

# Inhalt

Vorwort .....	3
Einleitung .....	6
<b>Warum Beckenbodentraining?</b> .....	<b>9</b>
Ursachen für eine Beckenbodenschwäche .....	10
Wirkungen des Beckenbodentrainings .....	12
Neuer Schwung für die Seele .....	12
Erfüllte Sexualität .....	16
Vor und nach der Geburt .....	23
Nach Unterleibsoperationen .....	23
Bei Inkontinenzproblemen .....	25
Prostata .....	29
Wechseljahre .....	30
<b>Anatomie und vorbereitende Übungen</b> .....	<b>33</b>
Das Becken und der Beckenboden .....	34
Vorübungen .....	37
Vorübung 1: Erkunden Sie das Becken .....	37
Vorübung 4: Die richtige Beckenbalance im Sitzen .....	40
Die Beckenbodenmuskulatur .....	41
Die äußere Beckenbodenmuskulatur .....	42
Wahrnehmungsübung für die äußere Schicht .....	45
Die mittlere Beckenbodenmuskulatur .....	46
Wahrnehmungsübung für die mittlere Schicht .....	48
Die innere Beckenbodenmuskulatur .....	49
Wahrnehmungsübung für die innere Schicht .....	50
Grundübung für alle Beckenbodenschichten .....	52
<b>Beckenboden und Haltung</b> .....	<b>54</b>
Haltungsübung 1: Die gute Haltung im Stehen .....	55
Haltungsübung 2: Die gute Haltung im Sitzen .....	56

Beckenboden und Atmung .....	57
Das Zwerchfell .....	58
Die Tiefenatmung .....	59
Atemübung .....	60
Fahrradübung .....	61
 <b>44 Übungen für einen starken Beckenboden</b> .....	<b>63</b>
Clever trainieren .....	64
Hilfsmittel .....	64
Vorstellungsbilder .....	66
Übungen in Rückenlage .....	68
<i>Von</i> Übung 1: Die Beckenuhr .....	68
... Übung 7: Kräftigung der hinteren Beckenbodenmuskulatur ..	78
... Übung 15: Intensive Beckenbodenübung mit dem Handtuch	89
<i>bis</i> Übung 21: Entspannen und kräftigen .....	97
Übungen in Seiten- und Bauchlage .....	98
<i>Von</i> Übung 1: In Seitenlage mit Ball .....	98
<i>bis</i> Übung 3: Kräftigung des hinteren Beckenbodenmuskels ...	101
Übungen im Sitzen und im Vierfüßlerstand .....	102
<i>Von</i> Übung 1: Auf dem Po vor- und zurückrutschen .....	103
... Übung 4: Mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule .....	106
<i>bis</i> Übung 12: Oberschenkel- und Beckenbodenmuskeln .....	115
Übungen im Stehen .....	116
<i>Von</i> Übung 1: Für zwischendurch .....	116
... Übung 4: Mit den Händen hochkrabbeln .....	119
<i>bis</i> Übung 8: Mit dem Ball an der Wand .....	124
 Übungsregister .....	125
Register .....	126
Literaturverzeichnis .....	127