

Beckenboden Frau

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen sind eigenverantwortlich durchgeführt. Haftungen und Gewährleistungen sind damit grundsätzlich ausgeschlossen. Ihre 04321 Physiotherapie.

04321
GESUND & AKTIV

PERCY RIPPE
PHYSIOTHERAPIE

Beckenbodentraining für Frauen ist nicht nur in der Schwangerschaft oder nach der Entbindung sinnvoll. Ein schwacher Beckenboden und damit verbundene Inkontinenz, ist wohl ein sehr weit verbreitetes Problem. Seit Jahren ist auffällig wie die Werbetreibenden von Binden, Einlagen und Vorlagenhersteller agieren. Umso wichtiger scheint es einen starken Beckenboden zu bekommen,

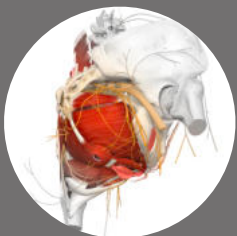
um die Harninkontinenz nicht entstehen zu lassen, sie zu lindern oder gar zu verhindern. Beckenbodenübungen und die gesamten Bauchmuskeln insbesondere die unteren, sollten Frauen regelmäßig trainieren. Ein gut funktionierender Beckenboden und die dazugehörigen Bauchmuskeln sind unheimlich wichtig, denn sie halten Gebärmutter, Blase und Darm an Ort und Stelle. Wird es vernachlässigt, kann es zu Inkontinenz führen, also zu Schwierigkeiten bei der Kontrolle der Blase und des Darms. Im schlimmsten Fall könnte sogar eine Gebärmutterensenkung drohen. Um das zu verhindern gibt es viele Übungen, die zudem einfach in dem Alltag zu integrieren sind.



**Training
nicht mehr
nur nach der
Schwanger-
schaft!**



Was ist der Beckenboden und wo ist er lokalisiert?



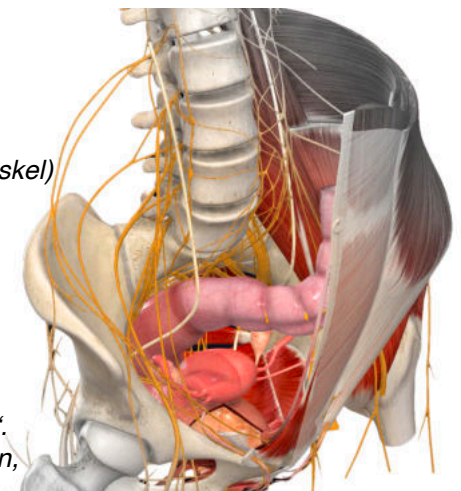
Der Beckenboden hat ganz unterschiedliche Funktionen. Zum einen schließt er den Bauchraum nach unten ab und sorgt dafür, dass die Organe nicht nach „unten fallen“. Darüber hinaus ist er für die gerade aufrechte Haltung sehr wichtig und nahezu an jeder Bewegung des menschlichen Körpers beteiligt. Der Beckenboden sitzt am tiefsten Punkt des Beckens und wird in drei Teile unterteilt, die sich wiederum aus verschiedenen kleinen Muskeln zusammensetzen und eng mit dem Bindegewebe verflochten sind.

Diese drei Teile sind:

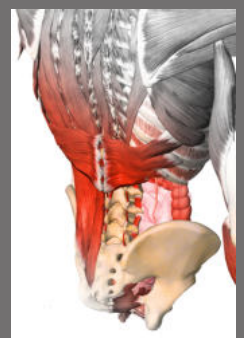
1. vorderer Beckenbodenteil (Diaphragma urogenitale, Dreieck zwischen Schambein und Sitzhöckern)
2. hinterer Beckenbodenteil (Diaphragma pelvis, seitlicher und hinter Abschluss am Beckenausgang)
3. mittlerer Beckenbodenteil (Schwellkörper und Schließmuskel)

Der Beckenboden von Männern hat zwei Öffnungen (Harnröhre und Anus), der der Frau hingegen 3, (die Harnröhre, Vagina und Anus). Schon hieraus lässt sich erkennen, dass der Beckenboden des Mannes zwar einfacher aufgebaut ist, aber dadurch mehr Kraft entwickeln kann. Ein weiterer Unterschied bezieht sich auf die Beckenform, welche der Beckenboden „überspannt“. Die untere Öffnung ist bei Frauen oft größer als bei Männern, da ja hier bei der Geburt das Kind hindurch muss.

Die Anatomie der Beckenbodenmuskulatur unterscheidet sich bei Mann und Frau. Klar ist aber:
Beide profitieren von regelmäßigem Beckenbodentraining.



Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesen Informationstexten und Bildern weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de



1

Beckenboden Spannung wahrnehmen die Grundübung zur Wahrnehmung und Kräftigung im Sitz

