

Ihr Beckenboden

Fünf Übungen, um den Muskel zu finden und wieder aufzubauen

Der Beckenboden ist Muskulatur wie jede andere und lässt sich trainieren. Die Schwierigkeit ist, ihn überhaupt zu spüren. Erste Veränderungen zeigen sich meist nach sechs bis acht Wochen.

Üben Sie regelmäßig und ohne Druck. Wenn Sie den Muskel nicht sicher finden, wenn es beim Üben wehtut oder wenn sich nach acht Wochen nichts verändert, lassen Sie es bei uns überprüfen — raten hilft hier nicht weiter.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____

Den Muskel finden

ÜBUNG 1

Aufrechter Sitz auf einem festen Stuhl, Füße flach am Boden.

1. Stellen Sie sich vor, Sie wollten Wind zurückhalten, und ziehen Sie diesen Bereich sanft nach innen und oben.
2. Bauch, Gesäß und Oberschenkel bleiben locker, die Atmung läuft weiter.
3. Lassen Sie bewusst wieder ganz los.

10 Wiederholungen, dreimal täglich Wenn sich der Bauch anspannt oder Sie die Luft anhalten, ist es zu viel Kraft. Weniger ist hier mehr.

Kurze, schnelle Anspannungen

ÜBUNG 2

Sitz oder Rückenlage, Beine leicht angestellt.

1. Spannen Sie den Beckenboden kurz und kräftig an und lassen Sie sofort wieder los.
2. Ein Rhythmus von etwa einer Sekunde an, einer Sekunde locker.

3 Sätze × 10 Wiederholungen Diese schnellen Anspannungen brauchen Sie beim Niesen und Husten — sie müssen sitzen, bevor es passiert.

Gehaltene Anspannung

ÜBUNG 3

Sitz oder Rückenlage, entspannte Schultern.

1. Spannen Sie den Beckenboden bei etwa halber Kraft an und halten Sie.
2. Atmen Sie ruhig weiter, dann vollständig lösen und ebenso lange Pause machen.

10 × 6 bis 8 Sekunden halten, täglich Das Loslassen gehört zur Übung. Ein Muskel, der nie entspannt, wird nicht stärker, sondern müde.

Anspannen, bevor es losgeht

ÜBUNG 4

Stand, im Alltag anwendbar.

1. Spannen Sie den Beckenboden bewusst an, kurz bevor Sie niesen, husten, lachen oder etwas Schweres heben.
2. Nach der Belastung wieder lösen.

So oft, wie die Situation kommt Keine Trainingsübung, sondern eine Gewohnheit — sie wirkt oft am schnellsten.

Brücke mit Beckenboden

ÜBUNG 5

Rückenlage, Beine angestellt, Füße hüftbreit.

1. Spannen Sie zuerst den Beckenboden an, heben Sie dann das Becken langsam an.
2. Senken Sie Wirbel für Wirbel ab und lösen Sie erst unten die Spannung.

3 Sätze × 10 Wiederholungen Hier arbeitet der Beckenboden zusammen mit dem Rumpf — so, wie er im Alltag gebraucht wird.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.