

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Warum ist Beckenbodentraining so wichtig? .....        | 6         |
| Beckenboden – Kraftzentrum und Haltesystem .....       | 7         |
| Blasenschwäche durch Training vorbeugen .....          | 8         |
| Einführung: Der unbekannte Muskel .....                | 9         |
| <b>ENTDECKEN SIE IHREN BECKENBODEN ...</b>             | <b>15</b> |
| Anatomische Grundlagen .....                           | 16        |
| Warum Beckenbodengymnastik? .....                      | 22        |
| Beckenboden und Inkontinenz .....                      | 29        |
| Beckenboden und Atmung .....                           | 35        |
| Verlagerung der Unterleibsorgane .....                 | 38        |
| Der Beckenboden im Alltag .....                        | 39        |
| <b>ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN<br/>BECKENBODEN .....</b> | <b>43</b> |
| 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 |