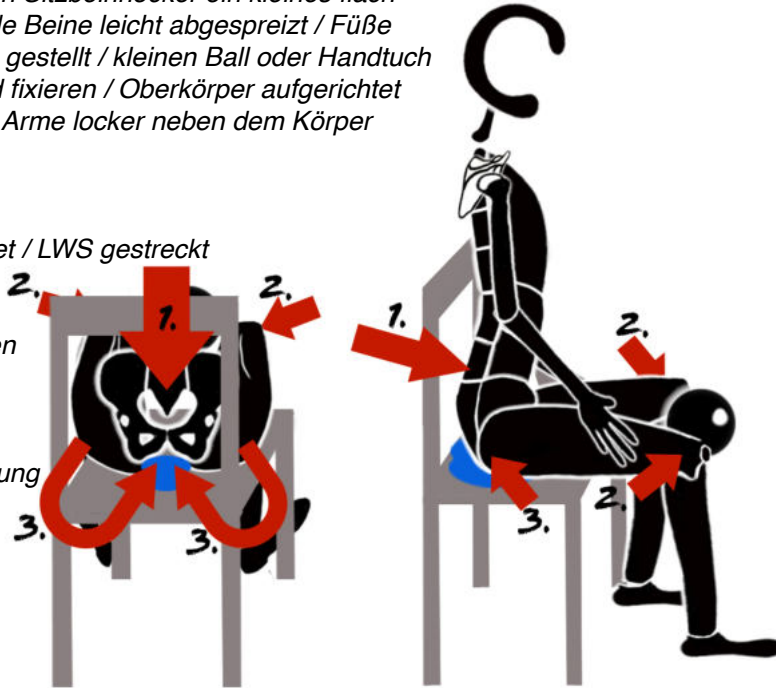
A

Sitz auf dem Stuhl / zwischen den Sitzbeinhöcker ein kleines flach gerolltes Handtuch fixieren / beide Beine leicht abgespreizt / Füße auseinander fest auf dem Boden gestellt / kleinen Ball oder Handtuch zusätzlich zwischen die Knie und fixieren / Oberkörper aufgerichtet und den Nacken lang gestreckt / Arme locker neben dem Körper oder am Ball abgelegt

B

Ablauf:

1. Oberkörper gerade aufgerichtet / LWS gestreckt
2. Knie zusammen pressen / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite (Adduktoren) aufbauen
3. Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / das gerollte Handtuch fest zusammen pressen / Spannung im Beckenboden nicht verlieren



Anfangs
5 bis 10
mal tägl.

10
bis 20
mal
pro Übung

Beachte!!! Der Spannungsaufbau muss im Beckenboden ankommen. Das Gefühl für die Spannung sollte immer deutlicher wahrgenommen werden und automatisiert werden. Bei jedem Hinsetzen wird der Beckenboden angespannt, bis garnicht mehr darauf geachtet werden muss. Es passiert dann automatisch.

2

Beckenboden Spannung wahrnehmen die Grundübung zur Wahrnehmung und Kräftigung in Rückenlage

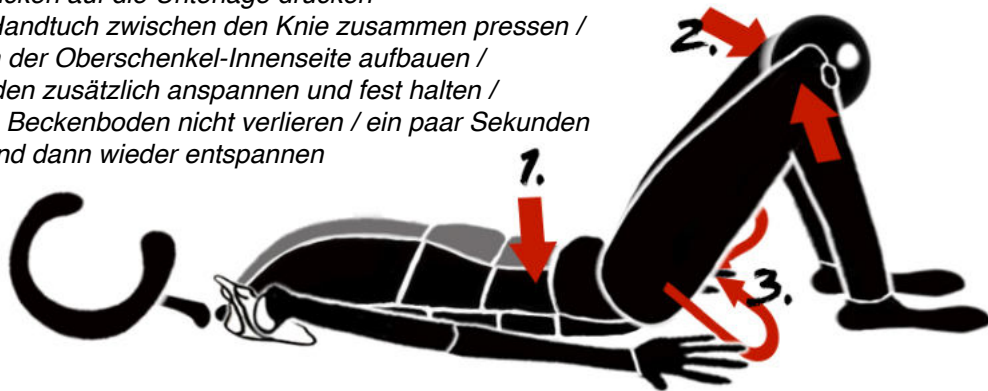
A

Rückenlage / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden drücken / Nacken lang gestreckt / leichtes Doppelkinn / Knie zusammen drücken und damit die Spannung an der Oberschenkel Innenseite (Adduktoren) fest aufbauen / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

1. unteren Rücken auf die Unterlage drücken
2. Ball oder Handtuch zwischen den Knie zusammen pressen / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen /
3. Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / ein paar Sekunden lang halten und dann wieder entspannen



Anfangs
5 bis 10
mal tägl.

10
bis 20
mal
pro Übung

Beachte!!! Der Spannungsaufbau muss im Beckenboden ankommen. Das Gefühl für die Spannung sollte immer deutlicher wahrgenommen werden und weiter automatisiert werden.

3

Beckenboden Spannung funktionell mit der Atmung der Einstieg in Rückenlage

A

Rückenlage / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Knie zusammen drücken und damit die Spannung an der Oberschenkel Innenseite (Adduktoren) fest aufbauen / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

1. unteren Rücken auf die Unterlage drücken
2. Ball oder Handtuch zwischen den Knie zusammen pressen / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen /
3. Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / ein paar Sekunden lang halten und dann wieder entspannen

C

Zusätzlich:

1. bei der „**Einatmung**“: unteren Rücken auf die Unterlage drücken / Spannung in den Beinen aufbauen / Beckenboden kräftig anspannen

D

2. beim „**Ausatmen**“: unteren Rücken auf die Unterlage gedrückt halten / Spannung in den Beinen lösen / Beckenboden langsam entspannen / danach unteren Rücken langsam entspannen



Beachte!!! Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell nach unten und drückt die Bauchorgane abwärts ins Becken, sodass der Beckenboden nun mehr Kraft aufbringen muß

Anfangs
5 bis 10
mal tägl.

10
bis 20
mal
pro Übung

4

Beckenboden Spannung funktionell mit der Atmung die Steigerung in Rückenlage

Anfangs
5 bis 10
mal tägl.

