

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6
Warum Beckenbodentraining?	9
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
Anatomie und vorbereitende Übungen	33
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
Beckenboden und Haltung	54
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
Fahrstuhlübung	61
44 Übungen für einen starken Beckenboden	63
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 Vierfüßerstand	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