
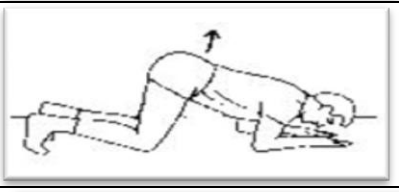

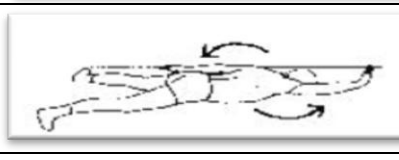

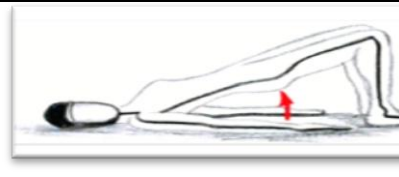


## Rückbildung: Kräftigungsübungen und Beckenboden

	<p><b>Tiefe Bauchmuskulatur:</b> Rückenlage auf dem Boden, Beine in 90° angehoben in der Luft, Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Die Ferse des ersten Beins wird langsam Richtung Boden abgesenkt, während das Becken und der untere Rücken dabei ruhig liegen bleiben. Je weiter das Bein zum Boden sinkt, umso mehr muss die tiefe Bauchmuskulatur dagegen arbeiten. 3x 10 Wdh. je Seite</p>
	<p><b>Knieheben im Vierfüßlerstand:</b> Mit aufgestützten Fußballen. Ganzkörperspannung aufbauen, Schultern von den Ohren weg ziehen, die Knie vom Boden abheben (wenige cm hoch) und das Gesäß nach oben schieben. 5x 15Sec. Variation: langsame Trippelschritte auf der Stelle</p>
	<p><b>Seitstütz:</b> Seitenlage, beide Beine angewinkelt, auf dem Unterarm abstützen. kurzer Hebel --&gt; Der Körper liegt in einer Linie (Schulter, Hüfte, Knie). Das Becken so abheben, dass die Knie und Unterschenkel auf dem Boden bleiben. Position halten! schwieriger mit langem Hebel --&gt; beide Beine sind gestreckt. (wie auf Bild zu sehen) 3x 20Sec. halten</p>
	<p><b>Schwimmer:</b> Bauchlage, Beine leicht gespreizt. Unter Aufbau einer Spannung im Rückenstrecker alternierend die Arme vor und zurück über den Boden schieben. Wichtig ist, dass der Blick nach unten gerichtet ist, Stirn parallel zum Boden! 3x15 wiederhole</p>
	<p><b>Schräge Bauchmuskeln:</b> <i>Ausgangsstellung:</i> Rückenlage. Beine in die Luft anheben oder alternativ auf Boden stehen lassen (einfacher!!!) Hohlkreuz vermeiden! Mit den Händen an den Hinterkopf fassen und die Ellenbogen nach außen strecken. Einen Ellenbogen zum diagonal liegenden Knie anheben und dann wieder zurück. Dann Wiederholen Sie die Bewegung mit dem anderen Ellenbogen zum zweitem Knie. Bei dieser Übung sollte der Bauch immer angespannt bleiben und der untere Rücken Bodenkontakt haben. Schauen Sie dabei etwas nach oben, so dass ihr Kinn nicht auf der Brust aufliegt.</p>
	<p><b>Beckenbrücke:</b> <i>Ausgangsstellung:</i> Rückenlage, die Arme sind gestreckt und die Handinnenflächen liegen auf dem Boden. Die Beine sind aufgestellt, so dass die Fußsohlen auf dem Boden aufliegen. Nun einatmen und Becken so hoch vom Boden wie möglich heben. Position für 2 sec halten und Po wieder senken zum Boden, ohne ihn aber abzusetzen. Wenn das Becken unten ist, kurz den Beckenboden aktivieren, lösen und wieder anheben! 2x20 wiederholen</p>

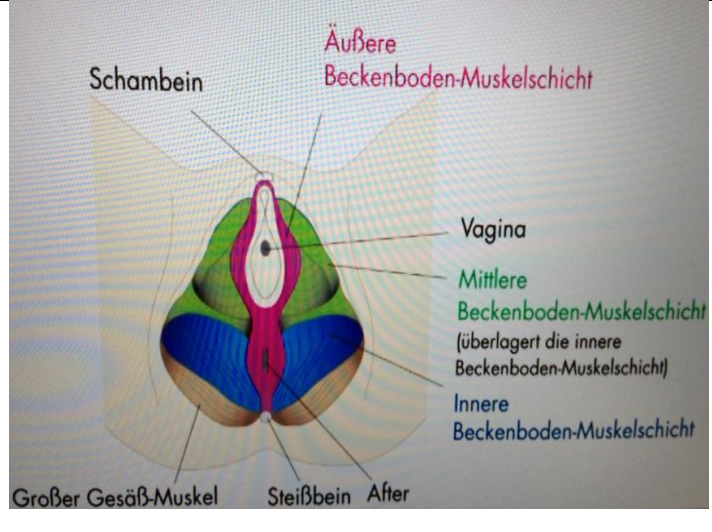
Erstellt von Katharina Wagner-Sharawi. Kopieren und Weitergabe nicht erlaubt!