10
bis 20
mal
pro Übung

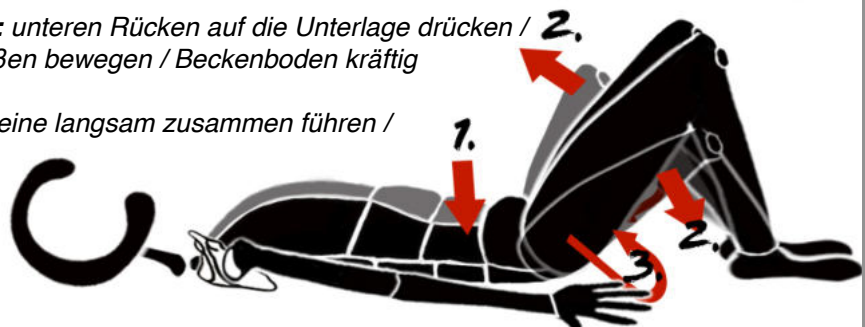
Rückenlage / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden gedrückt / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Knie zunächst zusammen drücken und damit die Spannung an der Oberschenkel Innenseite (Adduktoren) fest aufbauen / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

Ablauf:

1. unteren Rücken auf die Unterlage drücken
2. Spannung der Oberschenkel-Innenseite reduzieren und die Knie auseinander bewegen
3. Beckenboden dabei anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / Spannung über den gesamten Zeitraum der Übung halten

Zusätzlich:

1. bei der „**Einatmung**“: unteren Rücken auf die Unterlage drücken / Beine langsam nach außen bewegen / Beckenboden kräftig angespannt halten
2. beim „**Ausatmen**“: Beine langsam zusammen führen / Beckenboden langsam entspannen / unteren Rücken langsam entspannen



Beachte!!! Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell nach unten und drückt die Bauchorgane abwärts ins Becken, sodass der Beckenboden nun mehr Kraft aufbringen muß. Besonders wenn die Oberschenkel-Innenseite nicht mehr mit anspannen kann.

A

B

C

D

5

Beckenboden Spannung und zusätzliches Becken heben und in Rückenlage

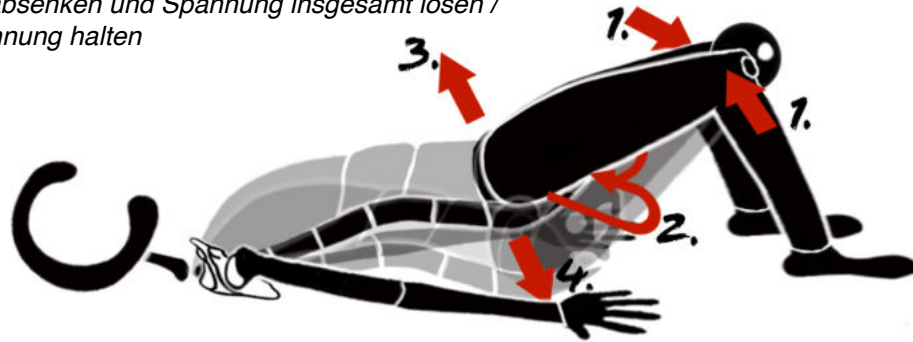
A

Rückenlage / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden gepresst / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / über die Knie den Ball oder gerolltes Handtuch zusammen drücken und damit die Spannung an der Oberschenkel Innenseite (Adduktoren) fest aufbauen / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten) / Becken langsam heben und senken

B

Ablauf:

1. Ball oder Handtuch zwischen den Knie zusammen pressen / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen
2. Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / während der Übung so halten
3. nun das Becken langsam anheben / Spannung insgesamt weiter halten
4. Becken langsam absenken und Spannung insgesamt lösen / Ball mit leichter Spannung halten



Beachte!!! Bei dieser Übung wird es etwas komplexer, da jetzt die Becken-, Bauch-Rücken-, Gesäß-, Bein-, Oberkörper- und Beckenbodenmuskulatur insgesamt angesprochen werden sollen.

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

6

Beckenboden Spannung mit funktionellen Bewegungen im Becken und Hüften in Rückenlage

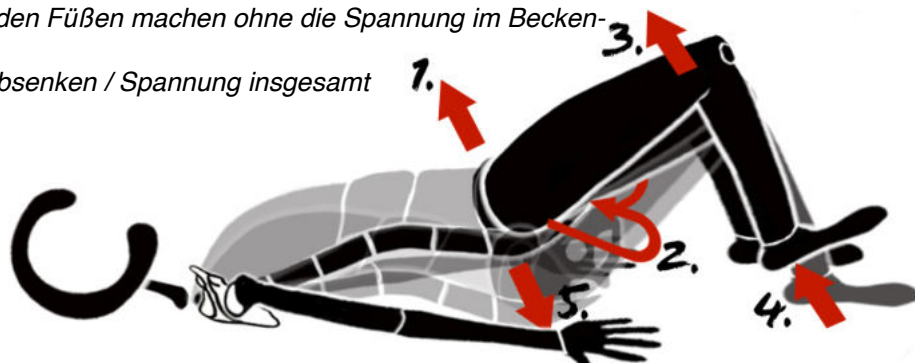
A

Rückenlage / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Knie zusammen drücken und damit die Spannung an der Oberschenkel Innenseite (Adduktoren) fest aufbauen / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten) / Becken heben und senken / Beine wie im Mäuseschritt, im Wechsel kurz anheben und senken

B

Ablauf:

1. aus der Grundposition das Becken langsam anheben
2. Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / bei der gesamten Übung Spannung beibehalten
3. Knie stehen leicht auseinander und eines hebt leicht an
4. kleine Schritte mit den Füßen machen ohne die Spannung im Beckenboden zu verlieren
5. Becken langsam absenken / Spannung insgesamt lösen



Beachte!!! Bei dieser Übung wird es noch komplexer, da nicht nur im gesamten Körper die Spannung gehalten werden soll. Sondern zusätzlich mit Beinbewegungen. Den Beckenboden bei dieser Übung nicht vernachlässigen!

