Handtuch eng zusammen und legen Sie dieses auf einen festen, ebenen Stuhl. Setzen Sie sich aufrecht und mit leicht gespreizten Beinen darauf. Atmen Sie ein und spüren Sie, wie sich der Damm hebt und sich die Sitzknochen gefühlt einander annähern, als ob Sie die Handtuchrolle „umschließen“ würden. Beim Ausatmen entfernen sich die Sitzknochen gefühlt voneinander, und der Damm ruht auf der Handtuchrolle.



Katze-Kuh

Ausführung:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Die Fußrücken liegen auf dem Boden auf. Atmen Sie ein und lassen Sie den Rücken durchhängen – Ihr Beckenboden entspannt.



Beim Ausatmen ziehen Sie den Bauchnabel ein und machen einen Rundrücken (Katzenbuckel). Achten Sie darauf, auch den Beckenboden beim Ausatmen anzuspannen. Halten Sie die Position 5-10 Sekunden und wiederholen Sie dann beide Übungen.



Treppenübung

Ausführung:

Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Treppe mit vier Stufen hinaufsteigen möchten. Mit jeder weiteren Stufe spannen Sie Ihren Beckenboden etwas stärker an:

Stufe 1 (25%): leichtes Anspannungsgefühl

Stufe 2 (50%): Harnröhre ist verschlossen (wichtigste Anspannungsstufe in Ihrem Alltag!)

Stufe 3 (75%): feste Anspannung

Stufe 4 (100%): höchste Anspannung (mehr geht nicht!)

Dabei können Sie die Treppenstufenabfolge natürlich variieren und beispielsweise von der ersten gleich auf die dritte Stufe gehen. Probieren Sie es aus! Übung macht den Meister.

Beckenbodentraining im Alltag

Nutzen Sie einfache Gelegenheiten im Alltag, um den Beckenboden zu stärken. Während Sie beispielsweise auf den Bus warten oder in der Schlange stehen, können Sie den Beckenboden immer wieder anspannen und entspannen – eine unauffällige Übung, die sich ganz diskret im Inneren Ihres Körpers abspielt.

Auch im Sitzen, etwa beim Autofahren, lässt sich der Beckenboden besonders gut trainieren. Achten Sie darauf, bei Bewegungen wie dem Heben von schweren Gegenständen bewusst den Beckenboden anzuspannen, um die Muskulatur optimal zu aktivieren.

Pflegeagentur 24 ambulante Alten- und Krankenpflege

Zentrale: Burgstr. 1 · 45289 Essen

(0201) 7 64 04 10

info@pflegeagentur24-pflegedienst.de

www.pflegeagentur24-pflegedienst.de