Literatur: Keller, Y., Krucker, J., Seleger, M., Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte; BEBo Verlag GmbH, Zürich, 2015.

# Rückbildung: Kräftigungsübungen und Beckenboden

## Der Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus einem Netz von Muskelfasern, die am knöchernen Becken fixiert sind. Diese verlaufen abwechselnd von vorne nach hinten, von rechts nach links und wieder von vorne nach hinten. Sie schließen den Rumpf, genauer den Bauchraum nach unten ab und sind so mitverantwortlich, dass die Organe des Beckens (Gebärmutter mit Vagina, Blase und Darm) an ihrem Ort bleiben. Die Beckenbodenmuskulatur kann in drei Muskelschichten unterteilt werden.

	<p><b>Äußere Schicht (pink):</b> Sie verläuft direkt unter der Hautoberfläche. Mit ihr kann man anspannen, ohne dass andere Muskeln mitarbeiten. Er besteht aus dem ringförmig verlaufenden Afterschliessmuskel und dem U-förmigen Muskel um die Schamlippen herum bis zum Damm. Siehe Übung 1</p>
	<p><b>Mittlere Schicht (grün):</b> Diese Schicht liegt weiter im Körper drinnen. Sie verläuft zwischen den Sitzbeinhöckern und dem Schambeinästen, und deckt die ganze Fläche nach vorne bis zum Schambein ab. Sobald du die mittlere Schicht anspannst, spürst du, wie sich der Beckenboden anhebt, weg von der Sitzfläche. Siehe Übung 2:</p>
	<p><b>Innere Schicht (blau):</b> Sie ist die größte und kräftigste Schicht. Sie ist so groß, wie wenn du mit deinen Händen eine Schale formst. Sie spannt sich beim Beckenboden in den Körper hineinziehen mit an. Siehe Übung 3</p>

Erstellt von Katharina Wagner-Sharawi. Kopieren und Weitergabe nicht erlaubt!

Literatur: Keller, Y., Krucker, J., Seleger, M., *Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte*; BEBo Verlag GmbH, Zürich, 2015.

## Rückbildung: Kräftigungsübungen und Beckenboden

**Übung 1:** Versuche in verschiedenen Positionen spielerisch mit deiner äusseren Schicht zu arbeiten (an ticken unten den Schamlippen, zwinkern mit den Öffnungen...) Mache dies nur mit so viel Kraft, dass deine Gesäss-, Bauch- und Beinmuskeln locker bleiben.

**Übung 2:** Setze dich auf deine Hand. Am einfachsten schiebst du deine Hand von vorne her unter deinen BB, so dass dein längster Finger beim After und Handballen am Schambein zum liegen kommt. Lass deinen BB ganz locker und weich in deine Hand sinken. Nun versuchst du, den BB weg von deiner Hand, in dich hinein zu ziehen. Spürst du eine leichte Entlastung auf deiner Hand? Die äussere Schicht spannt sich automatisch vorher mit an. Als Bild stelle dir vor, du ziehst die Sitzbeinhöcker zusammen. „Beckenboden hineinziehen“, ist die einfachste Instruktion um deinen BB zu aktivieren. Über den Tag verteilt kannst du das 10-20-mal üben. Einige dieser Anspannungen verstärkst du im Anschluss an das „Hineinziehen“, indem du die Sitzbeinhöcker kraftvoll zueinander ziehst. Halte diese große Spannung für 3-5sek. Danach 5-10 sek. Pause.

**Übung 3:** Die innerste Schicht liebt Beckenbewegungen. Setze dich aufrecht hin, am besten auf einen harten Stuhl und rolle auf den Sitzbeinhöckern ein paar Mal vor und zurück. So bewegt sich dein Becken, dein Oberkörper bleibt aber ruhig. Versuche dann auch dein Becken zu kreisen.

**Übung 4: Übung mit allen 3 Schichten:** Spanne die äußere Schicht an, indem du den After verschließt und unter den Schamlippen anspannst. Die mittlere Schicht, indem du den BB in dich hineinziehst und die Sitzbeinhöcker zueinander ziehst. Nun hast du eine starke Spannung erreicht. Atme weiter! Durch das kraftvolle hochziehen, ist auch die innere Schicht mit dabei. Bewege mit dieser Spannung dein Becken einmal nach vorne (Schambein in Richtung Nabel) und einmal nach hinten (Steißbein hinten rausstrecken). Loslassen, Pause machen!

### **Übung 5: „Flipper spielen“**

Stelle dir vor deine beiden Sitzbeinhöcker sind 2 Flipper und du spielst im Wechsel eine Kugel nach oben in den Bauchraum hoch. Sobald der Ball wieder unten ankommt, spannst du wieder dagegen und schießt die Kugel wieder hoch. Spiele im Wechsel mit dieser Vorstellung. 2-3min üben, danach Pause!