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

7

Beckenboden Spannung funktionell mit der Atmung in Rückenlage

A

Rückenlage / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Knie zusammen drücken und damit die Spannung an der Oberschenkel Innenseite (Adduktoren) fest aufbauen / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

1. Knie sind noch zusammengedrückt
2. aus der Grundposition das Becken langsam anheben
3. Beckenboden dabei anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / Spannung über den gesamten Zeitraum der Übung halten
4. Spannung der Oberschenkel-Innenseite reduzieren und die Knie auseinander bewegen

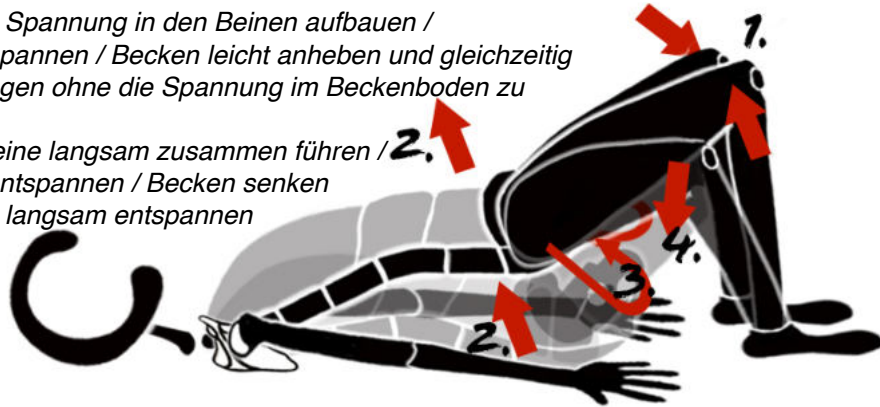
C

Zusätzlich:

1. bei der „**Einatmung**“: Spannung in den Beinen aufbauen / Beckenboden kräftig anspannen / Becken leicht anheben und gleichzeitig Beine auseinander bewegen ohne die Spannung im Beckenboden zu verlieren

D

2. beim „**Ausatmen**“: Beine langsam zusammen führen / Beckenboden langsam entspannen / Becken senken und den unteren Rücken langsam entspannen



Beachte!!! Mehr koordinatives Geschick geht wohl für den Anfang wirklich nicht. Übung langsam und konzentriert ausführen. Immer den Beckenboden unter Spannung halten. Jetzt sollte im Alltag auch nichts mehr schiefgehen, wenn man bisher gekommen ist.

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

8

Beckenboden Spannung in Kombination mit funktionellen Bewegung im Unterarmstütz-Vierfüßlerstand

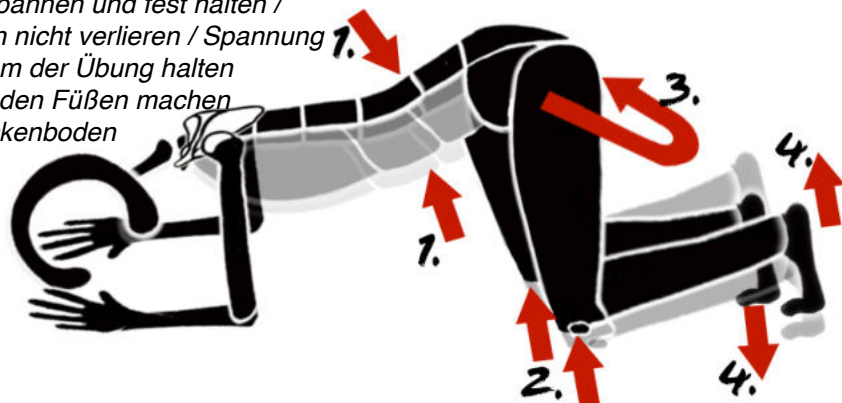
A

Unterarmstütz-Vierfüßlerstand / Ellenbogen-Hand abgestützt / beide Knie leicht gespreizt aufgestellt / Füße auch leicht auseinander und fest auf dem Boden gestellt / Rücken gerade (Mitte suchen, Katzenbuckel-Pferdesattel) / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

1. Bauch und Rückenmuskeln anspannen / Rücken ist gerade und gestreckt
2. Spannung aufbauen / die Zehen fest in den Boden drücken / danach beide Knie einen Zentimeter anheben
3. Beckenboden dabei anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / Spannung über den gesamten Zeitraum der Übung halten
4. kleine kurze Schritte mit den Füßen machen ohne die Spannung im Beckenboden zu verlieren



Beachte!!! Bei dieser Übung ist es wie bei Übung 6 komplex, da nicht nur im gesamten Körper die Spannung gehalten werden soll. Sondern zusätzlich mit Beinbewegungen. Den Beckenboden bei dieser Übung nicht vernachlässigen!

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

A

Rückenlage / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Knie zusammen drücken und damit die Spannung an der Oberschenkel Innenseite (Adduktoren) fest aufbauen / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

1. Beckenboden dabei anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / Spannung über den gesamten Zeitraum der Übung halten
2. beide Hände bzw. Arme zu den Knien führen
3. Oberkörper hebt leicht an / Bauchmuskulatur spannt dabei deutlich an / Kopf mitführen / Blick in Richtung beider Knie

Variation:

1. rechte Hand bzw. Arm zum linken Knie führen Oberkörper hebt dabei schräg an / Bauchmuskulatur spannt dabei deutlich an / Kopf mitführen / Blick in Richtung linkes Knie und geführter Hand
2. und natürlich auch für die andere Seite

C



Beachte!!! Eine weitere Steigerung ist die Bauchmuskulatur mit in die Beckenboden-Stabilisation einzubauen. Bei den Bewegungen für die Bauchmuskulatur immer den Beckenboden halten und stabilisieren.

