



Beckenboden-Training für Frauen

Tipps für Ihr Beckenboden-Training:

- **Nehmen Sie sich Zeit** und sorgen Sie für Ruhe beim Training.
- **Trainieren Sie regelmäßig** (2–3mal/ Woche).
- **Sie können überall und jederzeit trainieren**, die nachfolgenden Übungen zeigen, wie einfach es geht.
- **Denken Sie daran**, entleeren Sie vor dem Training Ihre Blase.

Tipps für Ihren Alltag:

- **Aufstehen:** Gewöhnen Sie sich beim Aufstehen vom Stuhl an, den Beckenboden zu aktivieren und atmen Sie dabei aus.
- **Haltung einnehmen:** Achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung, damit sich der Druck gleichmäßig auf den Beckenboden verteilen kann.
- **Druckentlastung:** Beugen Sie sich beim Husten und Niesen nicht nach vorne, sondern drehen Sie sich zur Seite und aktivieren Sie dabei Ihren Beckenboden.
- **Wasser lassen:** Meiden Sie zu häufiges Wasser lassen, damit Ihre Blase die Fähigkeit größere Urinmengen zu speichern, beibehält.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Training!

1 „Spannung“

Beckenboden bewusst spüren und aktivieren



- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl
- Schieben Sie Ihre Handflächen unter das Gesäß
- erspüren Sie mit dem Mittelfinger Ihre Sitzbeinhöcker
- Konzentrieren Sie sich auf den Damm (zwischen Anus und Scheide), hier befindet sich die Beckenboden-Muskulatur
- Steuern Sie Ihren Beckenboden aktiv an, indem Sie den „Steiß einrollen“ und die Körperöffnungen aktiv schließen (= imaginären Tampon nach innen ziehen)
- Halten Sie die Spannung einen langen Atemzug lang
- **Wichtig:** Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur entspannt lassen

Varianten

Die Übung kann auch stehend oder in Rücken-/Seitenlage durchgeführt werden.

1-5 Wiederholungen, jeweils 30 Sek. Pause



2 „Einbeinstand“

Balance halten und Stürze mindern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit, parallel und die Kniegelenke sind locker
- Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt
- Richten Sie die Wirbelsäule auf - dadurch ist die Beckenbodenmuskulatur, die querverlaufende Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur aktiviert
- Heben Sie ein Bein an und halten Sie die Balance ca. fünf Atemzüge lang

Varianten

Bewegen Sie das angehobene Bein nach vorne und wieder zurück. Sie können die Übung intensivieren, indem Sie auf einer weichen Unterlage trainieren.

- 3 **Durchgänge**, 2 Wiederholungen (rechtes und linkes Bein im Wechsel), jeweils 30 Sek. Pause



„Brücke“ 3

Ohne Schwerkrafteinfluss trainieren

- Stützen Sie sich mit den Unterarmen und den Knien am Boden ab
- Die Beine stehen hüftbreit auseinander, die Arme parallel
- Steuern Sie Ihren Beckenboden aktiv an, indem Sie den „Steiß einrollen“ und die Körperöffnungen aktiv schließen (= imaginären Tampon nach innen ziehen)
- Atmen Sie ein und heben Sie dabei die Knie vom Boden ab
- Halten Sie die Spannung drei Atemzüge lang, anschließend in Ausgangsposition zurückkommen und entspannen

Varianten

In der Halteposition mit den Füßen „tippeln“ oder mit den Knien „wippen“.

- 3 **Durchgänge**, 2 Wiederholungen, jeweils 30 Sek. Pause

4 „Rutsche“

Beckenboden-, Gesäß-, und Oberschenkelmuskulatur trainieren



- Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme neben den Körper
- Die Beine sind hüftbreit aufgestellt
- Aktivieren Sie Ihren Beckenboden und üben Sie gleichzeitig Druck auf die Fußsohlen aus
- Heben Sie das Becken vom Boden, bis der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden
- Halten Sie die Spannung ca. 3–5 Atemzüge lang

Varianten

Während Sie die Spannung halten, können Sie mit dem Becken kreisen und/oder ein Bein in die Luft strecken.

- 3 **Durchgänge**, 2 Wiederholungen, jeweils 30 Sek. Pause