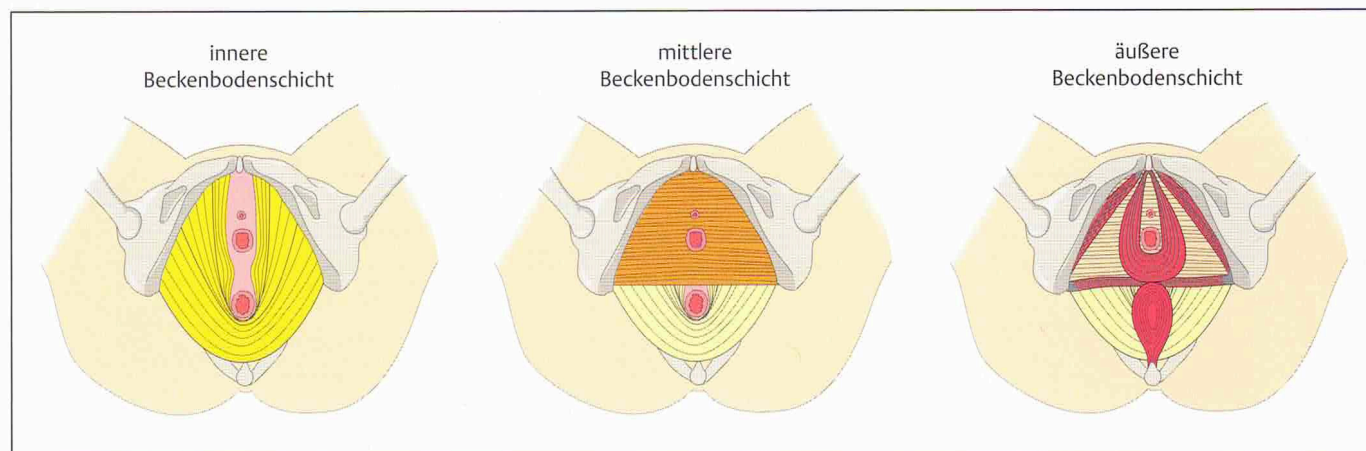


## Anatomie: Die drei Schichten des Beckenbodens



### Wirkung auf den Beckenboden

Die Farbmarkierung auf den Karten zeigt die hauptsächlich beteiligte Beckenbodenschicht:

- innere Beckenbodenschicht
- mittlere Beckenbodenschicht
- äußere Beckenbodenschicht

### Abkürzungen

- EA einatmend
- AA ausatmend

### Schwierigkeitsgrad

- \* leicht
- \*\* mittel
- \*\*\* schwer

## Grundsätzliche Anmerkungen zu den Übungen

### Grundsätzliche Anmerkungen

- Das **Ziel der Übungen** ist es, die Rückbildungsprozesse durch sanfte Bewegungen und eine dosierte Kräftigung zu unterstützen und Senkungsbeschwerden und Inkontinenz entgegenzuwirken.
- Die vorgestellten Übungen sind von vielen Frauen erfolgreich umgesetzt worden. Die Anleitungen ergeben sich aus Erfahrungen der Körperwahrnehmung. Dennoch kann die **Wahrnehmung sehr unterschiedlich** sein und jede Anwenderin sollte selbst entscheiden, ob sie die jeweilige Übung als angenehm und wohltuend empfindet.
- **Körperliche Anzeichen**, wie Schmerzen oder unangenehme Empfindungen sollten immer ernst genommen werden.
- Die Übungen sollten in den verschiedenen Lagen **variieren** und in der Wirkungsweise unterschiedlich sein.
- In der **Ausgangsposition** ist die Wirbelsäule in der neutralen Position, dabei benötigt der Körper ein Minimum an Spannung in der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Wenn die Anleitung es nicht anders verlangt, sollte diese Position auch in der Anspannung erhalten bleiben. So kann die Wirbelsäule mit der natürlichen Lendenlordose die auftretenden Kräfte am besten verarbeiten.
- Bei der **Auswahl der Übungen** sollten nach kräftigenden wieder dehnende sowie entspannende Bewegungen folgen, damit die Frau die Möglichkeit hat, in ihren Körper hinein zu spüren, um neue Energie und Kraft für die nächste Übungsfolge zu schöpfen.

- Das Zusammenspiel von kontrollierter Atemtechnik und Anspannung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur schützt den Beckenboden vor einem erhöhten abdominalen Druck und verhindert das Pressen in den Bauch.
- Während des Übens auf keinen Fall den Atem anhalten!

### Sprachgebrauch in den Anleitungen

„Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.“

**Erklärung:** Die Füße, die Unter- und Oberschenkel sowie die Hüften stehen übereinander, dabei ist das Becken weder aufgerichtet noch gekippt. Die natürliche Lendenlordose bleibt erhalten.

„Aktivieren bzw. intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.“

**Erklärung: Ausatmend** schwingt das Zwerchfell zurück, dabei gibt es den Bauchorganen nach und der Tonus nimmt ab.

- Dabei verringert sich der Abstand zwischen dem Bauchnabel und dem Schambein (Symphyse) und der Unterbauch wird flacher. Der Nabel zieht sich sichtbar ein. Dies kann mit der flachen Hand gespürt werden.
- Dann wird die Senkung der Rippen in Richtung der Darmbeinschaufeln verstärkt. Dies wird durch das leichte Straffen, Senken und Verschmälern des Oberbauches sichtbar und kann mit den Fingerkuppen getastet werden.

- Zuletzt wird innerhalb der verlängerten Ausatmung die Taille eingezogen, wie das Engerstellen eines Gürtels.
- Gleichzeitig wird die Spannung der drei Beckenbodenschichten aufgebaut:
  - das Verschließen der Körperöffnungen
  - das Zueinanderziehen der Sitzbeinhöcker
  - das Zueinanderziehen des Steißbeins zum Schambein

Durch die Anspannung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur erfolgt eine leichte Aufrichtung des Beckens, ohne eine aktive Bewegung des Beckens.

## „Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.“

**Erklärung:** Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird leicht angespannt.

## „Verschließen Sie bewusst Ihre Körperöffnungen.“

**Erklärung:** Durch das Einsaugen und Schnüren von After, Scheide und Harnröhre wird die äußere Schicht des Beckenbodens, die Spannung zwischen Schambein und Steißbein und dem Damm wahrgenommen und aktiviert.

## „Ziehen Sie Ihre Sitzbeinhöcker zueinander.“

**Erklärung:** Eine bildliche Vorstellung des Zueinanderziehens der Sitzbeinhöcker, dabei ist die Bewegung einen Hauch wahrnehmbar.

## „Ziehen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Ihres Nabels.“

**Erklärung:** Aufrichtung und aktive Verringerung der Distanz zwischen Schambein und Nabel durch das Bewegen des Beckens. Dadurch liegt die Lendenwirbelsäule in der Rückenlage auf der Unterlage. In der Bauchlage entsteht unter dem Bauch ein kleiner Hohlraum.

## „Dorsalflexion der Füße“

**Erklärung:** Das Beugen der Füße im Sprunggelenk dem Fußrücken zu, dabei sind auch die Zehen in Richtung Körper gezogen.

## „Hüftbreit“

**Erklärung:** Dies bezeichnet den Abstand zwischen den Darmbeinstacheln. Im Stand wird die hüftbreite Aufrichtung von den Ohrläppchen, über die Mamillen, die Darmbeinstacheln, die Kniescheiben bis hin zu den „Zeigezehen“ beurteilt.

## „Aktiviertes Fußgewölbe“

**Erklärung:** Das Gewicht des Körpers ist auf dem Vorfuß und der Ferse gleichmäßig verteilt. Das Fußgewölbe ist gehoben. Dabei sind die Grundgelenke der Zehen und die Außenkante des Fußes auf dem Boden und die Zehen werden gestreckt.

## „Gerade aufrichten“

**Erklärung:** Die Aufrichtung des Körpers von den Füßen aus mit aktiviertem Fußgewölbe, dabei stehen die Sprunggelenke, die Knie und die Hüftgelenke übereinander. Dazu wird die Halswirbelsäule durch das leichte Zurückziehen des Kinns in Richtung Brust gestreckt. Die Schultern sind locker, dabei sind die Schulterblattspitzen nach unten gezogen.

## 1.1 Atem- und Beckenbodenwahrnehmung in der Rückenlage \* \*

### Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei ist das Becken in neutraler Position. Die Hände liegen auf dem Bauch.

### Anleitung

#### EA

- Fühlen Sie die sanfte Wölbung Ihres Bauchs in Ihren Händen.

#### AA

- Ziehen Sie Ihre Rippen leicht nach innen in Richtung Nabel.
- Verringern Sie die Distanz zwischen Schambein und Nabel.
- Dabei verschließen Sie ganz bewusst Ihre Körperöffnungen.

