

Arbeitsblatt 1

**Beckenbodengymnastik - Gute Haltung - Anfang aller Schönheit
„Getragen von Boden und Stuhl mit Hilfe der Schwerkraft“**



Der **Kronenpunkt** bietet den Gegenpol zum Steißbein. Zwischen diesen beiden Polen sollte ihr Körper immer aufgespannt sein
Ellenbogen tropfen schwer nach unten
Sitzbeinhöcker in Richtung Damm zart zusammen ziehen. (Beckenboden wird aktiviert)
„die Sitzfläche trägt die Sitzhöcker“
Scham- und Steißbein nach unten ziehen
Rippen absenken
Bauch lang und faltenfrei
Knie hüftbreit auseinander
(faustgroßer Abstand zwischen den Knien reicht meistens aus)
Füße im kleinen V aufstellen
Fersen und Großzehenballen sanft belasten
Füße vom Boden tragen lassen

Kronenpunkt herausschieben
Schultern nach unten entspannen
Brustbein nach oben und unten verlängern
Bauchnabel zart zu den Rippenbögen ziehen (Bauch wird flacher)
Sitzbeinhöcker zart zueinander ziehen, (Hüften werden schmaler, der Po hebt sich)
Rippen absenken
Knie sind locker, Kniescheiben zeigen nach vorn
Füße ausrichten, kleines V, Fersenmittelpunkt und Großzehen belasten.
Körperschwerpunkt über den Fersen ausrichten



Lasst euch sich mit eurer neuen Haltung immer wieder Boden oder Sitz tragen
Spannt die Muskeln nur **ganz leicht** an. Das Zusammenspiel aller Muskeln führt auch bei geringer Anspannung zum Erfolg.

Achtet auf eine **ruhige entspannte Atmung**.

Setzt euch nicht unter Druck, wenn Ihnen die Aufspannung anfänglich nur kurzzeitig gelingt.

Genießen Sie Ihr neues Körpergefühl und die positive Ausstrahlung.

Viel Spaß eure Cornelia Loges

Der Beckenboden in der Fortbewegung

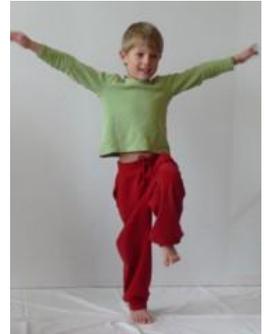
Gehen – Laufen – Treppe steigen – Rad fahren

Denken Sie jeden Tag an den anatomisch richtigen Einsatz Ihres Körpers.

Durch die „Raddampferübungen“ wissen Sie, dass die Beckenhälften gegenläufig arbeiten und Sie den Levator ani (innere Beckenbodenschicht) symmetrisch rechts und links unabhängig voneinander anspannen können.

Übung zur Wiederholung:

Im Sitz die Kniescheiben wechselseitig rückwärts kreisen lassen.



Gehen

Die Kraftübertragung beginnt am Fuß.

Setzen die Füße im kleinen V auf.

Die Fersen werden flächig am Boden aufgesetzt.

Rollen Sie den Fuß von der Ferse zum Großzehenballen ab.

Die Knie sind locker und werden nie ganz durchgedrückt.

Die Kniescheiben zeigen exakt nach vorn.

Die Sitzbeinhöcker zart zueinander ziehen. Steißbein nach unten, Kronenpunkt nach oben.

Rechtes Bein vor: rechter Sitzbeinhöcker zieht nach unten und weiter nach vorn oben zum Schambein.

Linkes Bein vor: linker Sitzbeinhöcker zieht nach unten und weiter nach vorn oben zum Schambein. (Raddampfern)

Die Schultern locker nach außen unten setzen, Arme schwingen je nach Tempo mit.

Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Bei der Einatmung dehnt sich das Zwerchfell zu den Seiten aus, die Rippen werden weit. Atmen Sie über die Zwerchfellkuppel aus - werden Sie dabei im Rücken lang.

Beim **Laufen** gilt das gleiche Prinzip. Laufen Sie nur so schnell, wie sie mit geschlossenem Mund atmen können. Die Zehen drücken kraftvoll nach oben ab, die Krone zieht nach oben heraus. Ganz bewusst über die Zwerchfellkuppel Ein- und Ausatmen. Sitzbeinhöcker zart zueinander (Raddampfern).

Treppe hoch steigen

Füße **ganzflächig** im V auf die Treppenstufen setzen (rechtes Bein oben, rechten Sitzbeinhöcker zum Damm ziehen).

Aus dem Beckenboden den Körper nach oben drücken - Kronenpunkt herausschieben.

Das Ein- und Ausatmen über die Zwerchfellkuppel, lässt Sie nicht so schnell außer Atem kommen.

