

Gepan[®] Beckenbodenübungen

1 Rückenlage-Streckung

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie Ihre Arme und Beine leicht gebeugt und locker zur Decke.

Bleiben Sie bitte in dieser Stellung mindestens 1 Minute und atmen Sie bewusst in den Bauch.



1 Auf den Rücken legen



2 Bauchmuskeln anspannen für 1 Minute



3 Auf den Rücken legen



4 Bauchmuskeln anspannen für 1 Minute

Gepan[®] Beckenbodenübungen

2 Vierfüßler-Anspannung

Bei dieser Beckenbodengymnastik setzen Sie sich mit geradem Rücken auf eine Stuhl- oder Hockerkante. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf und legen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln ab. Nun verlagern Sie das Gewicht nach vorne in Richtung der Füße, bis Sie einen leichten Druck im vorderen Teil der Beckenbodenmuskulatur spüren.

Atmen Sie in Ruhe durch die Nase ein und versuchen Sie, mit der Ausatmung durch den Mund die Harnröhre beziehungsweise die Scheide nach Innen hochzuziehen.

Mit dem nächsten Einatmen die Spannung lösen und die Übung über 5 bis 10 Atemphasen wiederholen. Bei Bedarf machen Sie zwischendurch 1 bis 2 Atemzüge Pause.



1 Starte im Vierfüßlerstand



2 Schambein Richtung Bauchnabel ziehen



3 Beckenboden anspannen, runder Rücken



4 3-4 Atemzüge halten, dann lösen

Gepan[®] Beckenbodenübungen

3 Kniehebung im Vierfüßlerstand

Bei diesem Beckenbodentraining beginnen Sie wieder im Vierfüßlerstand. Heben Sie die Knie vom Boden ab, sodass sich das Gewicht auf die Füße und Hände verteilt und spannen Sie den Beckenboden mit an. Nach 3 bis 4 Atemzügen die Spannung lösen und die Knie ablegen.



1 Beginne im Vierfüßlerstand



2 Knie vom Boden abheben



3 Beckenboden anspannen



4 3-4 Atemzüge halten, dann Knie senken

Gepan[®] Beckenbodenübungen

4 Katze-Kuh-Atmung

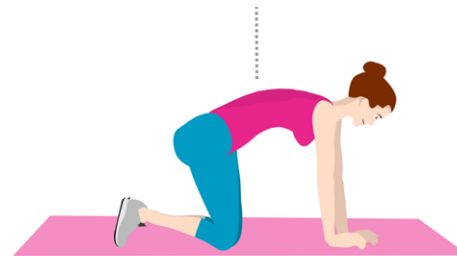
Bleiben Sie im Vierfüßlerstand. Atmen Sie zunächst ruhig durch. Machen Sie beim nächsten langsamen Einatmen ein „Hohlkreuz“ und anschließend beim Ausatmen einen „Katzenbuckel“. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Beckenbodenübung 4- bis 5-mal.



1 Weiter im Vierfüßlerstand



2 Hohlkreuz beim langsamen Einatmen



3 Katzenbuckel beim Ausatmen



4 4-5 Wiederholungen

Gepan[®] Beckenbodenübungen

5 Stuhlrand-Beckenbodenübung

Bei dieser Beckenbodengymnastik setzen Sie sich mit geradem Rücken auf eine Stuhl- oder Hockerkante. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf und legen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln ab. Nun verlagern Sie das Gewicht nach vorne in Richtung der Füße, bis Sie einen leichten Druck im vorderen Teil der Beckenbodenmuskulatur spüren. Atmen Sie in Ruhe durch die Nase ein und versuchen Sie, mit der Ausatmung durch den Mund die Harnröhre beziehungsweise die Scheide nach Innen hochzuziehen. Mit dem nächsten Einatmen die Spannung lösen und die Übung über 5 bis 10 Atemphasen wiederholen. Bei Bedarf machen Sie zwischendurch 1 bis 2 Atemzüge Pause.



1 Gerade Sitzposition auf Stuhlkante



2 Füße hüftbreit, Hände locker auf Oberschenkeln



3 Gewicht nach vorne Richtung vorderer Beckenbodenmuskulatur



4 Einatmen durch die Nase, dabei Scheide nach Innen hochziehen, wieder Spannung lösen; über 5-10 Atemphasen wiederholen

Gepan[®] Beckenbodenübungen

6 Rückenlehnen- Beckenbodenübung

Setzen Sie sich mit rundem Rücken auf den hinteren Teil eines Stuhles oder Hockers. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Hände auf den Oberschenkeln abgelegt. Verlagern Sie das Gewicht so weit nach hinten, bis ein Druck im hinteren Teil der Beckenbodenmuskulatur spürbar wird. Atmen Sie durch die Nase ein und versuchen Sie, während des Ausatmens den After nach oben innen zu ziehen. Mit dem nächsten Einatmen die Spannung lösen und in dieser Weise über 5 bis 10 Atemzüge fortfahren. Bei Bedarf zwischendurch ein paar Atemzüge Pause machen.



1 Runder Rücken auf hintere Stuhlposition



2 Hände auf den Oberschenkel; Füße hüftbreit,



3 Gewicht nach hinten verlagern, hintere Beckenbodenmuskulatur spüren



4 Einatmung durch die Nase, After bei Ausatmung hochziehen, Spannung lösen bei Einatmung