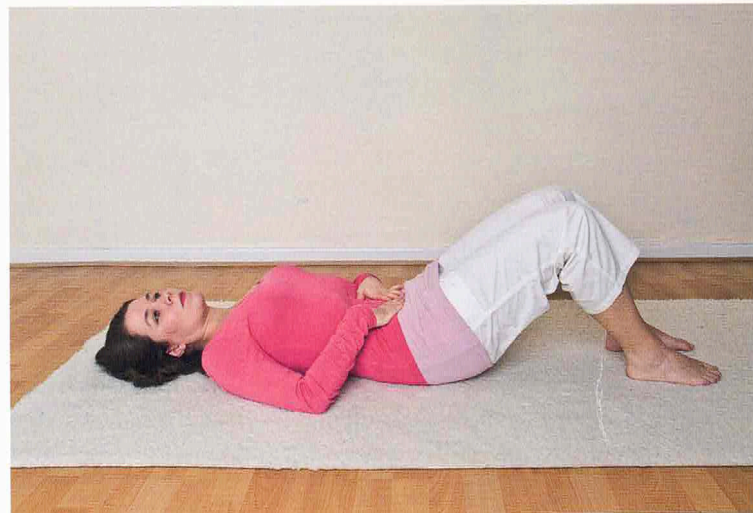
#### EA

- Lösen Sie die gesamte Spannung wieder.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden und der Schultergürtel ist entspannt.
- Die Knie bleiben hüftbreit geöffnet.
- Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.
- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.



### Wirkung

- Durch die Aktivierung der Bauchmuskulatur und der Schließmuskeln erhöht sich der Muskeltonus der gesamten Beckenbodenmuskulatur.
- Das Becken richtet sich durch die Aktivierung und durch Spannung des Beckenbodens nur leicht auf.
- Verbesserte Wahrnehmung der Bauchmuskulaturaktivität durch das Auflegen der Hände.



### Ausgangsposition

- Unterarmstütz in Seitenlage mit gebeugten, aufeinander liegenden Beinen, dabei sind die Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel. Das Becken, die Schultern und der Kopf sind in einer Linie gestreckt. Der angewinkelte Arm steht senkrecht unter der Schulter und stützt den Oberkörper ab. Der obere Arm ruht auf dem Oberschenkel.

### Anleitung

#### EA

- Stabilisieren Sie Ihren gesamten Rumpf.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur in Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- und halten Sie Ihre Spannung.
- Gleichzeitig drücken Sie sich von Ihren Unterschenkeln und Füßen ab.
- Dabei heben Sie Ihr Becken leicht von der Unterlage ab.

#### EA

- Senken Sie Ihr Becken
- und lassen Ihre Anspannung wieder gehen.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.  
Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.



### Korrektur

- Der Oberkörper ist vom Scheitel bis zu den Sitzbeinhöckern in einer Linie gestreckt.
- Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.

### Wirkung

- Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.
- Stärkung der Arm- und Brustmuskulatur.
- Kräftigung der Gesäß- und der Oberschenkelmuskulatur.

### Hilfen

- Zur Unterstützung ein weiches Kissen unter die Knie oder den Arm legen.

## 48.2 Innere Beinkräftigung in der Seitenlage \*



### Ausgangsposition

- Seitenlage mit leicht gebeugtem unterem Bein, dabei ist das obere Bein vor dem Knie aufgestellt. Das Becken, die Schultern und der Kopf liegen in einer Linie, dabei ist der Oberkörper mit dem oberen Arm vorn abgestützt und der Kopf ruht auf der unteren Hand.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Position.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Bauch- und Beckenbodenspannung.
- Dabei verstärken Sie den Druck der Fußsohle in die Unterlage
- und heben Sie das untere Bein mit gebeugter Fußhaltung leicht von der Unterlage.

#### EA

- Legen Sie das Bein wieder ab.
- Dabei entspannen Sie den Fuß
- und dann lösen Sie Ihre Beckenbodenanspannung.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.  
Wechseln Sie dann auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Seitenlage bleibt stabil.
- Die Außenkante des Fußes ist angezogen.



### Wirkung

- Kräftigung der inneren Beinmuskulatur.

### Hilfen

- Zur Unterstützung ein flaches Kissen unter die Hüfte legen.



### Ausgangsposition

- Unterarmstütz in Seitenlage mit angewinkeltem unteren und gestrecktem oberem Bein. Dabei sind das Becken, die Schultern und der Kopf in einer Linie gestreckt. Der aufgestellte Arm steht senkrecht unter der Schulter und stützt den Oberkörper ab. Der obere Arm ruht auf dem Oberschenkel.

### Anleitung

#### EA

- Stabilisieren Sie Ihren gesamten Rumpf.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur in Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Gleichzeitig stemmen Sie Ihr Becken nach oben.
- Jetzt verstärken Sie die Dehnung und Streckung Ihres rechten Beines.
- Dabei heben und dehnen Sie Ihren oberen Arm seitlich über Ihren Kopf.

#### EA

- Senken Sie Ihr Becken wieder.
- Dabei geben Sie in den Beinen nach
- und lassen Ihre Anspannung wieder gehen.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal. Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.



### Korrektur

- Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.
- Die Schultern stehen übereinander.

### Wirkung

- Dehnung der Rumpfmuskulatur.
- Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.
- Kräftigung und Straffung der Oberschenkelmuskulatur.

### Hilfen

- Zur Unterstützung ein weiches Kissen unter die Knie oder den Arm legen.



### Ausgangsposition

- Seitenlage mit angewinkeltem unteren und gestrecktem oberem Bein. Das Becken, die Schultern und der Kopf sind in einer Linie gestreckt. Dabei ruht der Kopf auf dem unteren ausgestreckten Arm und der Oberkörper ist vorn mit dem anderen Arm abgestützt.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Position.
- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in einem leichten Grundtonus.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Gleichzeitig strecken und heben Sie das obere Bein hüft hoch und beugen den Fuß im Sprunggelenk.
- Dabei zeigt Ihr Knie nach vorn.

#### EA

- Legen Sie Ihr Bein wieder auf das untere
- und lassen die gesamte Spannung leicht gehen.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal. Wechseln Sie dann auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Schultern stehen übereinander.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.



### Wirkung

- Stärkung der Hüft- und Beinmuskulatur.
- Verbesserte Wahrnehmung des Zusammenspiels von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit den Hüftstabilisatoren.

### Hilfen

- Die schmale Seite des Keilkissens unter die Hüfte legen.

### Tipp

- Zur Steigerung das gestreckte Bein **über mehrere Atemzüge** in kleinen Intervallen auf und ab bewegen.



### Ausgangsposition

- Unterarmstütz mit aufgestelltem rechten und angehobenem linken Bein, dabei ist der Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel. Die Ellenbogen stehen senkrecht unter den Schultern und die Hände zeigen leicht zueinander.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie die Streckung Ihres Rückens.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur in Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Gleichzeitig stabilisieren Sie den Stand Ihres rechten Beines und die Spannung des linken Beines nach oben.
- Dabei ist der Fuß gebeugt.

#### EA

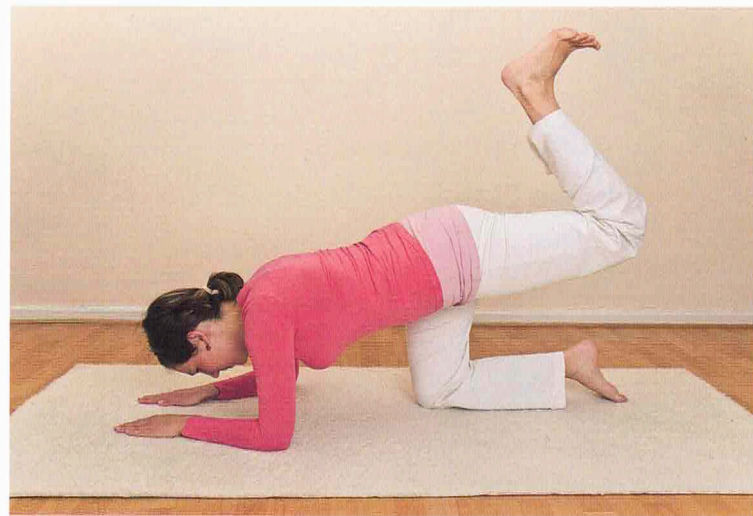
- Senken Sie Ihr Bein zurück in die Ausgangsposition
- und halten Sie die Streckung Ihres Rückens.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.

Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Der Kopf, die Schultern und das Gesäß bleiben in einer Linie gespannt, dabei ist das Kinn in Richtung Brust geneigt.
- Der Körper ist vom Scheitel bis zum Knie in einer Linie gestreckt.



- Kräftigung und Straffung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

### Wirkung

- Kräftigung des gesamten Beckenbodens und der Hüftstabilisatoren.
- Kräftigung und Straffung der Oberschenkelmuskulatur.
- Verbesserung der Lage der Beckenorgane.

### Hilfen

- Bei Kniebeschwerden ein Keil- oder Lagerungskissen unter die Knie legen.



### Ausgangsposition

- Vierfüßlerstand hüftbreit aufgestellt, dabei sind die Zehen aufgestellt. Die Arme stehen mit leicht gebeugten Ellenbogen senkrecht unter den Schultern und die Fingerspitzen zeigen nach vorn.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie die Streckung Ihres Rückens.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Gleichzeitig strecken Sie Ihre Beine in einer Linie aus.
- Dabei ziehen Sie die Fersen nach hinten und stellen die Ballen auf.
- Jetzt halten Sie die Position.