Treppe hinab steigen

Sitzbeinhöcker zueinander, Steiß nach unten, Kronenpunkt herausschieben.

Der aufgespannte Beckenboden schützt den Rücken und die Gelenke vor Stauchungen.

Fahrradfahren

Sitzbeinhöcker nach hinten unten ziehen.

Pyramidalismuskel nach oben ziehen.

Bitte nicht drücken!

Husten, Niesen, Lachen, Blase- und Darmentleerung

☺ Eine anatomisch richtige Haltung im Alltag ist die Grundvoraussetzung um Inkontinenzbeschwerden erfolgreich zu behandeln.

☺ Auch Husten, Niesen und Lachen kann ohne die richtige Haltung, Atmung und Körperspannung, bei vorhandenen Senkungszuständen, zum Harnverlust führen.

☺ Je mehr Sie die Vitalspannung in Ihren Alltag integriert haben, sie zu Selbstverständlichkeit geworden ist, um so leichter werden Sie auch diese Herausforderung für Ihren Beckenboden meistern.

☺ Das Prinzip ist das Selbe:

Spannen sie beim Husten, Niesen und Lachen, erst ganz bewusst den Levator ani als Schutz für die Beckenorgane auf. Später funktioniert das Muskelzusammenspiel ganz automatisch.

☺ Sie niesen, husten, lachen – Sitzbeinhöcker zueinander ziehen- der Beckenboden spannt sich auf.
Rücken lang und gestreckt.

☺ Erinnern Sie sich an die Atemtechnik

Spanne sie das Zwerchfell wie einen Fallschirm auf, ohne alle Organe nach unten zu schieben.

Die Organe können sich bei jedem Atemzug ausdehnen und liegen völlig geschützt, von oben durch das Zwerchfell, von unten durch den Beckenboden, im Bauchraum.

☺ **Darm- und Blasenentleerung**

Blase und Darm entleeren sich am Besten, wenn Ihre Haltung aufgespannt ist. Sehr ungesund ist es, wenn sie den Rücken rund machen und drücken bis das Blut in den Kopf steigt. Das überdehnt den Beckenboden, Ischiasnerv und Bandscheiben können eingeklemmt werden.

☺ Die ursprünglichste Haltung zur Darm- und Blasenentleerung ist auch die Gesundeste.

In die Hocke gehen, Becken tiefer als Knie, Rücken gerade.

Zu Hause einfach Schemel unter die Füße- besonders bei Verstopfungen.

So wird der Levator ani zu einer Art „Rutschbahn“ für den Darminhalt.

Auch die Blase entleert sich leichter, wenn sie nicht geknickt wird.

Ohne Schemel können sie ein Bein an den Bauch heranziehen und die Sitzbeinhöcker lang ziehen.

Bitte bauen Sie für jede Übung eine exakte Grundspannung auf:

Beine hüftbreit auseinander ☺ Füße im kleinen V Sitzbeinhöcker leicht zueinander ☺

Lendenwirbelsäule wird nicht an den Boden gedrückt ☺ Sitzbeinhöcker Scham- u. Steißbein zart Richtung Fersen ziehen

☺ Brustbein in Richtung Kinn und Nabel verlängern ☺ Kronenpunkt in die Gegenrichtung ziehen bis sich das Becken aufrichtet und die Wirbelsäule lang und entspannt ist



1. Rücken lang & entspannt
Beine angestellt, locker zur Seite fallen lassen
Leisten entspannt
Fußsohlen aneinander spannen



2. Arme in Hochhalte,
linkes Bein in Stufenstellung
rechtes Bein auf Ferse setzen
(Knie 20cm über Matte)



3. beide Beine nacheinander in
die Stufenstellung, Füße Flex.
Kopf abheben- Krone einrunden
Sitzbeinhöcker fest zueinander ziehen-
aus dieser Spannung Knie 2cm nach vorn schieben
und wieder zurückziehen



4. Rücken lang & entspannt
Sitzbeinhöcker leicht zueinander
Sitzbeinhöcker Richtung Kniekehlen
Bauch wird hohl- Steiß löst sich vom
Boden- kleine Pulse Kniekehlen



5. Linken Unterarm aufstützen, Ellenbogen exakt
Rücken unter der Schulter, linkes Bein ausstrecken
abheben,
aus dem linken Sitzbeinhöcker kleine Miniimpulse



6. Bauchlage, Arme in Tiefhalte,
lang und entspannt, Arme

Ellenbogen Richtung Schulterblätter
pulsieren



7. Sitz oder Stand
Ausatmen: Schultern absenken, Ellenbogen
Anwinkeln- Luft nach hinten wegschieben



8. Einatmen, Arme in Hochhalte
Ausatmen: Schultern absenken
Arme ausdrehen, Handflächen
zueinander, Ellenbogen leicht
gebeugt, Kleinfinger nach hinten
pulsieren