

Abteilung Aktive plus / Beckenboden-Training

Die wichtigsten Punkte:

- Bei allen Übungen den Beckenboden wahrnehmen.
- Jede Übung mindestens 5 x hintereinander durchführen.
- Die Spannung der Beckenbodenmuskulatur 5 - 10 Sek. halten, später bis gegen 20 Sek. steigern.
- Danach doppelt so lange entspannen.
- Bei jeder Übung ausatmend den Beckenboden spannen, Spannung halten, fließend weiteratmen und langsam lösen.

Übungen auf dem Ball und mit dem Ball

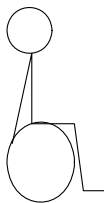
Stehen keine Sitzbälle zur Verfügung, können fast alle Übungen mithilfe der Langbank ausgeführt werden. Auf dem Ball sitzend gibt es drei verschiedene Ausgangsstellungen:

- Sitz auf den Sitzbeinhöckern
- Sitz vor den Sitzbeinhöckern, der bei der Spannung mehr den vorderen Beckenboden mit Blase und Scheide einbezieht
- Sitz hinter den Sitzbeinhöckern, der bei Spannung mehr den hinteren Beckenboden mit der Afterregion einbezieht

Alle Übungen können in verschiedenen Armpositionen ausgeführt werden.

Hände liegen auf den Oberschenkeln

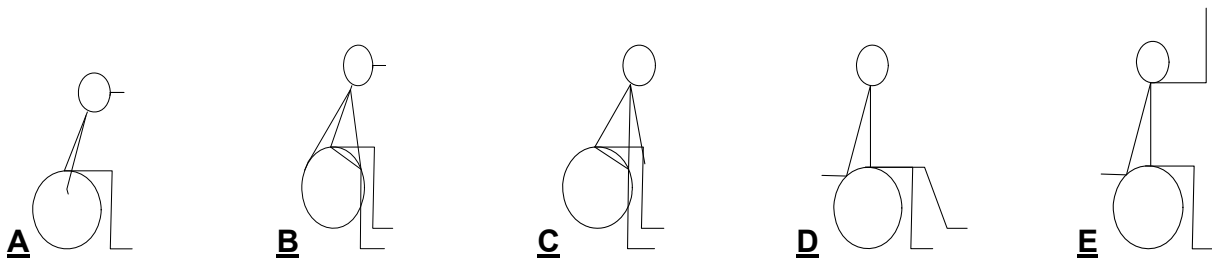
- Hände werden in die Taille gestützt
- Arme werden in der Seithalte gehalten
- Hände liegen am Hinterkopf
- Arme werden in die Hochhalte gestreckt



Beispiele:

- Sitz auf den Sitzbeinhöckern, Hände liegen seitlich am Ball. Ausatmend den Beckenboden spannen, Spannung 5 – 10 Sek. halten, dann langsam lösen.
- Sitz vor den Sitzbeinhöckern, dabei ist der Oberkörper in gerader Haltung etwas nach vorne geneigt. Ausatmend den Beckenboden spannen und mit der Spannung den Oberkörper auf die Sitzbeinhöcker zurückführen, langsam Spannung lösen.
- Sitz hinter den Sitzbeinhöckern, den Oberkörper gerade nach hinten verlagern. Ausatmend den Beckenboden spannen und mit der Spannung den Oberkörper auf die Sitzbeinhöcker zurückführen, Spannung langsam lösen.

Weitere Vorschläge:



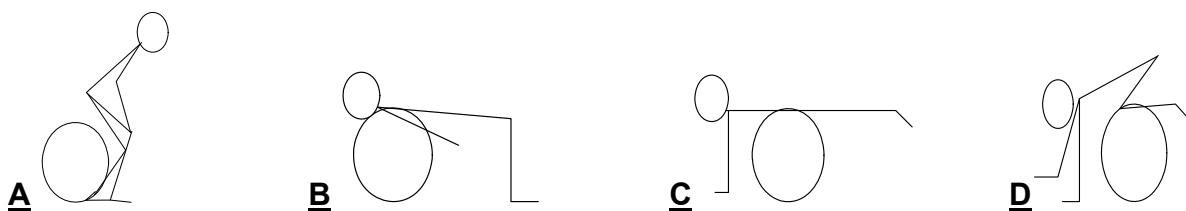
A Sitz auf dem Ball. Ausatmend Beckenboden spannen und die Hände seitlich gegen den Ball pressen. 5 – 10 Sek. halten und langsam lösen.

B Sitz auf dem Ball, eine Hand hinter dem Rücken am Ball, die andere Hand vorne zwischen den Beinen. Becken nach hinten runden und mit den Händen den Ball dagegen halten.
Nach dem gleichen Prinzip das Becken nach vorne bewegen.
Es kommt jeweils zur Anspannung des Beckenbodens.

C Sitz auf dem Ball, Oberkörper mit lang gezogener Wirbelsäule nach vorne verlagern und die Hände innen an die Knie legen. Ausatmend den Beckenboden spannen und die Knie leicht gegen die Hände drücken. Spannung 5 – 10 Sek. halten und langsam lösen.
Gleiche Übung, aber die Hände aussen an die Knie legen.

D Sitz auf dem Ball, die Arme liegen seitlich am Ball und die Hände flex halten. Ausatmend Beckenboden spannen, Spannung halten und einen Unterschenkel nach vorne strecken. Knie bleiben auf einer Höhe. Bein abstellen und langsam die Spannung lösen.

E Sitz auf dem Ball, ein Arm an der Körperseite (Hand flex), der andere Arm in seitlicher U-Halte. Ausatmend Beckenboden spannen, Handwurzel nach unten stossen und den anderen Arm nach hinten spannen. Spannung 5 – 10 Sek. halten und langsam lösen.

