

5 Top-Übungen für einen starken Beckenboden

Anspannen – Spannung halten, entspannen. Diese einfache Übung, mehrmals nacheinander ausgeführt, kräftigt die Muskulatur des Beckenbodens. Man kann sie überall unauffällig machen, beim Zähneputzen, in der U-Bahn, an der Ampel.

Wichtig ist nur, dass Sie den richtigen Bereich erwischen: Kneifen Sie die Muskeln zusammen, so als müssten Sie dringend auf die Toilette – die Po-Muskeln sollen bei der Übung ganz entspannt bleiben. Experten empfehlen anfangs sechs bis acht Wiederholungen, später 20 bis 30, gern auch mehrmals täglich.

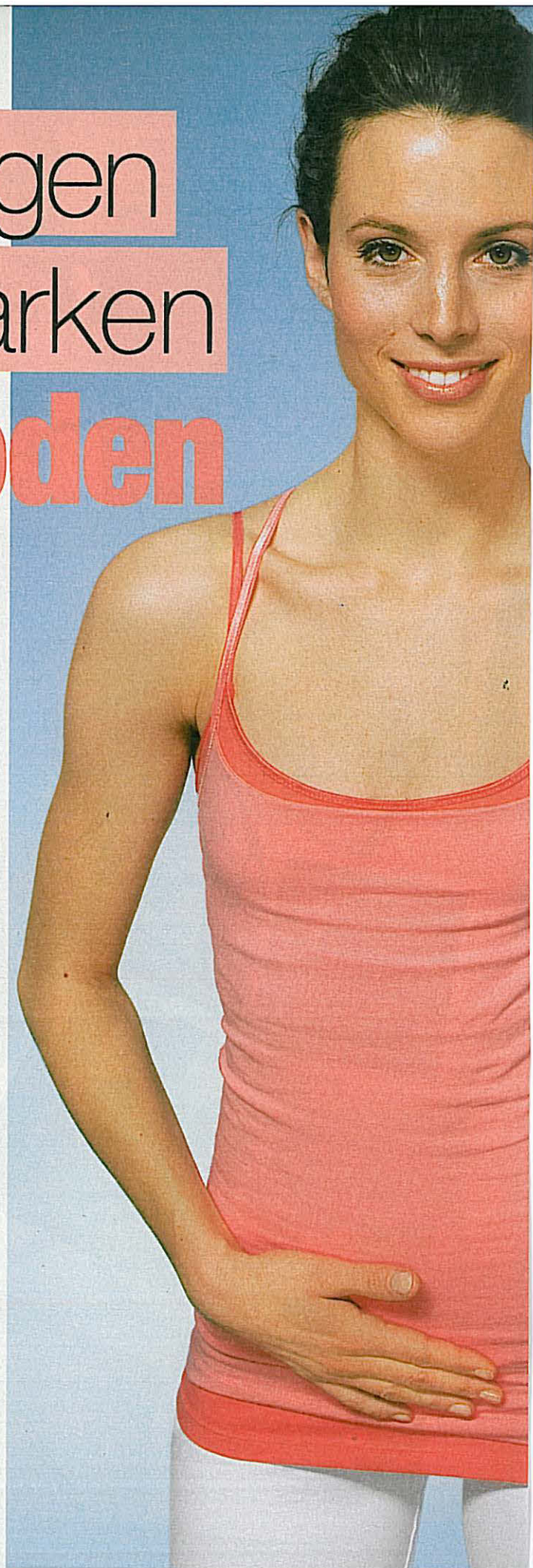
Der Beckenboden ist die Kraftbasis des weiblichen Körpers. Er richtet die Wirbelsäule auf und kann die sexuelle Lust steigern. Ist er geschwächt, kommt es oft zu Beschwerden wie Blasenschwäche, Gebärmutterensenkung oder Rückenproblemen. Gymnastik zur Stärkung des Beckenbodens ist besonders nach einer Geburt wichtig, da er dabei stark gedehnt wurde.