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

A

Vierfüßlerstand / Hände flach abgestützt / beide Knie leicht gespreizt und fest auf dem Boden gestellt / Füße auch leicht auseinander / Fußrücken flach abgelegt / Rücken gerade (Mitte suchen, Katzenbuckel-Pferdesattel) / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

1. rechter Arm zum linken Knie führen und umgekehrt
2. Oberkörper schräg nach unten neigen / Bauchmuskulatur spannt schräg an / Kopf mitführen / Blick in Richtung gegenüberliegendes Knie
3. Knie leicht anheben und zum gegenüberliegenden Ellenbogen führen
4. Beckenboden dabei anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / Spannung über den gesamten Zeitraum der Übung halten



Beachte!!! Eine weitere Steigerung ist die Bauchmuskulatur mit in die Beckenboden-Stabilisation einzubauen. Bei den Bewegungen für die Bauchmuskulatur immer den Beckenboden halten und stabilisieren.

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

A

Stabile Seitlage / unteren Arm unter dem Kopf platzieren / Nacken ist lang / Handfläche zeigt zur Decke / oberer Arm stabilisiert den Oberkörper / gesamte Wirbelsäule gerade / beide Hüften und Knie im rechten Winkel anwinkeln / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

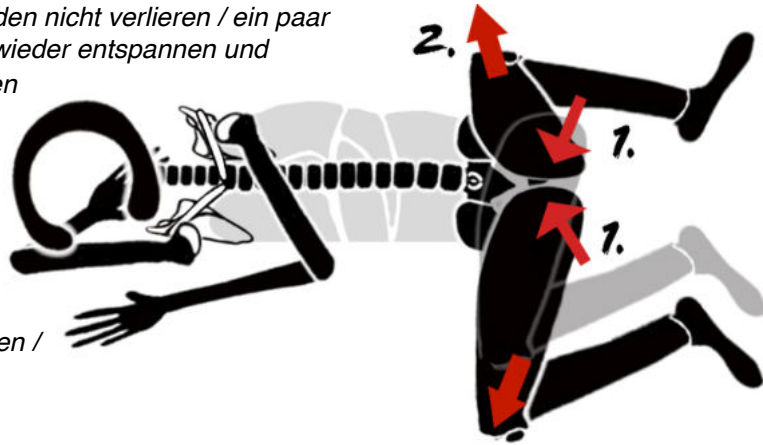
1. Knie zusammen pressen / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen / Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden nicht verlieren

2. Knie und Oberschenkel auseinander bewegen (oberes Bein hebt an, unteres Bein bleibt liegen) / Spannung im Beckenboden nicht verlieren / ein paar Sekunden lang halten und dann wieder entspannen und die Beine wieder zusammenführen

Zusätzlich:

1. bei der „**Einatmung**“: Beine langsam nach außen bewegen / Beckenboden kräftig angespannt halten

2. beim „**Ausatmen**“: Beine langsam zusammen führen / Beckenboden langsam entspannen / insgesamt langsam entspannen



C

D

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

Beachte!!! In der Seitlage ist das Training besonders wichtig für die Menschen, die in der Nacht ihre Kontinenzprobleme haben. Das „Wasser-halten“ in der Nacht ist oft ein Problem und muß besonderen Ansprüchen genügen.

A

Entspannte Rückenlage / rechtes Knie anheben danach das linke Knie / mit beiden Händen die Knie umschließen / Knie sind leicht auseinander / unterer Rücken hebt leicht an / Oberkörper nach vorn neigen / Kopf hebt leicht an / Knie zum Brustkorb ziehen / Rücken wird nun insgesamt gedehnt

B

Ablauf:

1. Knie sind leicht auseinander gespreizt / die Knie über beide Arme zum Brustkorb ziehen

2. unterer Rücken und Becken hebt an

3. Oberkörper und Kopf anheben und die Position halten

C

D

Zusätzlich oder als Variation:

1. bei der „**Einatmung**“: Beine langsam zum Brustkorb ziehen / Zwerchfell hinterer Anteil wird gedehnt

2. beim „**Ausatmen**“: Beine langsam lösen / insgesamt langsam entspannen



Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

10
bis 20
mal
pro Übung

Beachte!!! Die Dehnung sollte optimaler Weise, an dem zu dehnenden Muskel zu spüren sein (rot gekennzeichnet). Die Dehnung muß zu Beginn immer gut zu spüren sein und mit zunehmender Beweglichkeit, wird der „Dehnungsschmerz“ immer geringer.

A

Rückenlage Ausgangsstellung / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / dann beide Hände an den Kopf halten (bitte nicht in den Nacken) / Füße und Knie zusammen anheben / Oberkörper langsam anheben / Ellenbogen in Richtung Knie anwinkeln / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

1. Knie zusammen pressen / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen / Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden während der Übung nicht verlieren
2. Knie und Hüfte anbeugen / der unterer Rücken und Becken hebt dabei ab
3. beide Ellenbogen gleichzeitig Richtung Knie anheben / zeitgleich Knie Richtung Ellenbogen ziehen / Oberkörper und Kopf hebt an und die Position kurz halten und zurück bewegen / Oberkörper am Ende nicht ablegen



Beachte!!! Besonders auf die Oberkörper-Spannung und die Armposition achten. Ohne die stabilisierte Haltung in der Aufrichtung bekommt man nicht die nötige Muskelaktivität, um die unteren Bauchmuskeln anzusprechen.