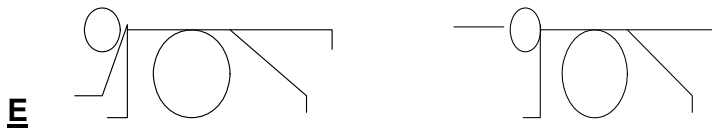


A Aufstehen vom Ball: Füße in Schrittstellung und die Hände auf den Oberschenkeln aufstützen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Ausatmend Beckenboden spannen, dabei aufstehen und wieder hinsetzen. Erst sitzend langsam die Spannung lösen.

B Sitz auf dem Ball, mit den Füßen so weit nach vorne laufen, bis der Schultergürtel und der Kopf auf dem Ball aufliegen. Das Gesäss Richtung Boden absenken, Rücken bleibt dabei am Ball. Ausatmend Beckenboden spannen und das Gesäss anheben, Spannung 5 – 10 Sek. halten, Gesäss wieder absenken und langsam Spannung lösen.

Übungen mit dem Ball in Bauchlage

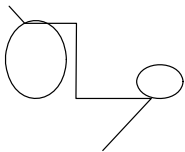
- C** In Bauchlage auf dem Ball. Hände auf dem Boden aufstützen, Beine sind lang. Ausatmend Beckenboden spannen, Spannung 5 – 10 Sek. halten und langsam lösen.
- D** Gleiche Ausgangslage, mit den Händen vw laufen bis die Knie auf dem Ball sind. Ausatmend Beckenboden spannen und mit der Spannung den Ball unter den Bauch ziehen. Beine wieder strecken und langsam die Spannung lösen.



- E** In Bauchlage auf dem Ball. Hände und Füße auf dem Boden aufstützen. Ausatmend den Beckenboden spannen und das re Bein anheben. Spannung 5 – 10 Sek. halten, Bein absenken und Spannung langsam lösen. Ggl.

Variation: li Bein, re Arm anheben und ggl.

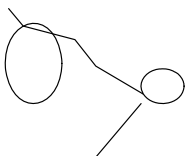
Übungen mit dem Ball in Rückenlage



Beide Unterschenkel liegen auf dem Ball. Becken und Knie sind im re Winkel, die Arme aussenrotiert neben dem Körper. Ausatmend den Beckenboden spannen, die Spannung 5 – 10 Sek. halten und dabei die Arme gegen den Boden drücken. Spannung langsam lösen.

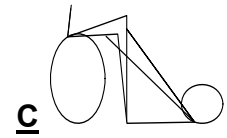
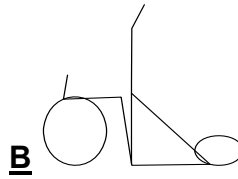
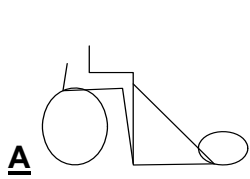
Beide Unterschenkel liegen auf dem Ball. Becken und Knie im re Winkel. Ausatmend den Beckenboden spannen und den Ball mit den Fersen vor- und zurückrollen. Spannung langsam lösen.

Variation: Mit Beckenbodenspannung den Ball mit den Fersen nach re und li rollen. Ball mit den Fersen kreisen.



Beide Unterschenkel liegen auf dem Ball. Becken und Knie im re Winkel. Ausatmend den Beckenboden spannen und mit der Spannung das Becken hochrollen. Die Spannung halten, das Becken abrollen und die Spannung langsam lösen.

Übungen kombiniert mit Spannung der Bauchmuskulatur



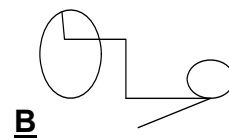
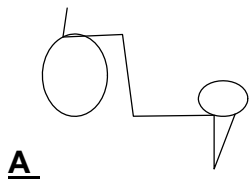
A Beide Unterschenkel liegen auf dem Ball, Füße flex.
Mit den Fingerspitzen der li Hand zur Innenseite des re Knies.
Ausatmend den Beckenboden spannen und gleichzeitig drückt das Knie gegen die Fingerspitzen. Spannung halten und langsam lösen. Ggl.

B Beide Unterschenkel liegen auf dem Ball. Ausatmend den Beckenboden spannen und den re oder den li Unterschenkel in Hochhalte strecken. Den Unterschenkel ablegen und langsam die Spannung lösen.

Variante: Das re Bein bleibt gestreckt und die Fingerspitzen der li Hand sind an der Innenseite des re Knies. Während der Beckenbodenspannung drückt das Knie gegen die Finger. Ggl.

C Beide Unterschenkel liegen auf dem Ball, Füße flex.
Die Fingerspitzen beider Hände sind aussen an den Oberschenkeln.
Ausatmend den Beckenboden spannen und die Oberschenkel stossen gegen die Fingerspitzen. Spannung halten und langsam lösen.

Variation: Dabei den Kopf anheben.



A Beide Unterschenkel liegen auf dem Ball, Füße flex und die re Hand liegt unter dem Kopf.
Ausatmend den Beckenboden spannen und den Oberkörper diagonal nach li heben. Oberkörper ablegen und die Spannung langsam lösen. Ggl.

Variante: Beide Hände sind hinter dem Kopf, den Oberkörper anheben.

B Die Beine sind aufgestellt. Der Ball ist zwischen den Unterschenkeln.
Ausatmend den Beckenboden spannen und die Unterschenkel gegen den Ball pressen. Spannung 5 – 20 Sek. halten und langsam lösen.

Variation: Den Ball mit der Beckenbodenspannung vom Boden abheben und absenken.