

# DER BECKENBODEN – IHRE KRAFTBASIS

## 6 *Ein Muskel wird gesellschaftsfähig*

- 6 Die Bewusstheit wächst
- 7 Für jede Frau gut
- 8 Harmonie, Kraft und Sinnlichkeit
- 10 Den Ursachen auf der Spur
- 12 Wieder heil und stark werden

## 14 *Der Powermuskel – Anatomisches und mehr*

- 14 Ein dreifaches Wunderwerk
- 17 Der Powermuskel im Alltag
- 19 Was der Körper über die Seele verrät
- 21 Erobern Sie sich Ihren Beckenboden

# DAS POWERTRAINING

## 26 *Gute Haltung und Beweglichkeit*

- 26 Beckenwiegen
- 28 Aktives Sitzen
- 30 Die Königin

## 32 *Den Beckenboden erkunden*

- 32 Die unterste Schicht erleben
- 34 Die mittlere Schicht erleben
- 35 Die innerste Schicht erleben
- 36 Beckenboden-Bodybuilding

## 38 *Der aktive Beckenboden*

- 38 Hands up
- 39 Hoch das Bein!
- 40 Zur Seite drehen
- 41 Hatschieee!
- 42 Koffer ins Gepäckfach
- 43 Wand umwerfen

## 44 *Genussvolles Krafttraining im Liegen*

- 44 Vorbereiten: Krokodil
- 45 Dehnen: Schmetterling
- 46 Aktivieren: Kleine Brücke
- 47 Aktivieren: Hebebühne
- 48 Ausgleichen: Rückenkuschelei
- 49 Ausgleichen: Gähnen, Strecken, Räkeln

## ÜBEN, WO SIE GEHEN UND STEHEN

### 52 *Geschmeidige Bewegungen*

- 52 Hüftrollen
- 54 Kreuzgang
- 55 Popo-Walk
- 56 Schräger Kniekuss
- 58 Kraulen auf dem Trockenen
- 59 Auf allen Zweien

### 60 *Der Alltag ist die beste Übung*

- 60 Vom Stuhl aufstehen
- 61 Hinsetzen
- 62 Richtig heben
- 64 Statt bücken: tiefer gehen
- 66 Treppen steigen
- 67 Treppe hinunter
- 68 Anmutig gehen: Cat Stroll
- 70 *Den Beckenboden im Sport einsetzen*
- 70 Yoga
- 72 Rad fahren
- 73 Jogging
- 73 Nordic Walking
- 74 Bauchmuskeltraining
- 75 Gerätetraining im Fitnessstudio

## *Zum Nachschlagen*

- 76 Bücher und Adressen
- 77 Register