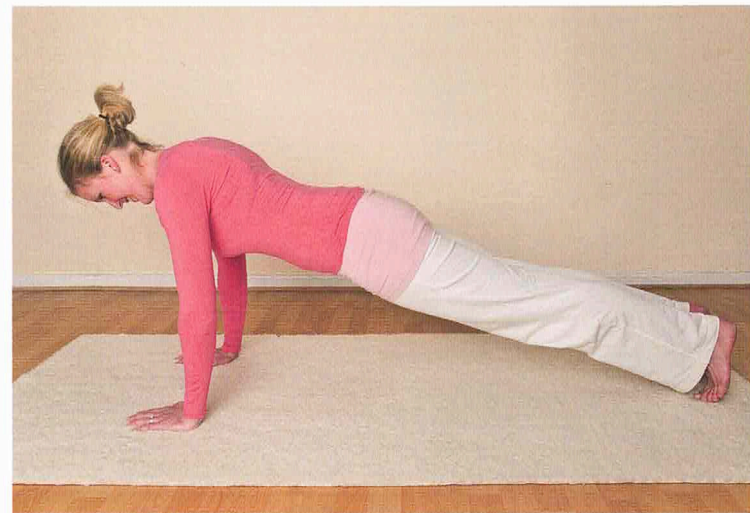
#### EA

- Senken Sie Ihre Knie wieder.
- Dabei bleiben die Zehen aufgestellt.
- Dann entspannen Sie leicht.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

### Korrektur

- Der Körper bleibt vom Kopf bis zu den Fersen in einer Linie gestreckt.
- Die Schulterblattspitzen bleiben nach unten gezogen.



### Wirkung

- Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.
- Kräftigung und Straffung der Oberschenkelmuskulatur.
- Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur.

### Hilfen

- Bei Kniebeschwerden eine weiche Unterlage, z. B. eine gefaltete Wolldecke oder ein Handtuch, unter die Knie legen.



### Ausgangsposition

- Unterarmstütz mit aufgestelltem rechten und ausgestrecktem linken Bein, dabei ist der Körper vom Kopf bis zur Ferse in einer Linie. Die Ellenbogen stehen senkrecht unter den Schultern und die Hände zeigen leicht zueinander.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie die Streckung Ihres Rückens.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur in Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Beugen Sie Ihren Fuß im Sprunggelenk.
- Dabei verstärken Sie die Spannung und Streckung Ihres Beins nach oben.

#### EA

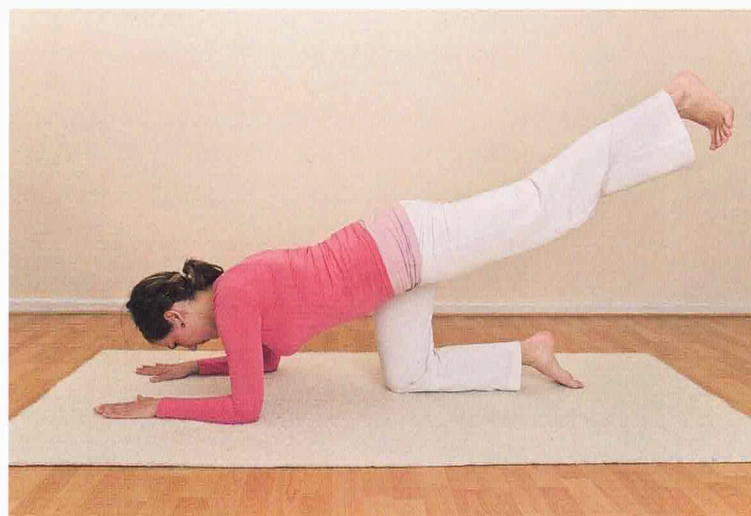
- Geben Sie im Knie und Fuß leicht nach
- und halten Sie die Streckung Ihres Rückens.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.

Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Der Körper bleibt vom Kopf bis zur Ferse in einer Linie gestreckt, dabei ist das Kinn in Richtung Brust geneigt.
- Die Schulterblattspitzen bleiben nach unten gezogen.



### Wirkung

- Kräftigung des gesamten Beckenbodens und der Hüftstabilisatoren.
- Kräftigung und Straffung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.
- Verbesserung der Lage der Beckenorgane.

### Hilfen

- Bei Kniebeschwerden ein Keil- oder Lagerungskissen unter die Knie legen.
- Zur Erleichterung der Position ein Lagerungskissen unter die Stirn legen.



### Ausgangsposition

- Vierfüßlerstand hüftbreit aufgestellt, dabei stehen die Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen senkrecht unter den Schultern und die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Der Oberkörper ist vom Kopf bis zu den Sitzbeinhöckern in einer Linie.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie die Streckung Ihres Rückens.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Gleichzeitig strecken Sie Ihr linkes Bein mit gebeugtem Fuß nach hinten.
- Dabei stabilisieren Sie mit Ihrem anderen Bein die Position und halten diese Stellung.

#### EA

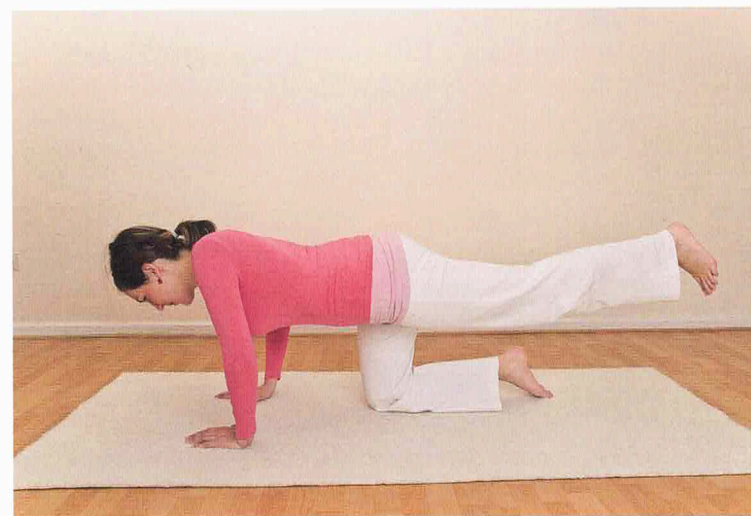
- Senken Sie Ihr Bein wieder in den Vierfüßlerstand
- und halten Sie die Streckung Ihres gesamten Rückens.

AA arbeiten Sie mit Ihrem anderen Bein.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

### Korrektur

- Der Körper bleibt vom Kopf bis zur Ferse in einer Linie gestreckt.



- Das Knie zeigt zum Boden.
- Ein Hohlkreuz vermeiden.

### Wirkung

- Kräftigung und Straffung der Oberschenkelmuskulatur.
- Kräftigung des gesamten Beckenbodens und der Hüftstabilisatoren.
- Verbesserte Wahrnehmung des Zusammenspiels von Bein-, Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

### Hilfen

- Bei Kniebeschwerden ein Keil- oder Lagerungskissen unter die Knie legen.



### Ausgangsposition

- Vierfüßlerstand hüftbreit aufgestellt, dabei stehen die Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen senkrecht unter den Schultern und die Fingerspitzen zeigen nach vorn.

### Anleitung

#### EA

- Strecken Sie Ihren Rücken.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Verstärken Sie die Kraft in Ihren Füßen.
- Jetzt drücken Sie sich von Ihren Fußrücken ab.
- Gleichzeitig heben Sie dabei Ihre Knie und halten die Spannung.

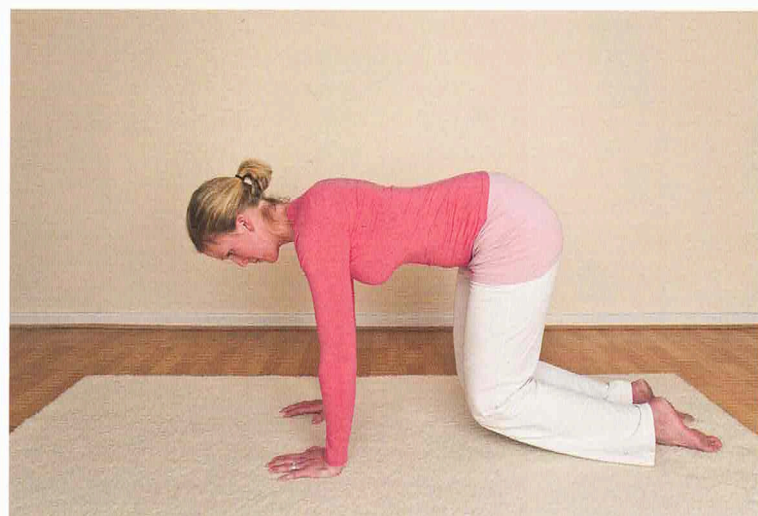
#### EA

- Senken Sie die Knie wieder.
- Dann lösen Sie leicht Ihre Anspannung.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

### Korrektur

- Der Oberkörper ist vom Scheitel bis zu den Sitzbeinhöckern in einer Linie gestreckt.
- Die Schultern bleiben nach hinten und unten gezogen.
- Ein Hohlkreuz vermeiden.



### Wirkung

- Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.
- Kräftigung der aufrechten Haltung.
- Stärkung der Brust- und Rückenmuskulatur.

### Hilfen

- Bei Knie- oder Fußproblemen eine weiche Unterlage, z. B. eine gefaltete Wolldecke oder ein Handtuch, unterlegen.

### Tipp

- Als Variante die Fußballen aufstellen.



### Ausgangsposition:

- Vierfüßlerstand hüftbreit aufgestellt, dabei stehen die Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen senkrecht unter den Schultern und die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Der Oberkörper ist vom Scheitel bis zu den Sitzbeinhöckern in einer Linie gestreckt.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie die Streckung Ihres Rückens.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun ziehen Sie bewusst Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Ihres Kopfes.
- Jetzt runden Sie Ihren Rücken.
- Dabei neigen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein.

