



Heimprogramm Beckenbodenrehabilitation

Einführung: *der Beckenboden* ist keine Gruppe von unabhängigen Muskeln, sondern **Teil der Tiefen Rumpfmuskulatur**, auch Core genannt.

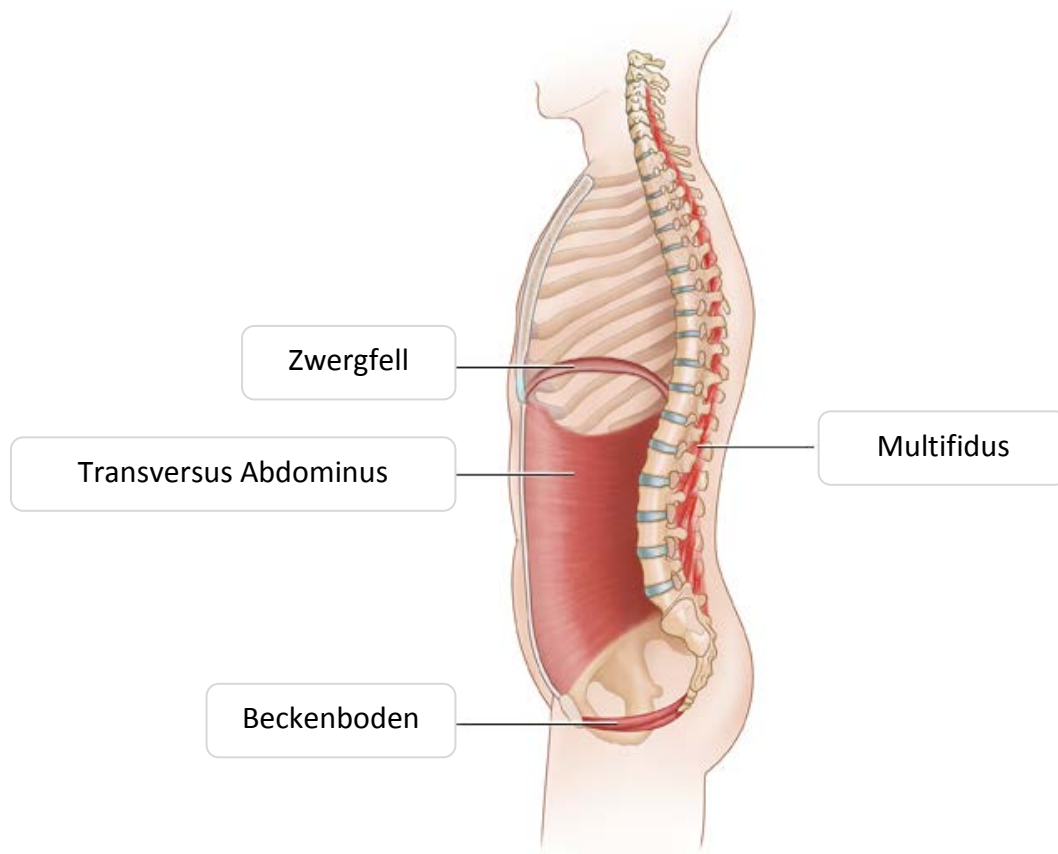
Die Core Muskeln formen ein Korsett um den Rumpf herum.

Rückseite: Tiefe Rücken-Muskeln (Multifidus)

Vorderseite: Tiefe Quere Bauchmuskeln (Transversus Abdominus)

Unten: Beckenboden-Muskulatur (Perineum)

Oben: Zwergfell (Diaphragma)



Wenn alle Core Muskeln anspannen, entsteht ein stabiler Rumpf.

Schwerpunkten bei den Übungen

Es ist wichtig zuerst bewusst dein Beckenboden anspannen zu können. Wenn Sie damit mühe hast, können Sie evtl. mit Ihre Hand am Beckenboden tasten ob Sie spüren dass der Muskel sich bewegt wenn Sie anspannen.

Wir fangen die Übungen immer zuerst an mit dem Anspannen von Rücken und Bauchmuskeln und anschliessend erst der Beckenboden

Das Anspannen des Beckenbodens darf nie schmerzhaft sein. Wenn es Schmerzhaft ist, versuchen Sie dann nur die Tiefe Rücken und Tiefe Bauchmuskeln an zu spannen. Erzähle dies Ihrem Trainer/Begleiter

Alle Übungen werden in Knie-Hand-Stütz Position durchgeführt. Wenn das nicht gehen sollte, machen Sie die Übungen dann in Rückenlage.

Alle Übungen sollten **10-mal** durchgeführt werden

Sie können die Übungen erschweren durch:

Erschwerung: Kombination mit Ein- und Ausatmung
 Anhalten steigern von 3s bis 6s
 Husten mit abgedrehter Kopfposition (vorher Beckenboden anspannen)

Übung 1:

Hohl-Rundrücken

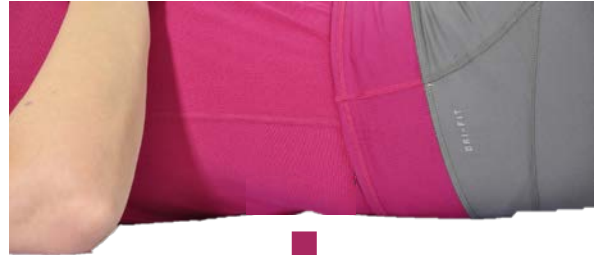
Ausgangsposition:

Rückenlage

1. Rücken rund machen

Rückenlage, leichter Hohlrücken (Lordose):
Rückenlage: mit Becken nach hinten gekippt

Nachher loslassen und zurück in die Ausgangslage gehen.



Schwerpunkten:

Ruhig Becken nach vorne und hinten kippen. Dadurch bekommen Sie mehr Körperwahrnehmung im Becken und in der Lendenwirbelsäule.

Spüren Sie wie die Muskeln der Lendenwirbelsäule anspannen, wenn Sie den Rücken hohl machen und entspannen wenn Sie den Rücken rund machen?

Wichtig: ruhig und langsam ausführen.

Wenn etwas zu schwer, mit ein Kissen unter dem Gesäss geht es noch einfacher



Übung 2: *Hohl-Rundrücken + Bauch Atmung*

Ausgangsposition: Vierfüssler

1: Rücken hohl Vierfüssler Hohlrücken



2: Rücken hohl Vierfüssler Rundrücken



Übung 3: Rücken + Bauchatmung + Beckenboden

Ausgangsposition Stehen an Wand

1: Rücken locker Rücken an Wand, leichter Hohlrücken



2: Rücken aktiv Rücken in Wand + Nabel zur Wand + Beckenboden einziehen
2 Sekunden halten



Übung 4: *Aktivsitzen*

Ausgangsposition Sitzen auf Hocker/Stuhl

1: Sitzen locker Sitzen, leichter Hohlrücken



2: Sitzen aktiv Sitzen, leichter Hohlrücken + Nabel zum Rücken + Beckenboden einziehen



Übung 5: *Isolationstraining im Sitzen*

Ausgangsposition Stand

1: Rücken Locker Stand, knie leicht gebeugt, leichter Hohlrücken



2: Rücken hohl Stand, knie leicht gebeugt, leichter Hohlrücken + Nabel zur Wand + Beckenboden einziehen



Übung 6.

Ausgangsposition über Hocker/Stuhl

1: Absitz locker Absitzposition, leichter Hohlrücken



2: Absitz aktiv Absitzposition leichter Hohlrücken + Nabel zum Rücken + Beckenboden einziehen