Buchtipp

Mehr Infos dazu im Ratgeber „Beckenboden-Training“ von Irene Lang-Reeves, Dr. Thomas Villingner, GU Multimedia, 16,99 €

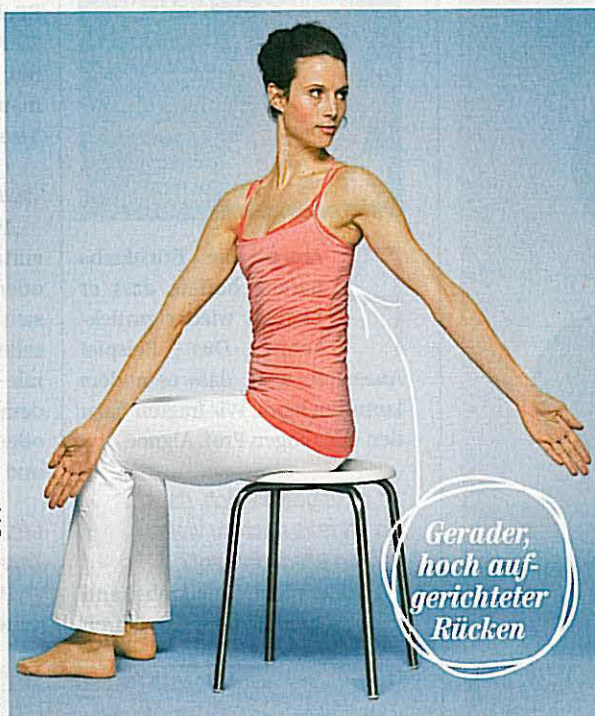


1 Aktiviert kraftvoll den Beckenboden Sie liegen entspannt auf dem Rücken und stellen die Beine hüftbreit parallel auf. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Atmen Sie in den Bauch ein. Mit dem Ausatmen aktivieren Sie Ihren Beckenboden und drücken das Gewicht hoch, bis Ihr Körper von den Knien bis zur Schulter eine gerade Linie bildet. Einatmend legen Sie Ihr Becken langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung 5–10x.





2 Lockert den Rücken In Rückenlage die Beine aufstellen und die Arme seitlich ausstrecken. Lassen Sie dann die Beine langsam zur rechten Seite sinken, während Sie den Kopf nach links drehen. Sie können diese Übung dynamisch ausführen, indem Sie die Seiten recht flott wechseln. Beckenboden und Bauch sind angespannt. Alternativ kann man auch für mehrere Atemzüge auf einer Seite liegen bleiben und in die Dehnung hinein entspannen. Je Seite 3x wiederholen.

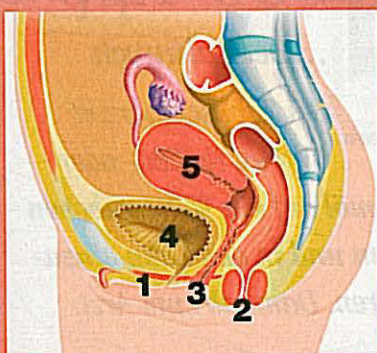


Fotos: Jahreszeiten Verlag (6); Illustration: YourPhotoToday

3 Dehnt Brust & Bauch Stellen Sie sich in Schrittstellung hin, die linke Hand liegt oben an einem Türrahmen an. Die Schultern sinken nach unten. Nun behutsam so weit wie möglich nach rechts drehen. Bewusst die Dehnung des Brustmuskels genießen, dabei ausatmen. Beckenboden und Bauch sind angespannt. Dann Seite wechseln. Die Übung kann man mehrmals am Tag machen. Pro Seite 3x.



4 Kräftigt die Mitte durch Drehung Setzen Sie sich aufrecht hin und drehen Sie den Oberkörper nach links. Die Arme sind leicht nach rechts und links ausgestreckt. Aktivieren Sie beim Ausatmen bewusst den Beckenboden, indem Sie ihn nach innen und oben ziehen. Beim Ausatmen lassen Sie ihn wieder los. 3x wiederholen, dann die Seite wechseln. Ziel der Übung: den Rumpf in der Drehung vom Beckenboden aus zu unterstützen.



Der Beckenboden (1) besteht aus drei übereinandergelagerten Muskelschichten. Die äußere Schicht ist für das Öffnen und Schließen von After (2) und Scheide (3) zuständig. Die mittlere Schicht ist eine Stütze für Blase (4) und Gebärmutter (5). Die innere Schicht des Beckenbodens sorgt für unsere aufrechte Haltung.



5 Fördert die Durchblutung des Beckenraums In Rückenlage mit aufgestellten Beinen lassen Sie sanft die Knie nach außen sinken und legen die Fußsohlen aneinander. Mit den Händen in den Leistenbeugen entspannen Sie sich jetzt einfach nur – das Gewicht der Beine bewirkt die Dehnung. Der Beckenboden ist angespannt, Bauch nach innen ziehen. Bleiben Sie in dieser Position, solange sie Ihnen guttut. Beenden Sie die Übung, indem Sie die Beine wieder in die aufrechte Position bringen. 3x wiederholen.