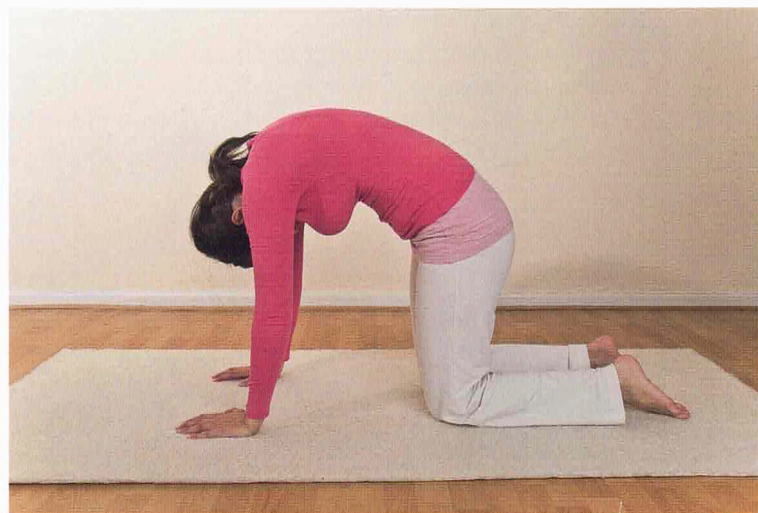
#### EA

- Strecken Sie Ihren Rücken.
- Dabei lösen Sie leicht Ihre Beckenbodenspannung.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

### Korrektur

- Stärkung der Bauchmuskulatur.
- Die Schulterblattspitzen bleiben nach hinten unten gezogen.



### Wirkung

- Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- Kräftigung des gesamten Beckenbodens und der Hüftstabilisatoren.
- Verbesserte Wahrnehmung des Zusammenspiels von Bein-, Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

### Hilfen

- Bei Kniebeschwerden ein Keil- oder Lagerungskissen unter die Knie legen.



### Ausgangsposition

- Bauchlage mit angewinkelten Beinen, dabei liegt die Stirn auf den Handrücken.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die Ausdehnung Ihres Bauchs auf der Unterlage.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur in Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenspannung.
- Nun ziehen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in die Unterlage.
- Jetzt heben Sie Ihre Knie wenige Zentimeter von der Unterlage ab.
- Dabei sind Ihre Füße im Sprunggelenk gebeugt
- und die Fersen drücken gegeneinander.

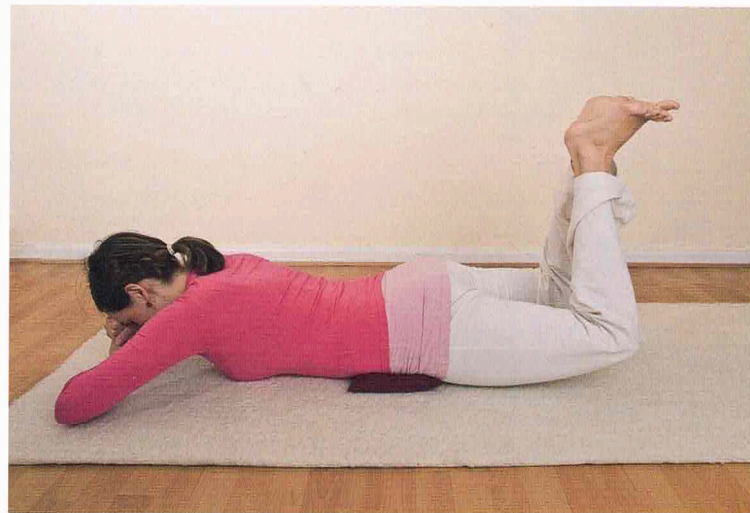
#### EA

- Senken Sie Ihre Knie wieder
- und lassen Ihre Anspannung gehen.
- Dabei lösen Sie auch die Fußspannung.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

### Korrektur

- Die Schulterblattspitzen bleiben nach hinten unten gezogen.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.
- Die Hüftbeuger sind gestreckt.



### Wirkung

- Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur.
- Kräftigung und Straffung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.
- Verbesserte Wahrnehmung der äußeren analen Schließmuskulatur.

### Hilfen

- Zur Unterstützung ein Keilkissen unter den Bauch legen.



### Ausgangsposition

- Bauchlage mit leicht gebeugten und gekreuzten Beinen, dabei ruht die Stirn auf den Handrücken.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die sanfte Wölbung Ihres Bauchs auf der Unterlage.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun ziehen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in die Unterlage.
- Gleichzeitig heben Sie die Beine leicht von der Unterlage ab.

#### EA

- Senken Sie Ihre Beine
- und lassen Sie Ihre gesamte Anspannung wieder gehen.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.

Dann wechseln Sie Ihre Beine.

### Korrektur

- Die Schulterblattspitzen bleiben nach unten gezogen.
- Ein Hohlkreuz vermeiden.

### Wirkung

- Durch die Spannung der äußeren und hinteren Oberschenkelmuskulatur wird der Muskeltonus der äußeren, hinteren Beckenbodenschicht um den Anus herum erhöht.



### Hilfen

- Zur Unterstützung der Bauchlage ein Keilkissen oder ein Ballkissen unter den Bauch legen.

### Achtung

- Bei Rückenproblemen eine andere Übung auswählen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei liegen die Arme neben dem Körper.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die Ausdehnung Ihres Bauchs.

#### AA

- Fühlen Sie das Sinken Ihrer Rippen in Richtung Nabel.
- Dabei verringern Sie die Distanz zwischen Schambein und Nabel.
- Nun ziehen Sie ganz bewusst Ihre Sitzbeinhöcker zueinander.
- Und jetzt bewegen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Nabel (Beckenaufrichtung).
- Gleichzeitig drücken Sie Ihre Fersen fest in die Unterlage
- und ziehen Ihre Füße im Fußgelenk hoch (Dorsalflexion).

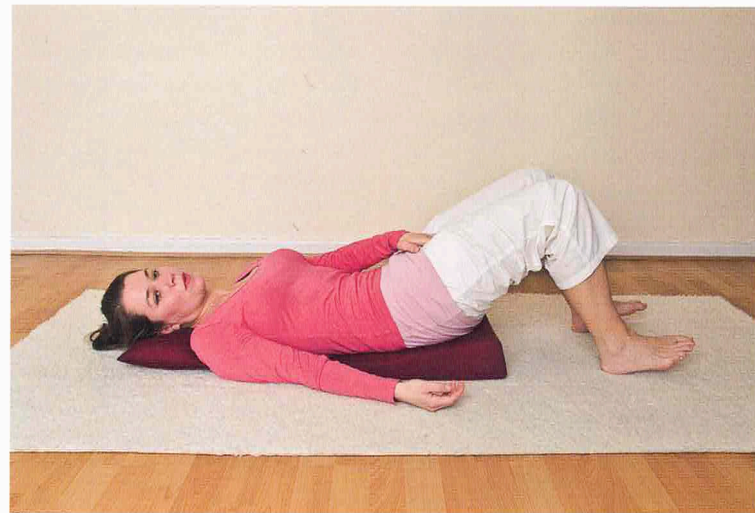
#### EA

- Lassen Sie die Spannung wieder gehen.
- Dabei stellen Sie Ihre Füße ab.

**Wiederholen** Sie die Übung 8–12-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden und der Schultergürtel ist entspannt.
- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.



### Wirkung

- Durch das Keilkissen ist das Becken schon aufgerichtet und die Organe sind leicht angehoben.
- Aktiver Ausgleich der Lendenlordose.
- Die Dorsalflexion der Füße erhöht den Muskeltonus der Beckenbodenmuskulatur.

### Hilfen

- Für das Erspüren der Muskelanspannung eine Hand auf den Beckenboden legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit nacheinander angehockten Beinen, dabei zeigen die Knie nach außen und werden mit beiden Händen gehalten. Das Kinn ist zur Brust geneigt.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Knie
- und Sie spüren die Vergrößerung der Auflage Ihres Rückens.

#### AA

- Intensivieren Sie die Dehnung.
- Dabei ziehen Sie Ihre Knie sanft nach außen und in Richtung Boden.

#### EA

- Geben Sie leicht nach
- und lösen Sie die Spannung.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben am Boden liegen.
- Die Schulterblattspitzen bleiben nach hinten und unten gezogen.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.

### Wirkung

- Entspannung der Beckenboden- und Rückenmuskulatur.
- Fördert die Beweglichkeit der Hüfte.
- Dehnung der Innenseiten der Oberschenkel.
- Massage des gesamten Rückens.



### Hilfen

- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.

### Tipp

- Zur Entspannung in der Endposition **über mehrere Atemzüge** von rechts nach links schaukeln.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen, dabei stehen die Füße unter den Knien. Die Arme sind seitlich neben dem Oberkörper leicht geöffnet und das Kinn ist zur Brust geneigt.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie die Wölbung Ihres Bauchs und die leichte Dehnung Ihres Rückens.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Ziehen Sie Ihre Sitzbeinhöcker bewusst zueinander und halten Sie die Spannung.
- Nun bewegen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Nabel (Beckenaufrichtung)
- und heben Sie Wirbel für Wirbel von der Unterlage ab.

