

**B**eckenbodentraining ist doch nur was für Mamis nach der Schwangerschaft! So denken viele Frauen, doch tatsächlich hat der Powermuskel außergewöhnliche Fähigkeiten: „Ein starker Beckenboden ist der heimliche Akteur jeder anmutigen Bewegungsweise. Er richtet unseren Körper auf, macht unsere Bewegungen geschmeidig, verhindert Haltungsschäden und schützt den Rücken“, erklärt Expertin Irene Lang-Reeves. „Zudem pusht ein gut trainierter Beckenboden das Sexleben. Studien zeigen, dass Beckenbodenübungen dabei helfen, leichter und häufiger Orgasmen zu bekommen. Der Grund: Durch die Übungen gelangt beim Akt vermehrt Blut in die Schwellkörper der Klitoris, sie richtet sich auf, wird fester und Sie genießen den Sex intensiver“, so die Expertin. Das von ihr entwickelte Training besteht aus gezielten Übungen, die schnell vermitteln, wie man den Beckenbodenmuskel bewusst an- bzw. entspannt. „Viele Frauen wissen meist nicht, wie man ihn überhaupt aktiviert. Um erst einmal ein Gefühl für den Beckenboden zu bekommen, können Sie sich mit den Sitzbeinhöckern (siehe Grafik Seite 54) auf ein zusammengerolltes Handtuch setzen und versuchen, dies mit den Sitzbeinhöckern sanft zu ‚greifen‘, ohne dass man von außen eine Bewegung sieht.“ Wenn Sie diese Bewegung innerlich aufrichtet, größer werden lässt und der Nabel sich von selbst ein wenig einzieht, ist der Beckenboden aktiv. Die 13 Übungen unseres Beckenboden-Workouts sollten Sie viermal pro Woche für eine Viertelstunde ausführen, dann werden Sie schnell mehr Energie und Lebenslust verspüren - und vor allem deutlich mehr Spaß im Bett haben!

# **KRAFT** *für die* **Mitte**

**Spüren Sie mehr Energie und Leichtigkeit, bewegen Sie sich anmutiger und genießen Sie besseren Sex: Simple Übungen für den Beckenboden bringen mehr Lust ins Leben**



## KLEINE BRÜCKE

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Gehen Sie beim Einatmen leicht ins Hohlkreuz (A). Mit dem Ausatmen den Beckenboden aktivieren und den Rücken fest in den Boden drücken (B). Mit dem Einatmen die Spannung loslassen und zurück zu A. 20 x



A



B



A B

## BECKENWIEGEN

Aufrechter Stand. Legen Sie die rechte Hand auf den Unterbauch, die linke aufs Kreuzbein. Mit dem Einatmen kippen Sie das Becken sanft zurück und gehen leicht ins Hohlkreuz (A). Mit dem Ausatmen das Becken sanft nach vorne kippen (B). Ihr Oberkörper bleibt während der Beckenbewegungen ruhig, Ihr Kopf gerade. 20 x

## HEBEBÜHNE

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Mit dem Ausatmen drücken Sie Ihr Becken nach oben und halten es für fünf Atemzüge oben. Mit dem nächsten Einatmen legen Sie das Becken langsam wieder ab und entspannen sich für einige Sekunden. 20 x





A

B



**KROKODIL**

Legen Sie sich auf den Rücken. Beine geschlossen aufstellen. Arme seitlich ausstrecken (A). Lassen Sie die Beine langsam zur rechten Seite sinken, während Sie den Kopf nach links drehen. Die Drehung der Wirbelsäule macht den Rücken geschmeidig (B). Zurück zu A. Seite wechseln. 10x pro Seite.



A

B



**WIPPE**

Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie die Beine an den Körper, überkreuzen Sie die Fußknöchel und umfassen Sie die Knie mit beiden Händen (A). Öffnen Sie die Beine leicht und beginnen Sie, hin- und herzuwippen. Massieren Sie sich auf diese Weise selbst den Rücken. 30 Sekunden (B). Zurück zu A und noch einige Atemzüge nachspüren.

**KRAULEN**

Bauchlage. Die Arme nach vorne ausstrecken, die Stirn ablegen. Mit dem Ausatmen den Beckenboden aktivieren, Stirn anheben und den rechten Arm und das linke Bein gestreckt anheben. Halten Sie die Position drei Atemzüge. Mit dem nächsten Einatmen Arm und Bein absenken und die Seite wechseln. 10 x pro Seite.





