

Schulterbrücke (Pelvic Curl/ Flieger)

Rückenlage, aufgestellte Füße.

1. Schliesse zunächst alle Beckenbodenöffnungen (Spanne die Muskulatur, welche in Form einer 8 Harnröhre, Scheide und After umschliesst) und versuche sie leicht in den Bauchraum hinein zu ziehen. Kippe das Becken zurück, lege den unteren Rücken flach in die Matte.
2. Ziehe das Steissbein lang, das Schambein Richtung Brust, den Bauch flach.
3. Ziehe das Steissbein nun langsam höher, sodass sich Wirbel um Wirbel aus der Matte löst, bis nur noch die Schulterblätter auf der Matte liegen. Während dem hochrollen ziehst Du immer mehr die Sitzbeinhocker zusammen. Bleibe mit dem gehobenen Becken für einige Atemzüge und behalte alle diese Spannungen bei.
4. Rolle dann langsam Wirbel für Wirbel wieder ab und entspanne bewusst den Beckenboden für mindestens drei tiefe Atemzüge.

Wiederhole diese Übung 3-5x. Hilfreiches Bild dazu: Flieger. Stelle Dir vor, Du bist ein Flieger. Schliesse die «Türen» gut und lasse sie erst wieder locker, wenn Du gelandet bist. Das Steissbein ist die Nase des Fliegers, welche nach vorne zu den Füßen und dann hoch zieht. Die Sitzbeinhocker sind die Räder, welche Du gegeneinander in die Radkästen klappst, sobald der Flieger abgehoben hat. Plane Flugzeit ein (wenn Du oben für mehrere Atemzüge hältst).

Fahrstuhl/ Lift

Rückenlage, Becken unterlegen, dass es höher ist als die Schultern. Füße aufgestellt oder Beine hochgelegt (z.B. auf einen Stuhl).

Stell Dir vor Dein Beckenboden ist ein Aufzug/Lift.

1. Lass die Leute einsteigen
2. Schliesse die Türen
3. Zieh den Fahrstuhl in das erste oder zweite Stockwerk (Beckenboden nach Innen ziehen)
4. Halte dieses Stockwerk/diese Spannung
5. Lass den Lift zurück ins EG fahren und halte dabei die Türen ganz geschlossen
6. Erst im EG angekommen, bewusst die Türen öffnen, lass den Beckenboden entspannen, gib den Leuten Zeit auszusteigen und einzusteigen, dann wiederhole die Geschichte.
7. Zieh den Lift auch höher (vielleicht hat Dein Haus 10 Stockwerke)
8. Spiele mit dem Lift: Versuche beim Hochfahren auf unterschiedlichen Stockwerken zu stoppen (ohne die Türen zu öffnen) und fahre dann ganz langsam wieder runter. Fahre nur teilweise hoch, wieder einen Stock tiefer, vier höher, zwei tiefer, eins höher, drei tiefer... in beliebiger Reihenfolge, wie ein Kind, das den Lift für sich als Spiel entdeckt.

Vielleicht geht auch einiges noch nicht. Dann bleibe bei Deinem Level. Wenn Du versuchst und übst und spielst, hast Du schnell mal 5-10 Wiederholungen gemacht.

In der Umkehrsituation (Becken höher gelegt) ist der Beckenboden entlastet und lässt sich perfekt trainieren und dazwischen entspannen. Du kannst die Liftübung aber auch gut im Stand oder im Sitzen ausführen. Oder versuch es mal in Seitenlage? Varianten sind immer gut.

➔ Trainiere nicht nur die Kraft sondern übe auch die Entspannung des Beckenbodens.

Beckenboden einseitig

Rückenlage, Füße aufgestellt oder Beine Table Top.

1. Öffne und schliesse die Beine. Das Zentrum ist dabei aktiv, der Bauch bleibt flach.
2. Öffne jetzt immer nur ein Bein und ziehe es zurück, dann das andere. Wechsle ab und halte dabei das Becken stabil, es soll nicht mitkippen. Zum Schliessen der Beine holst Du die Kraft bewusst aus dem Beckenboden.

Beckenbodenschnellkraft

Die Schnellkraft braucht es, wenn der Beckenboden sich nicht willentlich, sondern reflexartig schnell anspannen muss. Besonders wichtig zu trainieren nach der Geburt oder bei Inkontinenz beim Husten/ Niesen. Du kannst diese kurze Übung immer und überall machen (bitte aber nicht auf der Toilette oder beim Stillen).

Spanne den Beckenboden mehrmals schnell nach einander ganz kräftig und kurz an. Vielleicht schaffst Du 5x, 10x, 16x... bis Du merkst, dass sich der Beckenboden nicht mehr gleich stark anspannen lässt. Dann atme einige Atemzüge lang entspannt zum gelösten Beckenboden (gib ihm Erholungszeit).

Du kannst diese Übung 3x Wiederholen, kannst sie aber auch nur einmal machen, dafür da und dort über den Tag verteilt einbauen. Z.B. immer im Anschluss an die Toilette oder immer, wenn Du irgendwo warten musst. Oder einfach immer, wenn Du dran denkst.

Hintere Beckenbodenanteile

Bauchlage, Stirne bequem auf Hände oder Matte gelegt, Schultern entspannt

1. Winkle die Knie an, dass die Fusssohlen zur Decke gerichtet sind.
2. Öffne die Knie weit, lass jedoch die Fersen geschlossen. Die Fussspitzen sind geöffnet (Füsse Flex, Pilates V, Fusssohlen zur Decke)
3. Presse die Fersen gegeneinander und versuche die Knie leicht anzuheben. Das Schambein muss dabei jederzeit in Bodenkontakt bleiben. Wenn es nicht geht, lege ein Kissen oder Frottiertuch unter den Bauch.
4. Wiederhole die Übung 8-12x
5. Geh dann zum 4-Füssler und runde Deinen Rücken mehrmals. Fokussiere auch hier auf die Beckenbodenarbeit: Das Steissbein zieht lang nach unten, die Öffnungen nach innen und oben, die Sitzbeinhöcker zueinander.

Dynamisch Beckenboden mit «Flatback»

Kniestand (oder Stand)

1. Falte die Hüfte, dass Du in eine gestreckte Vorlage (Flatback) kommst. Die Sitzhocker ziehen nach hinten weg und gehen breit auseinander. Brustbein und Scheitel ziehen nach vorne.
2. Richte Dich wieder auf. Tu dies bewusst aus dem Beckenboden heraus: Beckenboden nach innen und oben ziehen, Schambein anheben, Steissbein tief ziehen.