#### EA

- Halten Sie Ihre Anspannung
- und senken Sie Ihr Becken Wirbel für Wirbel wieder auf die Unterlage ab.
- Nun entspannen Sie Ihren Beckenboden leicht.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.



### Korrektur

- Ein Hohlkreuz vermeiden.
- Die Knie bleiben hüftbreit geöffnet.

### Wirkung

- Durch das Anheben des Beckens werden die inneren Organe angehoben.
- Stärkung aller stabilisierenden Muskeln des Rumpfes.
- Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.



### Ausgangsposition

- Seitenlage mit leicht gebeugten geschlossenen Beinen, dabei sind das Becken, die Schultern und der Kopf in einer Linie. Die aufeinander liegenden Arme sind schulterhoch nach vorn ausgestreckt.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie sich stabil in der Position.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Stellen Sie Ihren rechten Fuß hinter Ihr linkes Bein.
- Dabei verstärken Sie den Druck Ihrer Fußsohle.
- Gleichzeitig heben Sie Ihren rechten Arm von vorn nach oben.

#### EA

- Schließen Sie Ihre Knie und Arme wieder.
- Dabei entspannen Sie Ihren Beckenboden.

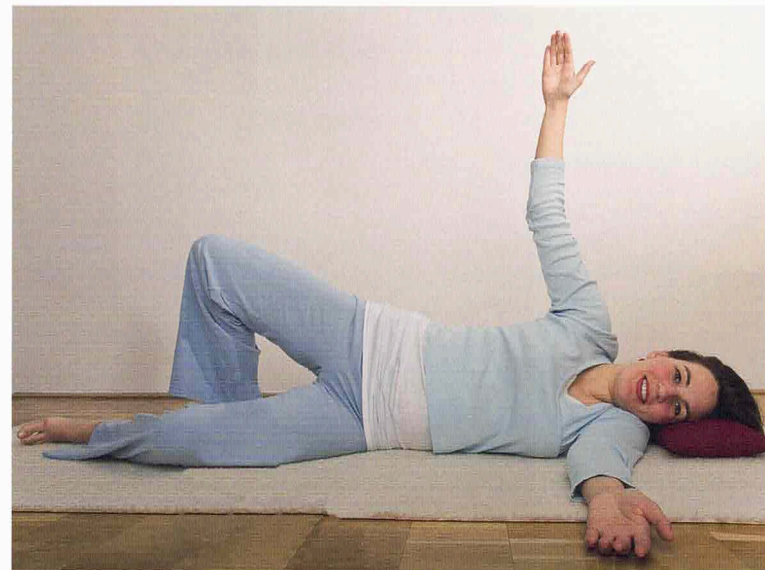
AA öffnen Sie wieder zur Seite.

**Wiederholen** Sie die Übung 12–14-mal.

Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Das Becken bleibt in der neutralen physiologischen Position.
- Der Kopf, die Schultern und das Becken bleiben in einer Linie.
- Die Schultern stehen senkrecht übereinander.



### Wirkung

- Fördert die Beweglichkeit der Hüfte.
- Dehnung des Schultergürtels.

### Hilfen

- Zur Unterstützung ein weiches Kissen unter den Kopf legen.

**Ausgangsposition**

- Rückenlage mit gegrätschten Beinen an der Wand, dabei sind die Beine leicht aus der Hüfte gedreht und die Zehen zeigen etwas nach außen. Das Kinn ist in Richtung Brust geneigt.

**Anleitung****EA**

- Spüren Sie die Dehnung in Ihrem Bauch und Ihrem Rücken.
- Dabei genießen Sie die Entlastung Ihrer Beine.

**AA**

- Aktivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Schließen Sie Ihre Beine von den Fersen aus.
- Dabei drücken Sie die Fersen gegeneinander.

**EA**

- Öffnen Sie wieder Ihre Beine.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

**Korrektur**

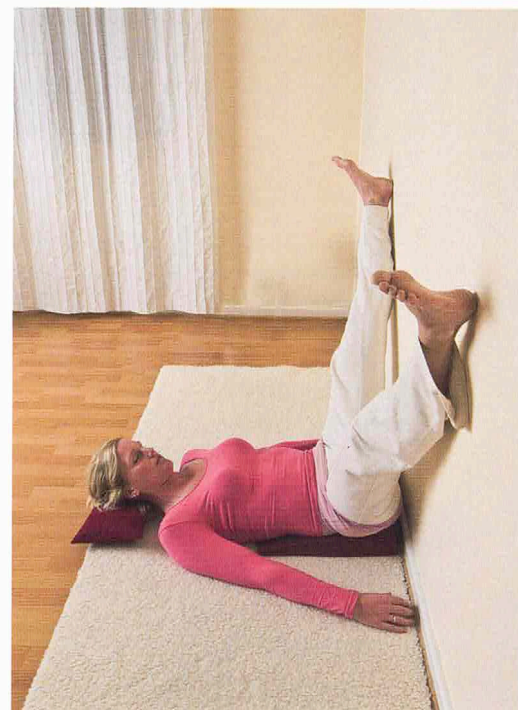
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.
- Das Gesäß liegt an der Wand.

**Wirkung**

- Entlastung und Entspannung des Beckenbodens und der Beine.
- Verbesserte Wahrnehmung der hinteren äußeren Verschlussmuskulatur.

**Hilfen**

- Bei Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule oder den Kopf legen.

**Tipp**

- Zur Intensivierung die Dehnung **über mehrere Atemzüge** in der geöffneten Position halten, dabei sind die Beine entspannt.

**Ausgangsposition**

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen an der Wand, dabei befinden sich die Unter- und Oberschenkel im rechten Winkel. Die Arme liegen neben dem Körper.

**Anleitung****EA**

- Halten Sie die Beine in der Position.
- Dabei ist die Bein- und Fußmuskulatur aktiviert.

**AA**

- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Dabei ziehen Sie Ihre Sitzbeinhöcker bewusst zueinander und Sie halten Ihre Spannung.
- Jetzt richten Sie aktiv Ihr Becken auf
- und heben Sie Wirbel für Wirbel von der Unterlage ab in die Schulterbrücke.

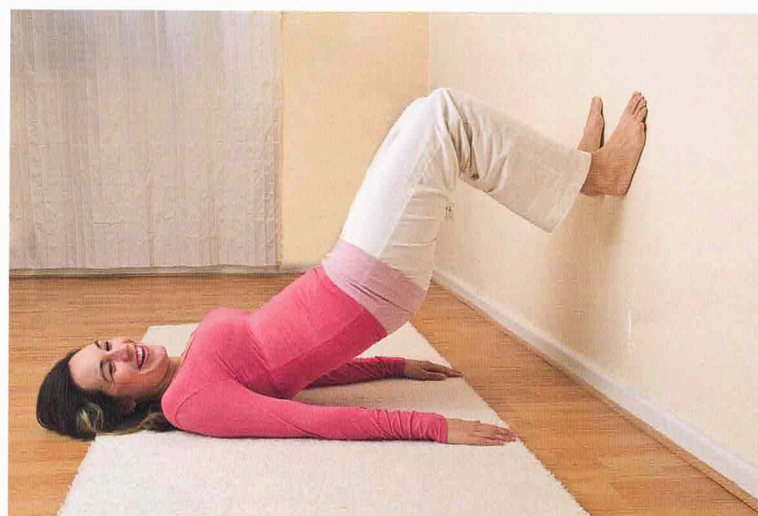
**EA**

- Halten Sie die Spannung.
- Dann rollen Sie Ihre Wirbelsäule wieder auf die Unterlage.
- Jetzt entspannen Sie Ihren Beckenboden.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.

**Korrektur**

- Ein Hohlkreuz vermeiden.
- Die Schultern bleiben entspannt am Boden.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.

**Wirkung**

- Die Bauch- und Beckenorgane werden angehoben.
- Mobilisation der Wirbelsäule.
- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskulatur.

**Hilfen**

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.

### Ausgangsposition

- Rückenlage mit nach oben ausgestreckten Beinen. Das Gesäß liegt an der Wand und die Arme liegen neben dem Körper.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie das Einströmen der Luft.
- Dabei genießen Sie die Entlastung der Beine.

#### AA

- Ziehen Sie Ihren rechten Fuß zu Ihrem linken Knie.
- Nun bewegen Sie Ihr rechtes Knie zur Seite.
- Dabei zeigt die Fußsohle zur Innenseite des Knies.
- Intensivieren Sie die Dehnung.

#### EA

- Führen Sie Ihr Bein zurück in die Ausgangsposition.

AA beginnen Sie mit der nächsten Dehnung mit Ihrem linken Bein.

**Wiederholen** Sie die Übung 8–12-mal.

### Korrektur

- Die Schultern ruhen am Boden.
- Das Kinn ist in Richtung Brust geneigt.