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

Beckenboden Spannung und schräge Bauchmuskulatur in Rückenlage

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

Rückenlage Ausgangsstellung / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Füße und Knie zusammen anheben / Oberkörper langsam anheben / rechten Ellenbogen in Richtung linkes Knie anwinkeln / im Wechsel linker Ellenbogen zum rechten Knie bewegen / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

Ablauf:

1. Knie zusammen pressen / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen / Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden während der Übung nicht verlieren
2. Knie und Hüfte anwinkeln / der unterer Rücken und Becken hebt dabei leicht ab
3. rechten Ellenbogen in Richtung linkes Knie zeitgleich anheben und zusammenführen / linker Arm bleibt dabei oben liegen / Oberkörper und Kopf hebt schräg an und die Position kurz halten und zurück bewegen / Oberkörper am Ende nicht ablegen / gespiegelt für die andere Seite ausführen



Beachte!!! Besonders auf die Oberkörper-Spannung und die Armposition achten. Ohne die stabilisierte Haltung in der Aufrichtung bekommt man nicht die nötige Muskelaktivität, um die unteren Bauchmuskeln anzusprechen.

A

B

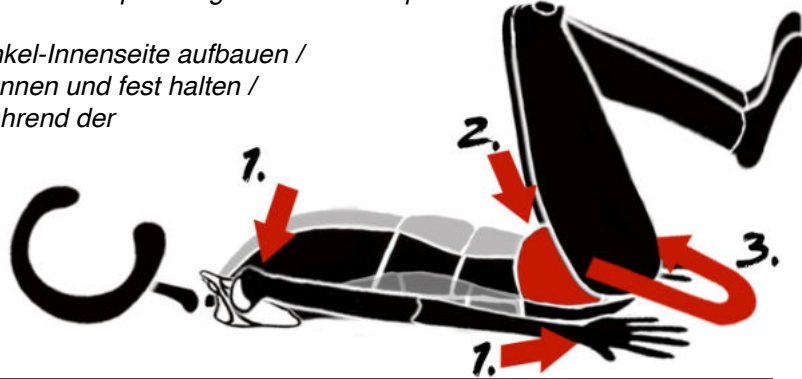
A

Rückenlage Ausgangsstellung / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Füße und Knie zusammen anheben / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten)

B

Ablauf:

1. Oberkörper und Arme fest auf die Unterlage gepresst / dabei zeigen die Handflächen nach oben / Schultern nach außen gedreht / Rücken liegt fest auf dem Boden / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen / Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden während der Übung nicht verlieren
2. unteren Rücken fest, über die Bauchspannung in den Boden pressen und dort halten / das Steißbein hebt dabei leicht an
3. Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen / Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden während der Übung nicht verlieren



Beachte!!! Besonders auf die Oberkörper-Spannung und die Armposition achten. Ohne die stabilisierte Haltung in der Aufrichtung bekommt man nicht die nötige Muskelaktivität, um die unteren Bauchmuskeln anzusprechen.

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

Rückenlage Ausgangsstellung / beide Beine angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme neben dem Körper abgelegt / Handflächen zeigen zur Decke / Schultern auf den Boden / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / Füße und Knie zusammen anheben / tief unten im Becken jetzt zusätzlich den Beckenboden anspannen (wie beim Urin zurückhalten) / im Wechsel eine Bein nach vorn rausstrecken, ohne den Druck auf die Lendenwirbelsäule zu verlieren

Ablauf:

1. Oberkörper und Arme fest auf die Unterlage gepresst / dabei zeigen die Handflächen nach oben / Schultern nach außen gedreht / Rücken liegt fest auf dem Boden / Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen / Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden während der Übung nicht verlieren
2. unteren Rücken fest, über die Bauchspannung in den Boden pressen und dort halten / das Steißbein hebt dabei leicht an
3. Spannung an der Oberschenkel-Innenseite aufbauen / Beckenboden zusätzlich anspannen und fest halten / Spannung im Beckenboden während der Übung nicht verlieren
4. im Wechsel eine Bein nach vorn rausstrecken, ohne den Druck auf die Lendenwirbelsäule zu verlieren



Beachte!!! Besonders auf die Oberkörper-Spannung und die Armposition achten. Ohne die stabilisierte Haltung in der Aufrichtung bekommt man nicht die nötige Muskelaktivität, um die unteren Bauchmuskeln anzusprechen.

A

B

A

Rückenlage Ausgangsstellung / beide Beine leicht gebeugt angestellt / Füße leicht auseinander fest auf dem Boden gestellt / beide Arme über die Ellenbogen neben dem Körper abgestützt / Handflächen zeigen nach unten / Oberkörper aufgerichtet / Nacken lang / leichtes Doppelkinn / leichte „Hohlkreuz“ halten / Füße und Knie zusammen anheben / rechten Ellenbogen langsam anheben, ohne das Gewicht auf die Gegenseite zu verlagern (Schulter bleibt entlastet) / Hand in Richtung gegenüberliegendes Knie (links) anwinkeln

B

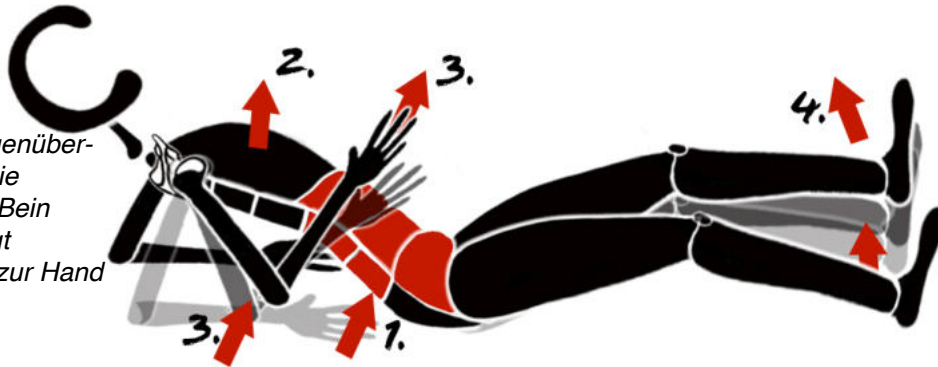
Ablauf:

1. & 2. Oberkörper aufrichten und im unteren Lendenwirbelsäulen Bereich das „Hohlkreuz“ halten / Bauchmuskulatur hält diese Position

3. Ellenbogen

von der Unterlage abheben / Hand führt in Richtung gegenüberliegendes Knie

4. gesamtes Bein leicht gebeugt gegensinnig zur Hand anheben



Beachte!!! Besonders auf die Oberkörper-Spannung und die Lendenwirbelsäule achten. Ohne die stabilisierte Haltung in der Aufrichtung bekommt man nicht die nötige Muskelaktivität, um die unteren Bauchmuskeln anzusprechen.

