

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Einführung	8
 Entdecken Sie Ihren Beckenboden	 13
Anatomische Grundlagen	14
Warum Beckenbodengymnastik?	20
Auch für Männer empfehlenswert	24
Was hat der Beckenboden mit Inkontinenz zu tun?	27
Beckenboden und Atmung	33
Verlagerung der Unterleibsorgane	35
 Übungen für einen starken Beckenboden	 37
Kennenlernen des Beckens	38
Wahrnehmungsübungen	40

Was Sie zu den Übungsprogrammen beachten sollten	46
1. Übungsprogramm – zur Einstimmung	47
2. Übungsprogramm – die Aufzugübung	51
3. Übungsprogramm – in Rückenlage	58
4. Übungsprogramm – mit Ball	63
5. Übungsprogramm – mit Holzstab	67
6. Übungsprogramm – mit Tennisbällen	71
7. Übungsprogramm – mit Noppenball	75
8. Übungsprogramm – mit Sitzball	79
9. Übungsprogramm – Reflexpunkte	87
10. Übungsprogramm – mit Thera-Band®	92
11. Übungsprogramm – mit viel Abwechslung	96
12. Übungsprogramm – Pilates für den Beckenboden	103
Der Beckenboden im Alltag	108
Hilfreiche Adressen/Stichwortverzeichnis	110
Über die Autorin	111