### Wirkung

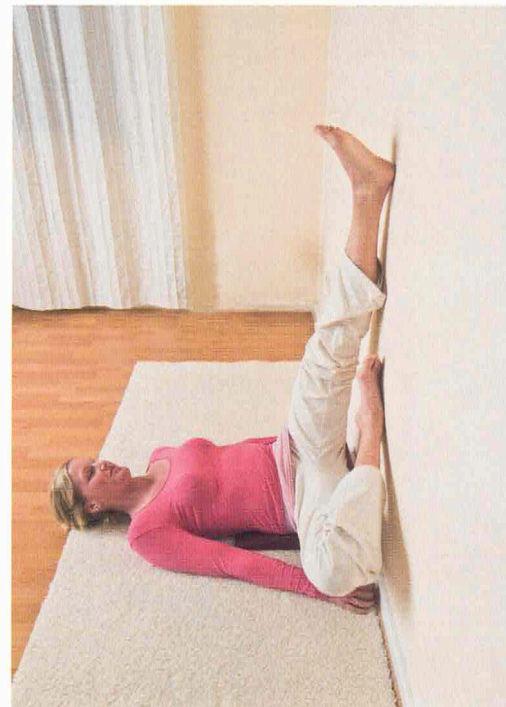
- Entlastung und Entspannung des Beckenbodens und der Beine.
- Dehnung der Hilfsmuskulatur.
- Verbesserte Wahrnehmung der hinteren äußeren Beckenbodenschicht.

### Hilfen

- Bei Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.

### Tipp

- Zur Intensivierung die Dehnung **über mehrere Atemzüge** halten.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen an der Wand, dabei befinden sich die Unter- und Oberschenkel im rechten Winkel. Eine Therabandschleife liegt leicht gespannt über den Knien und die Arme liegen neben dem Oberkörper. Das Kinn ist in Richtung Brust geneigt.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie die Beine in der Position.
- Dabei ist die Bein- und Fußmuskulatur aktiviert.

#### AA

- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Dabei ziehen Sie Ihre Sitzbeinhöcker ganz bewusst zueinander
- und verstärken Sie den Druck gegen die Wand.
- Gleichzeitig spannen Sie das Theraband mit Ihren Beinen nach außen.

#### EA

- Geben Sie leicht nach.
- Dann entspannen Sie Ihren Beckenboden.

**Wiederholen** Sie die Übung 8–10-mal.

### Korrektur

- Der gesamte Schultergürtel bleibt am Boden.
- Das Gesäß bleibt in einem Abstand zur Wand, sodass die Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.

### Wirkung

- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskulatur sowie der Beinmuskulatur.
- Die Spannung der Hilfsmuskulatur erhöht den Muskeltonus der Beckenbodenmuskulatur, besonders um den Anus herum.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.

### Tipp

- Zur Intensivierung der Übung das Becken in die Schulterbrücke heben.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit aufgestelltem rechten und angehobenem geöffnetem linken Bein, dabei liegt der Fußknöchel über dem rechten Knie. Der rechte Arm liegt neben dem Oberkörper und die linke Hand stützt den Kopf, dabei sollen die Finger noch den Boden berühren.

### Anleitung

#### EA

- Spüren Sie Ihren Rücken am Boden
- und halten Sie Ihr Bein.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Gleichzeitig heben Sie Ihre rechte Schulter und den Kopf leicht an.
- Dabei zeigt Ihr rechter Arm diagonal am Knie vorbei.

#### EA

- Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition
- und entspannen Sie Ihren Beckenboden.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

Wechseln Sie dann auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.
- Die Hinterseiten der Hüften bleiben am Boden.
- Das Becken bleibt in neutraler Position.



### Wirkung

- Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.
- Verbesserte Wahrnehmung der Beckenbodenspannung.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.

### Tipp

- Zur Intensivierung den gehobenen Fuß im Sprunggelenk nach oben beugen (Dorsalflexion).

### Ausgangsposition

- Rückenlage mit aufgestelltem rechten und hüftbreit angehobenem linken Bein, dabei ist der Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel. Die rechte Hand ruht auf dem linken Oberschenkel.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihr Bein.
- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun ziehen Sie ganz bewusst Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Nabel.
- Gleichzeitig stabilisieren Sie Ihr Stand- und Spielbein.
- Dabei ist Ihr gehobener Fuß nach oben gebeugt.
- Jetzt drücken Sie mit Ihrer Hand fest gegen Ihr Knie.

#### EA

- Geben Sie in Ihrem Arm leicht nach.
- Dabei entspannen Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**Wiederholen** Sie die Übung 8–10-mal.

Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Schultern und die Hüften bleiben am Boden.



- Die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.

### Wirkung

- Kräftigung und Straffung der Bauchdecke.
- Stabilisierung der Körpermitte.
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit nacheinander angehobenen Beinen, dabei sind die Knie leicht gebeugt und die Fußknöchel stehen über den Hüften. Der Rücken liegt mühelos am Boden und die Füße sind gekreuzt, dabei liegt ein Ballkissen unter dem Gesäß. Die Arme liegen neben dem Körper und das Kinn ist in Richtung Brust gezogen.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie die Position Ihrer Beine
- und spüren Sie die Vergrößerung der Auflage Ihres Rückens.
- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Dabei strecken Sie leicht Ihre Knie und drücken Ihre gekreuzten Beine gegeneinander.
- Jetzt heben Sie nur, ausgehend von Ihrer Bauch- und Beckenbodenkraft, Ihr Gesäß ein wenig von der Unterlage ab.

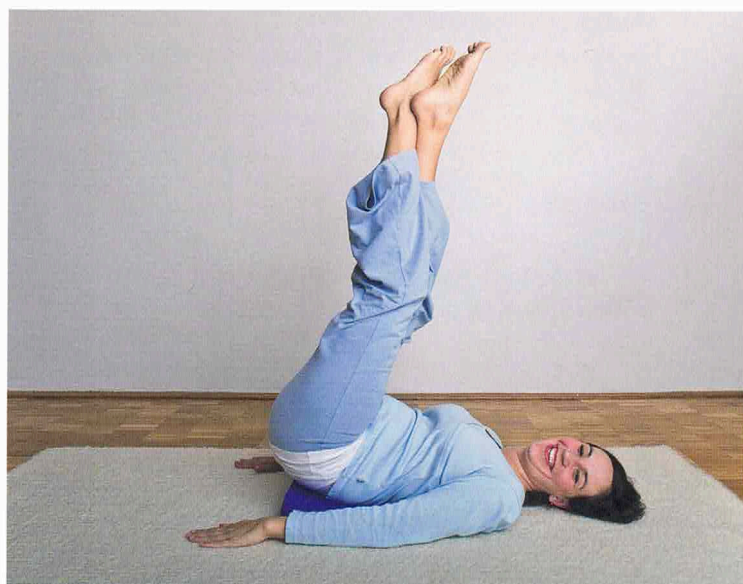
#### EA

- Senken Sie Ihr Gesäß wieder ab.
- Dabei entspannen Sie etwas Ihren Beckenboden.
- Halten Sie Ihre Beine in der Ausgangsstellung.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.

### Korrektur

- Der Schultergürtel und die Arme bleiben entspannt.
- Das Pressen in den Bauch sollte unbedingt vermieden werden.



### Wirkung

- Die Spannung der Oberschenkelmuskulatur erhöht den Muskeltonus der Beckenbodenmuskulatur.
- Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur.

### Hilfen

- Bei Unsicherheit statt eines Ballkissens ein Keilkissen verwenden.
- Zumerspüren der Anspannung die Fingerspitzen unter das Gesäß legen.



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit aufgestelltem linken und hüftbreit gestrecktem rechten Bein, dabei sind die Knie parallel nebeneinander. Die Arme sind seitlich neben dem Oberkörper leicht geöffnet und das Kinn ist zur Brust geneigt.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Beine in Position.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Dabei stabilisieren Sie das aufgestellte Bein und halten die Spannung.
- Jetzt bewegen Sie Ihr Becken in die Beckenaufrichtung und erheben Sie sich in die Schulterbrücke.

#### EA

- Halten Sie Ihre Anspannung.
- Dabei senken Sie Ihr Becken Wirbel für Wirbel wieder auf die Unterlage ab.
- Dann entspannen Sie Ihren Beckenboden leicht.

**Wiederholen** Sie die Übung 2–4-mal. Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Knie bleiben hüftbreit geöffnet.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.



### Wirkung

- Durch das Anheben des Beckens werden die inneren Organe angehoben.
- Kräftigung des gesamten Beckenringes und der Beinmuskulatur.
- Stärkung aller stabilisierenden Muskeln des Rumpfes.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.

### Ausgangsposition

- Sitz über den Sitzbeinhöckern aufgerichtet mittig auf dem Pezziball. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, dabei stehen die Unterschenkel senkrecht. Die Füße zeigen leicht nach außen und die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln mit den Handflächen nach oben.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Aufrichtung.
- Dabei heben Sie Ihre Arme.
- Aktivieren Sie Ihre Fuß-, Bein-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Gleichzeitig bewegen Sie Ihren Oberkörper von den Hüften aus gestreckt nach vorn
- und ziehen die Ellenbogen leicht zurück.
- Dabei halten Sie die Spannung.

#### EA

- Richten Sie sich wieder auf.
- Dabei nehmen Sie die Arme wieder nach vorn
- und lösen leicht Ihre Beckenbodenspannung.

