

- 9 Beckenboden trainieren,
aber wie?
- 10 Der Beckenboden und seine
Schwachstellen
- 21 Ihr Beckenbodentraining
- 22 Ihr Trainingsplan
- 25 Übungsprogramm Kontinenz
- 28 ① Den Harnröhrenschließmuskel
entdecken
- 30 ② Den Afterschließmuskel
entdecken
- 32 ③ Schnürmuskeltraining: Scheide
- 34 ④ Schließmuskeltraining:
After und Harnröhre
- 36 ⑤ Sitzknochenpendel
- 38 ⑥ Lebendige Scheide:
Training des Scheidenmuskels
- 40 ⑦ Training des Afterschließmuskels
- 42 ⑧ Training des Harnröhrenschließ-
muskels
- 44 ⑨ Der kleine Harnröhrenrüssel
- 46 ⑩ Luftballontraining
- 48 ⑪ Beckenbodentanz
- 50 Übungsprogramm »Entlastung«
- 52 ① Die Blase und die Gebärmutter
finden
- 54 ② Den Enddarm finden
- 56 ③ Die Entlastungsposition
- 58 ④ Beckenrollen
- 60 ⑤ Die Entlastungsbrücke in
6 Schritten
- 62 ⑥ Knie-Unterarmstütz
- 64 ⑦ Saugnapf
- 66 ⑧ Bahnhofsuhr
- 68 ⑨ Der Beckenboden steht zuerst auf
- 70 ⑩ Der Beckenboden setzt sich zuletzt
- 72 ⑪ Helfende Hände
- 74 Übungsprogramm
»Entspannung«
- 76 ① Der Blick nach innen
- 78 ② Entspannungsposition

- 80 ③ Atemübung »Bauch«
82 ④ Atemübung »Beckenboden«
84 ⑤ Bauchmassage
86 ⑥ Beckenmassage
88 ⑦ Beinrollen 1
89 ⑧ Beinrollen 2
90 ⑨ Beinrollen 3
92 ⑩ Weicher Außen-Po
94 ⑪ Geöffnete Muschel
96 ⑫ Hüft- und Beckenbodenöffnung 1
98 ⑬ Hüft- und Beckenbodenöffnung 2
100 ⑭ Geöffnetes Päckchen
102 ⑮ Der dicke warme Schwamm
104 ⑯ 1-2-3 zum Glück
106 ⑰ Der baumelnde Puschelschwanz
- 108 Stabilisationsprogramm
110 ① Die Grundspannung:
Schritt 1 – Beckenstellung
111 ② Die Grundspannung:
Schritt 2 – stabiler Unterbauch
112 ③ Die Grundspannung:
Schritt 3 – Rippen schließen
- 113 ④ Grundspannung 1-2-3
114 ⑤ Wasserwaage
116 ⑥ Schwebbeine
118 ⑦ Hallo Bauchmuskeln
119 ⑧ Die Grundspannung 1-2-3
in Seitenlage
120 ⑨ Bein definieren in Seitenlage
122 ⑩ Der Reißverschluss in Bauchlage
124 ⑪ Der schwebende Oberkörper
- 136 Service
136 Literaturempfehlungen
136 Interessante Studien
136 Endnoten
137 Stichwortverzeichnis
138 Empfehlungen von Franziska Liesner