Anfangs
2 bis 3
mal tägl.

Anfangs
3 X 10
Wiederholung

Später
5 X 20
Wiederholung

A

Bauchlage Unterarmstütz / Ellenbogen und Hände aufgestützt / Kopf zusätzlich anheben / Becken liegt auf der Unterlage / Becken und Bauch evtl. mit einem Kissen unterlagern / Brustkorb anheben / Gesäß und Rücken entspannen / Kopf zusätzlich anheben / in der Dehnposition evtl. zusätzlich tief einatmen, um das Zwerchfell (vorderer Anteil) mit zu dehnen / diese Position in der vorgegebenen Zeit passiv (ohne Bewegung) halten

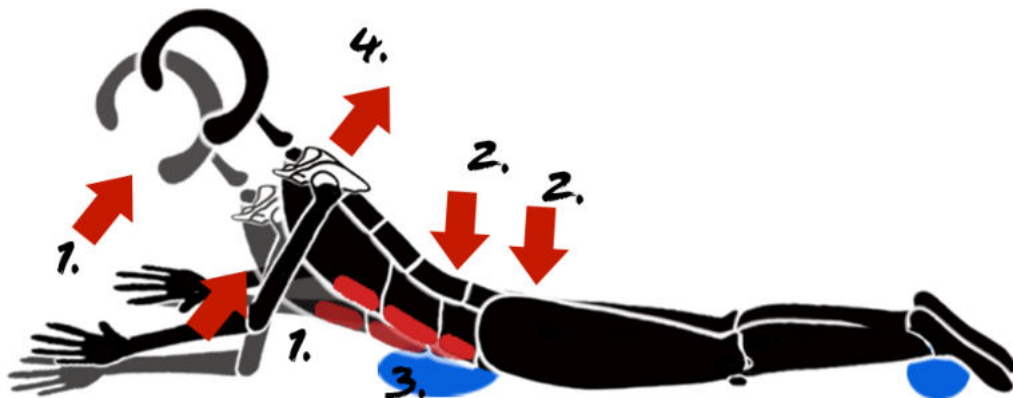
Ablauf:

1. Oberkörper über den Unterarmstütz aufrichten und im unteren Lendenwirbelsäulen Bereich das „Hohlkreuz“ halten

2. Gesäß und untere Lendenwirbelsäule entspannen

3. die Bauchmuskulatur wird nun passiv gedehnt

4. Oberkörper über die Ellenbogen-Streckung weiter anheben und damit die Dehnung weiter forcieren / Becken bleibt dabei auf der Unterlage und die Gesäßmuskeln sind weiterhin entspannt



Beachte!!! Die Dehnung sollte optimaler Weise, an dem zu dehnenden Muskel zu spüren sein (rot gekennzeichnet). Die Dehnung muß zu Beginn immer gut zu spüren sein und mit zunehmender Beweglichkeit, wird der „Dehnungsschmerz“ immer geringer.

2-3
Dehnung
hinter einander

Anfangs
45 bis 60
sek. 1-2
mal tägl.

90
sek. bis
2 min.
1-2
mal wtl.

A

Rückenlage / rechtes Bein anwinkeln und über das linke Knie mit dem Fuß ablegen / mit beiden Händen den Oberschenkel des linken Beines umschließen und fixieren / über die Hände das linke Knie heranziehen und damit die Dehnung im rechten Gesäß bewirken / der Kopf ist abgelegt, die Schultern bleiben auf der Unterlage / Becken und Wirbelsäule bleiben gerade / die Dehnung ist nun an der Oberschenkel Außenseite (Gesäß) und machmal auch in der Leistenengegend zu spüren

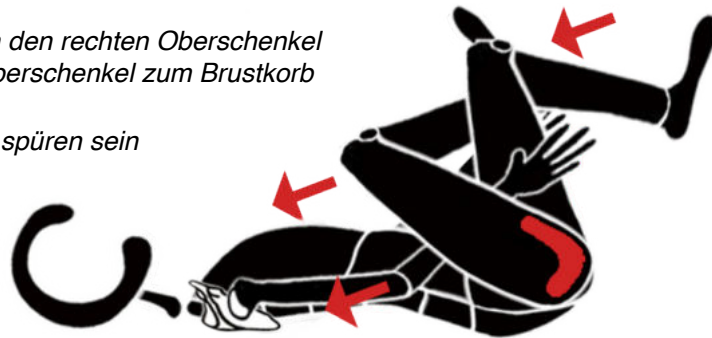
B

Ablauf rechts:

1. rechtes Bein anwinkeln / linkes Bein anwinkeln und das rechte Bein überschlagen
2. rechte Hand und linke Hand fixieren den linken Oberschenkel
3. beide Hände ziehen den linken Oberschenkel zum Brustkorb
4. Dehnung muß nun an der rechten Oberschenkel Außenseite (Gesäß) zu spüren sein

Ablauf links:

1. linkes Bein anwinkeln / rechtes Bein anwinkeln und das linke Bein überschlagen
2. rechte Hand und linke Hand fixieren den rechten Oberschenkel
3. beide Hände ziehen den rechten Oberschenkel zum Brustkorb
4. Dehnung muß nun an der linken Oberschenkel Außenseite (Gesäß) zu spüren sein



Beachte!!! Die Dehnung sollte optimaler Weise, an dem zu dehnenden Muskel zu spüren sein (rot gekennzeichnet). Die Dehnung muß zu Beginn immer gut zu spüren sein und mit zunehmender Beweglichkeit, wird der „Dehnungsschmerz“ immer geringer.