A



B

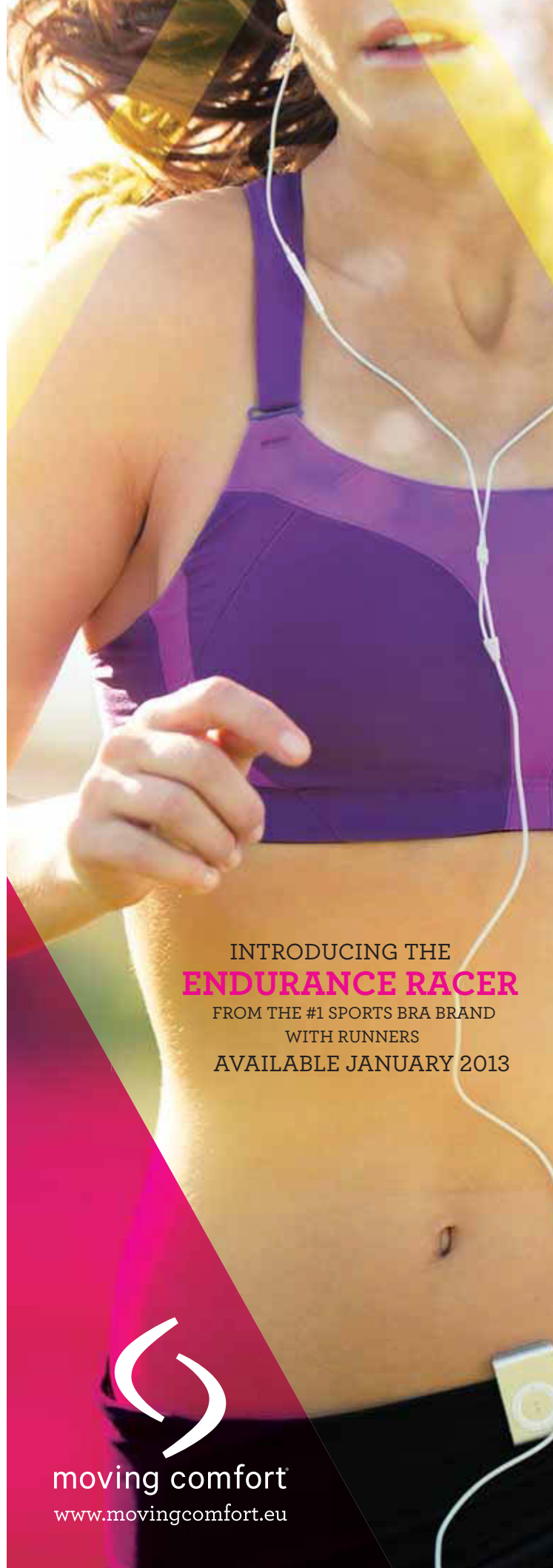
### SCHRÄGER CRUNCH

Rückenlage. Beine aufstellen und die Hände hinter dem Kopf verschränken (A). Mit dem Ausatmen den Beckenboden aktivieren, den Rücken fest gegen den Boden drücken. Den Kopf und das linke Bein anheben und den rechten Ellenbogen zum linken Knie bringen (B). Zurück zu A. 10 x, Seite wechseln.



### BECKENÖFFNER

Rückenlage. Beine aufstellen und die Knie sanft nach außen fallen lassen. Fersen aneinanderbringen. Hände auf den unteren Bauch legen. Das Gewicht der Beine bewirkt die Dehnung. Spüren Sie, wie Sie immer weiter und weicher werden. Bleiben Sie eine Minute in dieser Position liegen. Beenden Sie die Übung, indem Sie die Beine wieder aufrichten.



## INTRODUCING THE ENDURANCE RACER

FROM THE #1 SPORTS BRA BRAND  
WITH RUNNERS

AVAILABLE JANUARY 2013



moving comfort®

[www.movingcomfort.eu](http://www.movingcomfort.eu)



A B

**WAAGE**

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Der Blick geht Richtung Boden (A). Mit dem Ausatmen aktivieren Sie den Beckenboden und heben dann den linken Arm und das rechte Bein gestreckt an (B). Mit dem Einatmen zurück zu A und den Beckenboden entspannen. 10 x, dann die Seite wechseln.



