

# Das Problem – Geschwächter Beckenboden



BeYourself Personal Training

[www.beyourself-pt.de](http://www.beyourself-pt.de)

**Manuel Michalski**  
Personal Trainer

# Die Lösung – Training für den Beckenboden



Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes, aber auch Altern, Übergewicht oder Operationen im Beckenbereich belasten die Muskulatur und können unangenehme Folgeerscheinungen mit sich bringen wie z.B.: Inkontinenz. Bevor man die Scham überwindet und zum Arzt geht um über die Probleme zu sprechen, kann man versuchen eine Linderung mit gezieltem Beckenbodentraining herbei zu führen.

# Ein paar Tipps und Übungen für einen starken Beckenboden!



**BeYourself**  
Personal Training

Ein starker Beckenboden kann durch vielerlei Maßnahmen aufgebaut und aufrechterhalten werden. Dabei sind regelmäßige kurze Übungseinheiten wichtig, um den erschlafften Muskeln Wachstumsimpulse zu geben und die Durchblutung zu fördern. Besonders wichtig beim Beckenbodentraining ist die Atmung, weil das Zwerchfell und der Beckenboden eng miteinander verbunden sind. Atmet man ein, senkt sich das Zwerchfell und die Bauchorgane werden nach unten gedrückt. Dabei dehnt und senkt sich der Beckenboden nach unten. Beim Ausatmen passiert das Gegenteil. Das Zwerchfell hebt sich an und die Beckenbodenmuskeln ziehen sich zusammen. Der Beckenboden steigt wieder nach oben an. Mit gezielten Atemübungen können Sie ein Gefühl für die Harmonie von Beckenboden und Zwerchfell bekommen und Ihre Körperwahrnehmung fördern.

# Übung 1

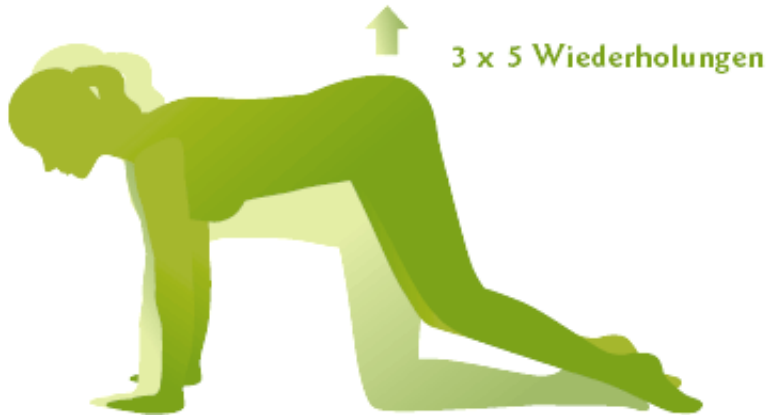


3 x 4 Wiederholungen



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Heben Sie den Po so weit an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Bei dieser Bewegung werden auch Bauch- und Rückenmuskeln beansprucht. Das Gewicht ruht auf den Schulterblättern. Heben Sie die Füße nun viermal im Wechsel wenige Zentimeter vom Boden. Achten Sie darauf, das Becken waagrecht zu halten.

# Übung 2



Knien Sie sich hin. Dabei stützen Sie sich auf Ihre Arme und strecken die Füße nach hinten aus. Jetzt heben Sie die Knie langsam vom Boden ab und atmen dabei aus. Der Rücken bleibt gerade. Halten Sie die Spannung einen Moment und senken Sie dann die Knie wieder ab.

# Übung 3



3 x 5 Wiederholungen



Richten Sie sich in den Kniestand auf. Falten Sie die Hände locker im Nacken zusammen. Spannen Sie nun den Oberkörper an und neigen Sie sich beim Ausatmen leicht nach hinten. Po und Rücken bilden weiterhin eine Linie.