2-3
Dehnung
hinter einander

Anfangs
45 bis 60
sek. 1-2
mal tägl.

90
sek. bis
2 min.
1-2
mal wtl.

A

Rückenlage / rechtes Bein anwinkeln / Knie außen mit der rechten Hand fixieren / linken Hand fixiert den rechten Fußrücken oder Unterschenkel / über die rechte Hand das Knie zur Schulter heranziehen und mit der linken Hand den Unterschenkel zur linken Schulter ziehen / damit die Dehnung im rechten Gesäß bewirken / der Kopf ist abgelegt, die Schultern bleiben auf der Unterlage / Becken und Wirbelsäule bleiben gerade / linkes Bein bleibt gestreckt auf der Unterlage / die Dehnung ist nun an der Oberschenkel Außenseite (Gesäß) und machmal auch in der Leistenengegend zu spüren / gleiches gilt umgekehrt für die linke Seite

B

Ablauf rechts:

1. rechtes Bein anwinkeln / rechte Hand fixiert das Knie
2. linke Hand fixiert den rechten Fuß-Unterschenkel
3. rechte Hand zieht das Knie zur rechten Schulter
4. linke Hand zieht den Fuß-Unterschenkel zur linken Schulter

Ablauf links:

1. linkes Bein anwinkeln / linke Hand fixiert das Knie
2. rechte Hand fixiert den rechten Fuß-Unterschenkel
3. linke Hand zieht das Knie zur linken Schulter
4. rechte Hand zieht den Fuß-Unterschenkel zur rechten Schulter



Beachte!!! Die Dehnung sollte optimaler Weise, an dem zu dehnenden Muskel zu spüren sein (rot gekennzeichnet). Die Dehnung muß zu Beginn immer gut zu spüren sein und mit zunehmender Beweglichkeit, wird der „Dehnungsschmerz“ immer geringer.

2-3
Dehnung
hinter einander

Anfangs
45 bis 60
sek. 1-2
mal tägl.

90
sek. bis
2 min.
1-2
mal wtl.

C

D

A

Rückenlage / beide Beine weit angewinkelt mit den Füßen fest aufgestellt / der Kopf ist abgelegt, die Schultern liegen auf der Unterlage / Knie langsam nach außen absenken / Becken und Wirbelsäule bleiben gerade / leichte Dehnung ist nun an der Oberschenkel Innenseite zu spüren

Ablauf:

B

1. beide Füße leicht auseinander fest abgestellt / Knie langsam nach außen bewegen / Dehnung wird an der Innenseite der Oberschenkel spürbar
2. um die Dehnung zu forcieren, die Beine etwas weiter auseinander bewegen / Füße bleiben weiterhin in der Position nach vorn gerichtet
3. Position in der vorgegebenen Zeit passiv (ohne Bewegung) halten



2-3
Dehnung
hinter einander

Anfangs
45 bis 60
sek. 3-4
mal tägl.

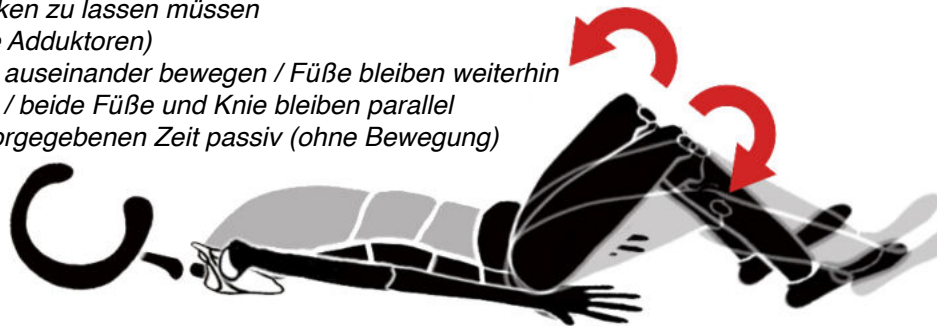
A

Rückenlage / beide Beine weit angewinkelt mit den Füßen fest aufgestellt / der Kopf ist abgelegt, die Schultern liegen auf der Unterlage / Knie langsam nach außen absenken / Becken und Wirbelsäule bleiben gerade / leichte Dehnung ist nun an der Oberschenkel Innenseite zu spüren

B

Ablauf:

1. beide Füße leicht auseinander fest abgestellt / Knie langsam nach außen bewegen / Dehnung wird an der Innenseite der Oberschenkel spürbar
2. die Füße und Knie in Abständen (ca. 10cm) weiter nach unten bewegen, um die Dehnung in allen Bereichen wirken zu lassen müssen (wir haben mehrere Adduktoren)
3. die Beine wieder auseinander bewegen / Füße bleiben weiterhin nach vorn gerichtet / beide Füße und Knie bleiben parallel
4. Position in der vorgegebenen Zeit passiv (ohne Bewegung) halten / in diesen „neuen“ Dehnpositionen verharren



2-3
Dehnung
hinter einander

Anfangs
45 bis 60
sek. 3-4
mal tägl.

90
sek. bis
2 min.
1-2
mal wtl.

Beachte!!! Die Dehnung sollte optimaler Weise, an dem zu dehnenden Muskel zu spüren sein (rot gekennzeichnet). Die Dehnung muß zu Beginn immer gut zu spüren sein und mit zunehmender Beweglichkeit, wird der „Dehnungsschmerz“ immer geringer.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percryippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de

