

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Warum ist Beckenbodentraining so wichtig? | 6 |
| Beckenboden - Kraftzentrum und Haltesystem | 7 |
| Blasenschwäche durch Training vorbeugen | 8 |
| | |
| Einführung: Der unbekannte Muskel | 9 |
| | |
| ENTDECKEN SIE IHREN BECKENBODEN ... | 15 |
| Anatomische Grundlagen | 16 |
| Warum Beckenbodengymnastik? | 22 |
| Beckenboden und Inkontinenz | 29 |
| Beckenboden und Atmung | 35 |
| Verlagerung der Unterleibsorgane | 38 |
| Der Beckenboden im Alltag | 39 |
| | |
| ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN BECKENBODEN | 43 |
| Kennenlernen des Beckens | 44 |
| Die Grundlage: Wahrnehmungsübungen | 46 |

| | |
|--|------------|
| Die Übungsprogramme: Grundsätzliches zu den Übungen | 60 |
| Programm 1: Erspüren des Beckenbodens zur Einstimmung | 62 |
| Programm 2: Aufzugübung in allen Grundstellungen | 70 |
| Programm 3: Übungen in Rückenlage mit angezogenen Beinen ... | 81 |
| Programm 4: Übungen im Liegen mit gestreckten Beinen | 88 |
| Programm 5: Mix mit Stab, Stuhl und Ball | 95 |
| Programm 6: Atmung und Massage mit Tennisbällen | 103 |
| Programm 7: Rund um den Noppenball | 112 |
| Programm 8: Am Ball bleiben - Übungen mit Sitzball oder Stuhl ... | 120 |
| Programm 9: Reflexpunkte, Klopfen und Körperspannung | 129 |
| Programm 10: Training für Fortgeschrittene | 137 |
| Programm 11: Beckenbodentraining und -entspannung | 144 |
| Programm 12: Pilatesübungen für den Beckenboden | 155 |
| Programm 13: Übungen für Beckenboden und Nacken | 163 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 172 |
| Über die Autorin | 175 |