

# 1 Beckenbodentraining mit Pilates-Übungen

## Die Beckenbodenmuskeln finden und spüren

Bevor Sie loslegen, muss aber zunächst eine wichtige Voraussetzung gegeben sein:

Sie müssen Ihren Beckenboden finden und spüren, um ihn gezielt anspannen zu können.

Eine einfache Methode, Ihren Beckenboden zu finden, ist der „Pippi-Stopp“: Halten Sie dafür auf der Toilette lediglich den Wasserstrahl an (Hinweis: Bitte nutzen Sie diesen Test nicht als Übung, denn zu häufig durchgeführt, kann es zu sensomotorischen Störungen kommen.) Oder führen Sie einfach einen Finger in Ihre Scheide ein und versuchen Sie, ihn festzuhalten. Wenn Sie die Beckenbodenmuskulatur korrekt anspannen, fühlt es sich an, als ob Sie Ihre Körpermitte „nach innen“ ziehen würden.

**BITTE BEACHTEN:** Immer wieder zwischendurch Bauchtanz, Beckenkreisen, Sitzknochenwandern machen, um sich zu lockern (z. B. im Schneidersitz). Vorsicht vor beckenbodenbelastender Pressatmung, daher beim Ausatmen den Bauchnabel sanft nach innen ziehen, dabei das Becken „eng“ machen!

Sie können das Training sehr effektiv unterstützen, wenn Sie auch im Alltag versuchen diese Muskeln zu aktivieren: Mindestens 5x täglich sanft und wenig Beckenboden anspannen und Bauchnabel einziehen – das Ganze aber über 10 Sekunden halten und ganz normal dabei weiteratmen!

### ÜBUNG 1: SCHULTERBRÜCKE



In der Rückenlage die Füße hüftbreit parallel auf die Matte stellen. Kontrolliert einatmen und bei der Ausatmung den Beckenboden anspannen („Damm nach innen ziehen“). Langsam das Becken für Wirbel für Wirbel hoch rollen bis Sie in der Brückenposition sind.



Beim Einatmen die rechte Hüfte Richtung Boden sinken lassen. Dabei bleiben Füße und Knie unverändert. Beim Ausatmen Hüfte wieder zurück in die Ausgangsstellung.



Dann die linke Hüfte beim Einatmen nach unten sinken lassen und beim Ausatmen zurück in die Ausgangsstellung. Mit jeder Seite fünf Mal wiederholen und dann Wirbel für Wirbel wieder nach unten abrollen und den Beckenboden entspannen.

## 2 Beckenbodentraining mit Pilates-Übungen

always  
Alldays

### ÜBUNG 2: KORKENZIEHER



Auf den Rücken legen und beide Beine in gerader Linie (90° Winkel) hoch zur Decke strecken. Die Beine schulterbreit öffnen, ausatmen und das linke Bein an das rechte legen. Der Po bleibt auf der Matte liegen!



Der rechte Fuß ist durch diese Bewegung deutlich tiefer als der linke. Diese Position für ein paar langsame und tiefe Atemzüge halten.



Dann zurück in die Grätschposition und anschließend das rechte Bein an das linke Bein legen. Die Übung auf jeder Seite drei Mal wiederholen.

### ÜBUNG 3: TOTER KÄFER



Die Beine im rechten Winkel anheben, dabei die Unterschenkel parallel zum Boden halten.



Beim Ausatmen das linke Bein langsam senken, beim Einatmen langsam heben. Den Fuß dabei nicht absetzen. Seitenwechsel.



Der Rücken bleibt während der gesamten Übung auf der Matte, der Bauchnabel zieht nach innen. Mindestens zehn Mal pro Seite im Wechsel wiederholen.

### 3 Beckenbodentraining mit Pilates-Übungen

#### ÜBUNG 4: SEITLAGE



Seitlich auf die Matte legen und den Körper ganz lang machen.



Erst das oben liegende Bein aus der Hüfte heraus leicht anheben und mit dem ganzen Bein kleine Kreise in die Luft malen. Das Becken dabei ganz ruhig halten (zehn Kreise vorwärts, zehn Kreise rückwärts).



Dann das obere Bein hüfthoch halten, das untere Bein nachziehen und zehn Mal auf- und abheben. Die Füße dabei locker lassen und das Becken nicht mitbewegen. Fließend atmen. Auf der anderen Seite wiederholen.

#### ÜBUNG 4: SEITLAGE



Seitlich auf die Matte legen, beide Beine anwinkeln. Den Beckenboden während der gesamten Übung leicht anspannen.



Fließend atmen und das obere Bein „aufklappen“, d. h. das Knie Richtung Decke heben. Dabei bleiben die Füße zusammen.



Anschließend aus der Hüfte heraus die Knie zusammenführen und den Fuß zur Decke drehen, während die Knie geschlossen bleiben. Diese Übung zehn Mal wiederholen.

## 4 Beckenbodentraining mit Pilates-Übungen

always  
Alldays

### ÜBUNG 6: BEINKREISE & FERSENSCHLÄGE



Auf den Bauch drehen, Stirn auf den Händen ablegen. Die Schultern nach unten schieben, das Steißbein leicht Richtung Fersen ziehen und den unteren Rücken dadurch lang machen. Position während der gesamten Übung halten.



Ein Bein leicht heben und gestreckt halten, Ferse nach innen drehen. Kleine Kreise mit dem Bein malen (zehn vorwärts, zehn rückwärts). In der gleichen Position das andere Bein anheben und die Übung wiederholen.



Zurück in die Ausgangsposition, der Rücken ist lang gestreckt und der Beckenboden bewusst angespannt. Beide Beine leicht anheben und die Fersen zehn Mal sanft zusammen klopfen. Fließend atmen.

### ÜBUNG 7: VIERFÜSSLERSTAND



Das Körpergewicht gleichmäßig im Vierfüßlerstand auf Arme und Beine verteilen, der Kopf ist nach vorne gestreckt und der Rücken bleibt in einer flachen und waagerechten Position. Die Knie stehen hüftbreit auseinander.



Zuerst tief einatmen und gleichzeitig beim langsamen Ausatmen mit dem Steißbein die Hüften kontrolliert von rechts nach links „wedeln“ („Wag the Tail“). Fünfmal langsam wiederholen. Zur Mitte kommen.



Als Variation: Mit dem Becken kreisen wie bei einem Bauchtanz im Vierfüßlerstand und dabei intensiv ein- und ausatmen.