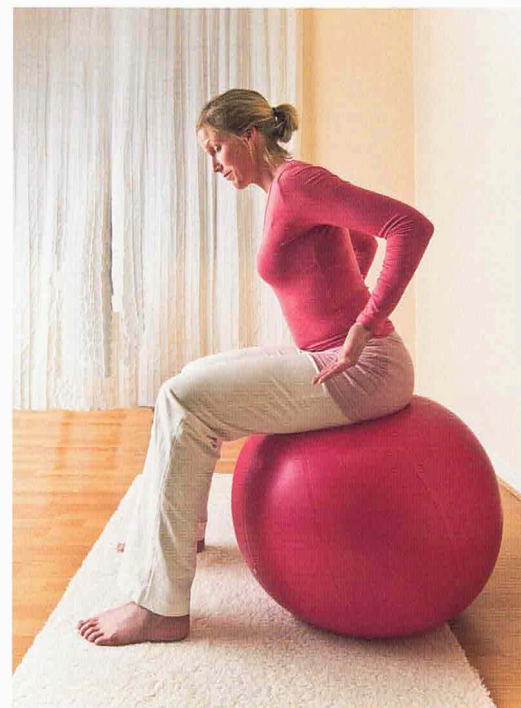
**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

### Korrektur

- Die gesamte Wirbelsäule bleibt gestreckt.
- Der Ball bleibt in der Ausgangsposition.
- Die Knie zeigen in Richtung Fußspitzen.
- Einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz vermeiden.

### Wirkung

- Verbesserte Wahrnehmung der mittleren Beckenbodenschicht.
- Stärkung der Aufrichtung und Balance.
- Sanfte Kräftigung der Bauchmuskulatur.



### Ausgangsposition

- Sitz über den Sitzbeinhöckern aufgerichtet mittig auf dem Pezziball. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, dabei stehen die Unterschenkel senkrecht. Die Zehen zeigen leicht nach außen und die Hände sind vor der Brust geschlossen.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Aufrichtung.
- Aktivieren Sie Ihre Füße und drücken Sie sie fest in die Unterlage.
- Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ist in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Verringern Sie ganz bewusst den Abstand Ihrer Sitzbeinhöcker.
- Verstärken Sie den Druck Ihrer Hände
- und halten Sie Ihre Spannung.

#### EA

- Lösen Sie leicht Ihre gesamte Anspannung.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben nach hinten und unten gezogen.
- Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.
- Die Knie zeigen in Richtung Fußspitzen.

### Wirkung

- Verbesserte Wahrnehmung der leichten Aufrichtung des Beckens nur durch die Beckenbodenspannung.
- Die Spannung der Arme stärkt die brusttragende Muskulatur und unterstützt den Muskeltonus der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.



### Ausgangsposition

- Sitz über den Sitzbeinhöckern aufgerichtet mittig auf dem Pezziball, dabei sind die Beine schulterbreit geöffnet und die Unterschenkel stehen senkrecht. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen und die angewinkelten Arme sind hinter dem Kopf gehoben, dabei ergreift die linke Hand den rechten Ellenbogen.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie sich gerade
- und drücken Sie Ihre Füße fest in die Unterlage.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- und stabilisieren Sie Ihre Beine.
- Gleichzeitig verstärken Sie den Zug Ihres Ellenbogens hinter den Kopf.

#### EA

- Lösen Sie die Dehnung
- und geben Sie leicht in Ihrer Beckenbodenspannung nach.

**Wiederholen** Sie die Übung 4–6-mal.

Anschließend wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

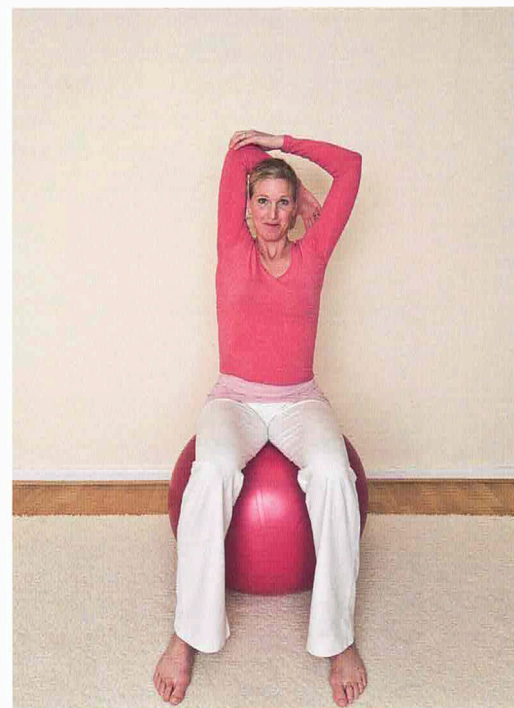
- Die Halswirbelsäule bleibt stets gestreckt und aufgerichtet.
- Ein Hohlkreuz vermeiden.

### Wirkung

- Dehnung und Entspannung im Schulter- und Nackenbereich.
- Verbesserte Wahrnehmung der mittleren Beckenbodenschicht.
- Stärkung der Aufrichtung und Balance.

### Hilfen

- Ein Stillkissen, das um den Ball herumgelegt wird, verhindert das Wegrollen des Balls.



### Ausgangsposition

- Sitz über den Sitzbeinhöckern aufgerichtet mittig auf dem Pezziball, dabei sind die Beine schulterbreit geöffnet und die Unterschenkel stehen senkrecht. Die Handflächen oder die Fingerspitzen berühren sich hinter dem Rücken.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Aufrichtung
- und drücken Sie Ihre Füße fest in die Unterlage.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun drücken Sie Ihre Finger oder Handflächen fest hinter Ihrem Rücken zusammen.
- Gleichzeitig ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten unten.

#### EA

- Lösen Sie die Dehnung
- und geben in Ihrer Anspannung sanft nach.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

### Korrektur

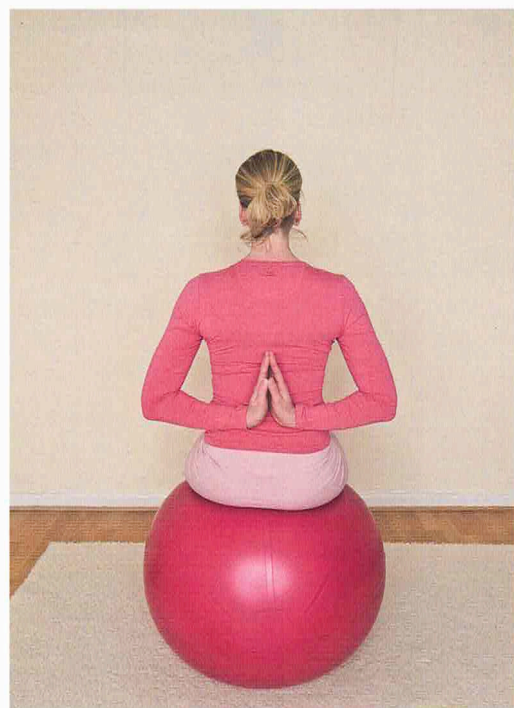
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.
- Der Oberkörper und die Halswirbelsäule bleiben aufgerichtet.
- Die Schulter- und Nackenmuskulatur bleibt entspannt.

### Wirkung

- Dehnung und Entspannung im Schulter- und Nackenbereich.
- Förderung der Aufrichtung und Balance.
- Verbesserte Wahrnehmung der mittleren Beckenbodenschicht durch die Reflexzone.

### Hilfen

- Ein Stillkissen, das um den Ball herumgelegt wird, verhindert das Wegrollen des Balls.





**Ausgangsposition**

- Rückenlage mit hüftbreit angewinkelten Beinen auf dem Pezziball, dabei sind die Unter- und Oberschenkel im rechten Winkel.

**Anleitung**

**EA**

- Halten Sie Ihre Beine auf dem Ball.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.

**AA**

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Drücken Sie Ihre Unterschenkel fest auf den Ball und halten die Spannung.
- Gleichzeitig bewegen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Nabel.
- Nun heben Sie Ihr Becken Wirbel für Wirbel in die Schulterbrücke.
- Dabei beugen Sie Ihre Füße nach oben.

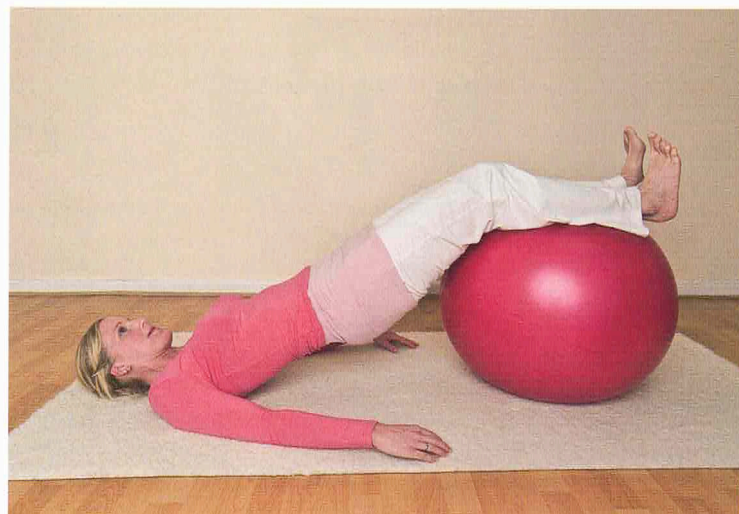
**EA**

- Rollen Sie Wirbel für Wirbel zurück auf die Unterlage.
- Entspannen Sie leicht Ihren Beckenboden.

**Wiederholen** Sie die Übung 6–8-mal.

**Korrektur**

- Ein Hohlkreuz vermeiden.
- Die Schultern bleiben am Boden.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.



**Wirkung**

- Durch die Schulterbrücke wird der Beckenboden entlastet und alle inneren Organe werden angehoben.
- Kräftigung der Bein-, Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Verschlussmuskeln.
- Mobilisation der Wirbelsäule.

