

## Übungen im Sitzen

Setzen Sie sich mit hüftbreiten Beinen auf einen Stuhl oder Hocker, die Füße haben einen festen Stand auf dem Boden, die Zehen zeigen nach vorne, der Rücken ist gerade.

Nehmen Sie die Grundspannung ein!

- Lösen und wieder anspannen.
- Pressen Sie die Oberschenkel zusammen, nehmen Sie die Grundspannung nacheinander ein, halten und wieder lösen.
- Schlagen Sie die Knie übereinander, nehmen Sie die Grundspannung nacheinander ein, halten und wieder lösen.
- Strecken Sie die Beine und überkreuzen die Fußgelenke, nehmen Sie die Grundspannung nacheinander ein, halten und wieder lösen.

## Entspannungsübung

### Stufenlagerung

Unter- und Oberschenkel bilden einen 90 Grad Winkel. Die Arme liegen neben dem Körper.



- Haben Sie Appetit auf mehr Bewegung bekommen?
- Möchten Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun?
- Wollen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre und unter Gleichgesinnten bewegen?

## Besuchen Sie die Duisburger Sportvereine mit ihren qualifizierten Angeboten!

Auskünfte erteilen Ihnen der:

**Stadtsporbund Duisburg e.V.**  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg  
Telefon 0203 3000-811/815  
www.ssb-duisburg.de

oder alle Geschäftsstellen der:

**AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse  
Regionaldirektion  
Duisburg – Oberhausen**

Vereinsstempel:

Impressum

Herausgeber: Stadtsporbund Duisburg e.V.  
AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse  
Regionaldirektion  
Duisburg – Oberhausen

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung  
des LandesSportBundes NRW



# Beckenboden- Gymnastik

*Ein tägliches  
Bewegungsprogramm  
für alle!*

Stadtsporbund  
Duisburg



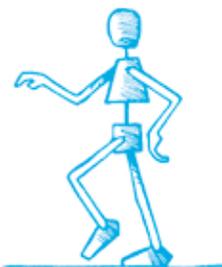
Ihr Partner im Sport

## So erhöhen Sie die Wirkung der Übungen

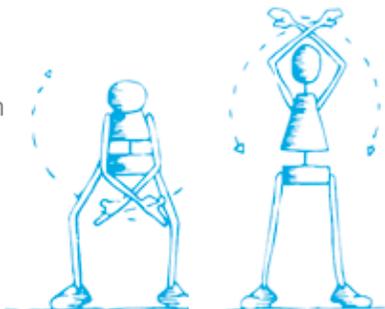
- Wenn Sie täglich 15 Minuten statt einmal in der Woche 1 Stunde üben.
- Wenn Sie vor dem Gymnastikprogramm Ihren Körper auf die Belastung vorbereiten (aufwärmen). Dafür haben wir zwei Übungen für Sie ausgewählt.
- Vermeiden Sie Übungen, die Schmerzen bereiten! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter!
- Übungsdauer: Wiederholen Sie alle Übungen am Anfang zwei mal. Dehnübungen halten Sie 20 Sekunden, Kräftigungsübungen versuchen Sie bei maximaler Anspannung 15 Sekunden zu halten.
- Steigern Sie später die Wiederholungszahl der Übungen.

## Aufwärmen

Gehen Sie auf der Stelle und führen Sie Ihre Arme schwungvoll mit.



Gehen Sie leicht ins Knie, überkreuzen Sie die Arme vor dem Körper und richten Sie sich dann im Oberkörper auf und führen Sie die Arme über den Kopf in die Kreuzposition.



## Bevor Sie beginnen

Bevor Sie mit den Übungen der Beckenbodengymnastik beginnen, üben Sie nochmals die **Grundspannung**, die zu jeder Übung gehört:

- Aftermuskel – der Muskel um After, Scheide und Harnröhre – fest anspannen (äußerer Bereich).
- Die Sitzbeinhöcker in Ihrer Vorstellung zusammenziehen (mittlerer Bereich).
- Bewegen Sie Ihr Steißbein nach vorn in Richtung Schambein (innerer Bereich).

## Übungen in Rückenlage

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, nehmen Sie die Grundspannung ein und halten Sie diese.



Legen Sie sich in Rückenlage mit aufgestellten Beinen, nehmen Sie die Grundspannung ein, heben Sie das Becken leicht an und halten Sie diese Position.



Aus der Rückenlage heraus rollen Sie den Kopf und die Schultern nach dem Einnehmen der Grundspannung soweit auf, dass der obere Beckenkamm auf dem Boden bleibt.



Legen Sie ein Bein auf einen Stuhl/Hocker, nehmen Sie Grundspannung ein und heben Sie das Becken vom Boden an, ablegen und Seite wechseln.



## Übungen in Rückenlage

Nehmen Sie die Grundspannung ein und rollen Sie aus der Rückenlage bei aufgestellten Beinen den Kopf und die Schultern soweit auf, dass der obere Beckenkamm auf dem Boden bleibt. Drücken Sie mit der rechten Hand an das linke Knie und so weiter.



Legen Sie die aufgestellten Beine, nachdem Sie die Grundspannung aufgebaut haben, nach links bzw. rechts langsam ab und drücken Sie sie gegen einen gedachten Widerstand wieder zurück zur Ausgangsposition.



Grundspannung aufbauen. Heben Sie das Becken bis zur Diagonalen von Knie- bis zu den Schultergelenken.

## Übungen im Stehen

Stehen Sie mit hüftbreiten Beinen und nach vorne zeigenden Zehen leicht im Knie.

Nehmen Sie die Grundspannung ein!

- Lösen Sie die Spannung und spannen Sie wieder an.
- Führen Sie mit dem Becken bei Einhaltung der Grundspannung kleine Kreise aus, Spannung lösen.
- Gehen Sie nach dem Einnehmen der Grundspannung auf die Zehenspitzen und stellen Sie sich wieder auf den ganzen Fuß.
- Führen Sie nach dem Einnehmen der Grundspannung eine leichte Kniebeuge aus, Spannung lösen.

