

Heike Höfler

Starker BECKENBODEN

- ✓ Beschwerden vorbeugen
- ✓ Rückbildung fördern
- ✓ Körperhaltung verbessern
- ✓ Mehr Spaß beim Sex

riva

Inhalt

Warum ist Beckenbodentraining so wichtig?	6
Beckenboden - Kraftzentrum und Haltesystem	7
Blasenschwäche durch Training vorbeugen	8
Einführung: Der unbekannte Muskel	9

ENTDECKEN SIE IHREN BECKENBODEN ... 15

Anatomische Grundlagen	16
Warum Beckenbodengymnastik?	22
Beckenboden und Inkontinenz	29
Beckenboden und Atmung	35
Verlagerung der Unterleibsorgane	38
Der Beckenboden im Alltag	39

ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN BECKENBODEN 43

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