**Hilfen**

- Ein Stillkissen, um den Ball herumgelegt, verhindert das Wegrollen.



**Ausgangsposition**

- Rückenlage mit hüftbreit liegenden Beinen auf dem Pezziball, dabei liegen die Arme seitlich neben dem Körper.

**Anleitung**

**EA**

- Halten Sie den Ball mit gebeugten Füßen.
- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.

**AA**

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Dabei drücken Sie Ihre Unterschenkel fest auf den Ball.
- Nun schwingen Sie die Beine nach links.
- Dabei rollen Sie den Ball leicht zur Seite.

**EA**

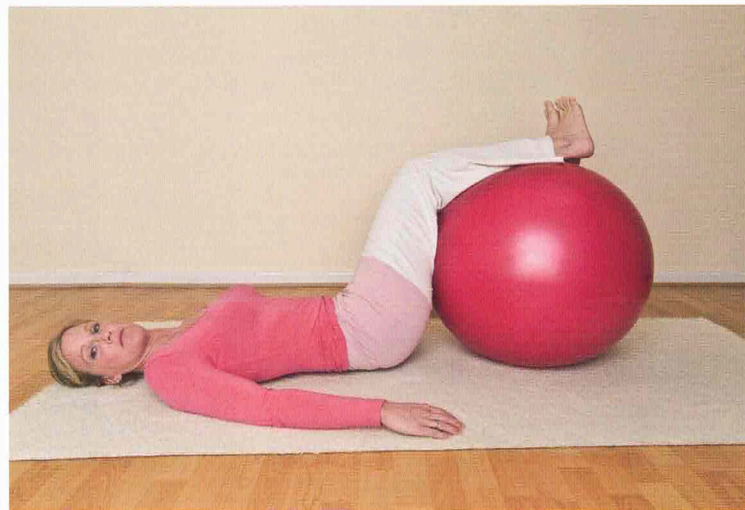
- Bewegen Sie den Ball zurück zur Mitte
- und halten Sie den Ball.
- Dabei entspannen Sie leicht den Beckenboden.

AA schwingen Sie Ihre Beine nach rechts.

**Wiederholen** Sie die Übung 8–10-mal.

**Korrektur**

- Der Schultergürtel bleibt am Boden.
- Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet.



**Wirkung**

- Stärkung der schrägen Bauchmuskulatur.
- Kräftigung des gesamten Beckenringes.

**Hilfen**

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.



### Ausgangsposition

- Stand hüftbreit aufgestellt, dabei liegt das Theraband (mittlere Stärke, 2,40 m) unter beiden Fußsohlen. Die Enden des Bandes werden von hinten über die Schultern gezogen und von vorn mit den Händen gehalten, dabei sind die Handgelenke gestreckt.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Aufrichtung.
- Dann verlagern Sie das Körpergewicht auf das rechte Bein.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Fuß- und Knie-muskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Gleichzeitig bewegen Sie Ihr linkes Bein gegen den Druck des Therabandes zur Seite.
- Dabei bleibt Ihr Fuß gebeugt und Ihr Knie zeigt nach vorn.

#### EA

- Führen Sie Ihr linkes Bein wieder zum Standbein.
- Dabei berühren Sie mit dem Ballen kurz den Boden,
- ohne dass Sie das Bein belasten.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal. Dann wechseln Sie das Bein.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben nach hinten und unten gezogen.
- Das Becken bleibt auf einer Ebene.
- Das Körpergewicht ist jeweils auf einem ganzen Fuß verteilt.

### Wirkung

- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.
- Stärkung des Gleichgewichtsinns.
- Verbesserte Wahrnehmung des Zusammenspiels der Fuß-, Bein-, Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.



## 32.1 Krafttraining im Stand mit dem Theraband \* \*



### Ausgangsposition

- Stand hüftbreit aufgestellt, dabei liegt das Theraband (mittel bis stark) unter der linken Fußsohle. Die Enden des Bandes werden mit den Händen gehalten, dabei sind die Handgelenke gestreckt und die Ellenbogen seitlich neben dem Körper.

### Anleitung

#### EA

- Verlagern Sie das Körpergewicht auf das rechte Bein.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Fuß- und Knie-muskulatur in leichter Grundspannung.
- Gleichzeitig heben Sie Ihr Knie an.
- Dabei liegt Ihr gebeugter Fuß in der Therabandschleufe.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- und halten das Band straff.
- Dabei stabilisieren Sie Ihr Standbein.
- Gleichzeitig senken Sie Ihr linkes Bein gegen das gespannte Theraband bis zum Boden.

#### EA

- Halten Sie Ihre Aufrichtung.
- Dabei heben Sie Ihr Bein wieder an.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal. Dann wechseln Sie das Bein.

### Korrektur

- Das Körpergewicht ist auf dem ganzen Fuß verteilt.
- Das Becken bleibt auf einer Ebene.
- Die Schultern bleiben nach hinten und unten gezogen.

### Wirkung

- Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur sowie der Hüftstabilisatoren.
- Stärkung der aufrechten Haltung.
- Verbesserte Wahrnehmung des Zusammenspiels der Fuß-, Bein-, Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.





### Ausgangsposition

- Stand hüftbreit aufgestellt, dabei liegt das Theraband (mittlere Stärke, 2,40 m) unter beiden Fußsohlen. Die Enden des Bandes werden von hinten über die Schultern gezogen und von vorn mit den Händen gehalten, dabei sind die Handgelenke gestreckt.

### Anleitung

#### EA

- Halten Sie Ihre Aufrichtung.
- Verlagern Sie das Körpergewicht auf das rechte Bein.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Fuß- und Knie- muskulatur in leichter Grundspannung.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Becken- bodenmuskulatur.
- Bewegen Sie Ihr linkes Bein gegen den Zug des Therabandes diagonal nach hinten.
- Dabei bleibt Ihr Fuß gebeugt und Ihr Bein dreht sich leicht nach außen.

#### EA

- Führen Sie Ihr linkes Bein wieder zum Standbein.
- Und stellen Sie es nur kurz auf dem Boden ab,
- ohne dass Sie das Bein belasten.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

Wechseln Sie dann auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Schultern bleiben nach hinten und unten gezogen.
- Ein Hohlkreuz vermeiden.
- Das Becken bleibt auf einer Ebene.

### Wirkung

- Kräftigung des gesamten Körpers.
- Stärkung der Aufrichtung und Balance.
- Dehnung der Hüft- beuger.
- Verbesserte Wahr- nehmung des Zusammenspiels der Fuß-, Bein-, Bauch-, Rücken- und Beckenboden- muskulatur.



## 32.2 **Beinkräftigung in Rückenlage mit dem Theraband** \*



### Ausgangsposition

- Rückenlage mit einem aufgestellten und einem hüftbreit nach oben gestreckten Bein, dabei ist der Fuß gebeugt (Dorsalflexion) und das gespannte Theraband (mittel bis stark) liegt unter der Fußsohle. Das Band wird mit den Händen vor dem Körper straff gehalten.

### Anleitung

#### EA

- Beugen Sie Ihr rechtes Knie sanft in Richtung Ihres Oberkörpers.
- Dabei aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenboden- muskulatur in leichtem Grundtonus.
- Das Theraband bleibt gespannt.

#### AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Becken- bodenmuskulatur.
- Gleichzeitig strecken Sie Ihr rechtes Bein gegen das Band.
- Dabei sind Ihre Knie parallel auf gleicher Höhe.

#### EA

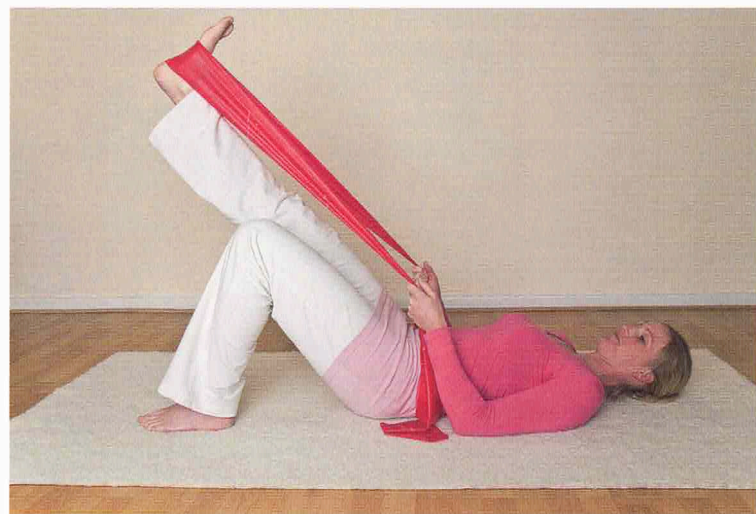
- Geben Sie in der Anspannung leicht nach.
- Beugen Sie Ihr Bein erneut sanft in Richtung Ihres Oberkörpers.

**Wiederholen** Sie die Übung 10–12-mal.

Dann wechseln Sie auf Ihre andere Körperseite.

### Korrektur

- Die Handgelenke bleiben gestreckt.



- Die Schultern und die Unterarme liegen fest auf der Unter- lage.
- Das Theraband bleibt während der Bewegung gespannt.

### Wirkung

- Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur und der Hüft- stabilisatoren.
- Stärkung der unteren Bauchmuskulatur.

### Hilfen

- Bei Rücken- und Senkungsbeschwerden ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Zur Entlastung der Halswirbelsäule ein Lagerungskissen verwenden.