A B



**SCHERE**

Stellen Sie im aufrechten Sitz beide Beine vor dem Becken auf, die Fersen aneinanderlegen. Bringen Sie die Knie zueinander. Oberkörper leicht nach hinten lehnen und die Hände hinter dem Oberkörper aufstellen (A). Lassen Sie nun die Knie entspannt nach außen fallen (B). Zurück zu A. 10 x



A B

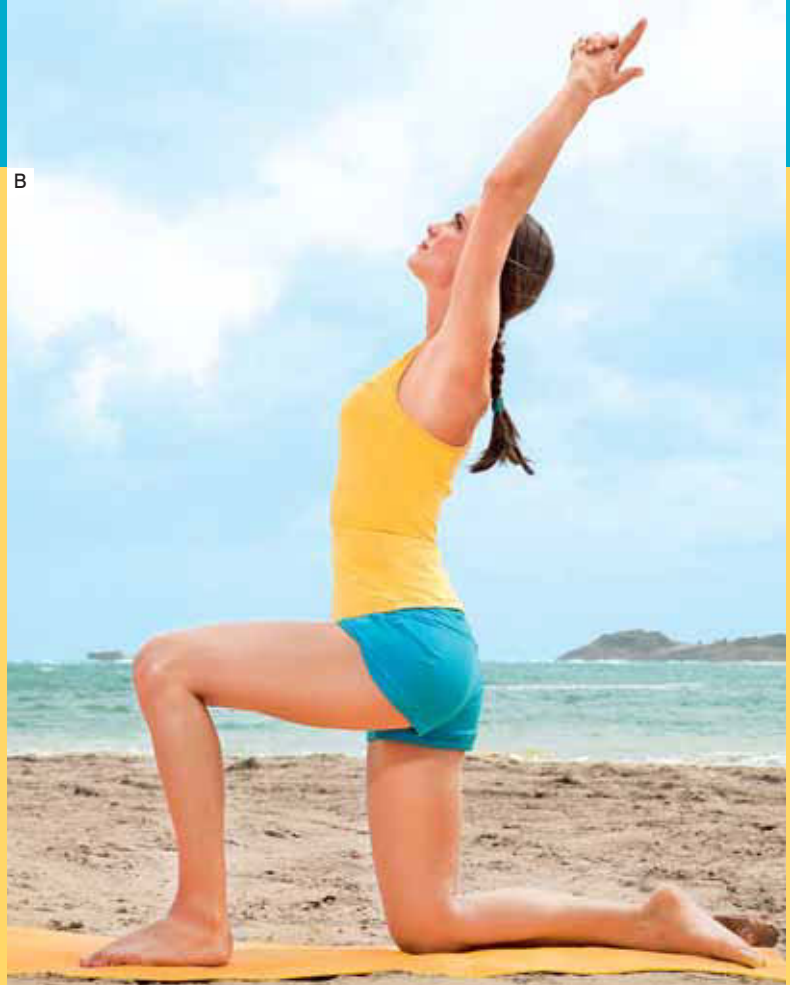


**KATZE**

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Mit dem Ausatmen den Rücken rund machen, den Kopf zwischen die Arme nehmen, der Blick geht zum Bauchnabel (A). Mit dem Einatmen strecken Sie den Po wieder nach hinten und richten sich auf, Blick nach vorne (B). 10 x im Wechsel.



A B



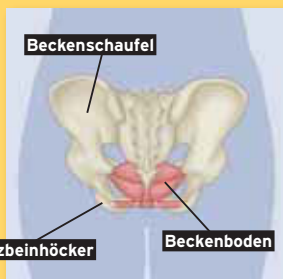
## BOGENSPANNUNG

Kniestand. Mit dem linken Fuß einen Schritt vorsetzen. Hände verschränken, Zeigefinger aneinanderlegen. Die Arme nach oben strecken. Linke Ferse fest in den Boden drücken, mit dem Ausatmen den Beckenboden aktivieren (A) und den Oberkörper leicht nach hinten lehnen. Drei Atemzüge halten (B). Zurück zu A. 10x, Seite wechseln.



## KOBRA

Bauchlage. Hände neben dem Brustkorb aufsetzen. Aktivieren Sie den Beckenboden und heben Sie Kopf, Schultern und Brustkorb an. Die Ellenbogen sind eng am Körper. Die Sitzbeinknochen Richtung Fersen schieben. Die Position für drei Atemzüge halten.



## GUT ZU WISSEN

Der Beckenboden besteht aus drei übereinanderliegenden Muskelschichten, die zur Tiefenmuskulatur gehören. Er verschließt das Becken nach unten, stützt die Organe und kontrolliert die Schließmuskeln. Ein trainierter Beckenboden ist elastisch und erleichtert die Geburt. Das Sitzbein ist der untere bogenförmige Teil des Beckens und verstärkt sich nach außen zum Sitzbeinhöcker.



## —EXPERTIN—

**Irene Lang-Reeves (52)** ist Diplombiologin und Heilpraktikerin. In ihrer Praxis bei München schult sie Therapeuten und Hebammen zum Thema „Beckenboden“. [www.irene-lang.de](http://www.irene-lang.de)

## —BUCHTIPP—

Mehr Tipps und Übungen finden Sie im neuesten Buch unserer Expertin: „Beckenbodentraining“, GU Verlag, 16,99 €, [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