# Übung 4



3 x 5 Wiederholungen



Legen Sie sich auf die Seite, der untere Arm liegt unter dem Kopf, der obere ist vor der Brust aufgestellt, die Füße liegen aufeinander. Drücken Sie nun die Fersen fest aufeinander und spreizen Sie das obere Knie. Dabei atmen Sie aus, halten die Position einen Moment und schließen die Knie beim Einatmen wieder.

# Übung 5



je 5 Wiederholungen



Setzen Sie sich aufrecht und mit leicht gespreizten Beinen auf einen Stuhl. Umfassen Sie Ihr rechtes Knie mit beiden Händen, ziehen Sie es leicht an den Körper heran und halten Sie diese Stellung für einige Sekunden. Dann lassen Sie das Knie plötzlich los und recken beide Arme empor. Danach führen Sie die Übung mit dem linken Knie durch...



# Übung 1



**BeYourself**  
Personal Training



## Bauch- und Beckenbodenmuskeln



Legen Sie sich mit dem Rücken auf Ihren Gymnastikball und stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander. Verschränken Sie nun Ihre Arme hinter dem Kopf. Richten Sie dann Ihren Oberkörper auf. Wenn Sie Ihren Oberkörper nur leicht anheben reicht es schon aus. Beim Aufrollen den Focus auf das Anspannen der Bauchmuskeln legen. Dabei kräftig Ausatmen. Beim Absenken des Oberkörpers entspannen und tief einatmen.

# Übung 2



## Gesamte Rumpfmuskulatur stärken



Auf dem Rücken liegend (gestreckt) nehmen Sie den Ball zwischen Ihre Beine und heben den Ball mit Ihren Beinen an. Die Arme bleiben so lange auf dem Boden liegen, bis Sie den Ball mit den Beinen über Ihren Oberkörper gehoben haben. Jetzt beugen Sie sich leicht nach oben zum Ball und greifen ihn mit den Händen. Dabei kräftig ausatmen und die Rumpfmuskulatur anspannen. Die Beine bleiben oben und Sie bewegen den Ball hinter Ihren Kopf. Dabei einatmen und die Spannung langsam lösen. Nun bewegen Sie den Ball wieder zu Ihren aufgestellten Beinen, atmen aus und spannen die Rumpfmuskeln wieder an. Nach der Übergabe des Balls, atmen sie aus und bewegen sich (mit Ball) wieder zur Ausgangsstellung.

# Übung 3



## Rückenübung und Beckenboden



Sie legen sich mit dem Rücken auf den Boden und legen Ihre Beine auf den Ball. Anschließend strecken Sie Ihren Körper so dass eine Art "Rampe" entsteht. Nun den Focus auf das Anspannen der Gesäß- und Rückenmuskeln legen. Sie stabilisieren sich seitlich durch Ihre Arme. Jetzt heben Sie langsam ein Bein an, atmen aus, senken es langsam wieder ab und atmen wieder ein. Das führen Sie nun im Wechsel durch...linkes Bein, rechtes Bein,...

# Übung 4



## Seitliches Rollen



Mit dieser Übung trainieren Sie die Gesäß- die seitlichen Bauch und Beckenbodenmuskeln. Zunächst legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und legen Ihre Beine auf den Gymnastikball. Die Oberschenkel befinden sich im 90 Grad Winkel zum Fußboden. Nun langsam die Beine im 45 Grad Winkel, abwechselnd nach links und rechts drehen. Beim Erreichen der Endposition, tief ausatmen, Bauchnabel einziehen und Rumpfmuskeln anspannen. Spannung 2-3 sec. halten. Nun die Richtung wechseln. Dabei einatmen. Die Schultern bleiben während der Übung immer flach auf dem Boden.

# Kontakt



Manuel Michalski  
Personal Trainer

0172 – 6577705

Mail: [info@beyourself-pt.de](mailto:info@beyourself-pt.de)  
Web: [www.beyourself-pt.de](http://www.beyourself-pt.de)