

Kontraktion des Beckenbodens (A5)



Sitzposition

Mit dieser Übung trainieren Sie die Beckenbodenmuskulatur. Der Beckenboden ist der muskuläre Verschluss des knöchernen Beckens nach unten. Er ist der eigentliche Boden des Rumpfes, genauer des Bauches.

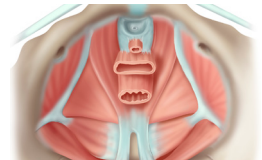
Richtige Ausführung

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach außen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Die Unterschenkel befinden sich in einer senkrechten Position. Die Oberschenkel verlaufen nach vorne leicht abfallend. Legen Sie Ihre Hände mit den Handaußenflächen in Richtung Stuhl. Tasten Sie mit Ihren Fingern Ihre Sitzbeinhöcker ab.
2. Erzeugen Sie nun langsam (4 s) und kontrolliert durch das Heranziehen der Sitzbeinhöcker Spannung im Beckenboden. Verharren Sie kurz (2 s). Danach wird die Spannung langsam (4 s) abgebaut. Verharren Sie erneut kurz (2 s), bevor Sie wieder die Spannung erzeugen.
3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung während ca. 90–120 Sekunden an.

Bewegungsidee

Sie können die Beckenbodenmuskulatur anspannen, wenn Sie sich vorstellen, die Körperöffnungen des Beckenbodens (Harnröhre, Vagina und After) zu schließen, und diese in sich hineinzuziehen. Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Training wie das Anspannen. Durch Anspannung der Beckenbodenmuskulatur verringert sich der Abstand zwischen den Sitzbeinhöckern, dadurch erhöht sich der Druck auf die Sitzbeinhöcker.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainieren Sie den Sitzbeinschwellkörpermuskel, den tiefen Dammmuskel und den Afterhebemuskel.

Hinweise

Ist keine Kontraktion zu spüren, variieren Sie die Beckenkipfung.

Während des Trainings sollte eine ruhige Körperhaltung beibehalten und nicht gesprochen werden. Die Sitzposition sollte nicht verändert werden.

Zur besseren Verträglichkeit für die Hände kann ein Tuch unter das Gesäß gelegt werden.