

Inhalt

Einführung

- Der Beckenboden – die vernachlässigten Muskeln Seite 2
- Der Quere Bauchmuskel Seite 2
- Bevor Sie mit dem Training beginnen Seite 3
- Die Atmung Seite 4
- Die Wahrnehmungsübung Seite 4
- Atemübung Seite 5

Übungsbeschreibungen

- 1. Isometrisches Beckenboden-Training Seite 6
- 2. „Von 0 auf 100“ – die *30%ige Grundspannung* finden Seite 7
- 3. Der Schmetterling Seite 8
- 4. Der Storch Seite 9
- 5. Bein falten Seite 10
- 6. Das Haifischmaul Seite 11
- 7. Der Magische Beckenboden-Ballon Seite 12
- 8. Der Tisch Seite 13

Schlußbemerkungen

Seite 13

Autorin: Christin Kuhnert, München
Copyright: Tecsana Gmbh
Planegger Str. 9a
81241 München
© 2005

Nachdruck oder Vervielfältigung nicht gestattet

Einführung

Der Beckenboden – die vernachlässigten Muskeln

Den meisten Menschen ist ihr Beckenboden wenig vertraut und es fällt ihnen deswegen schwer, die verschiedenen Muskeln, die den Beckenboden bilden, gezielt zu aktivieren oder zu entspannen. Man kann sich den Beckenboden am besten vorstellen wie eine Hängematte, die den Unterleibs-Organen Halt gibt. Deswegen ist ein gesunder, einerseits kräftiger, andererseits entspannungsfähiger Beckenboden von größter Bedeutung für eine optimale Funktion von Blase, Darm und Geschlechtsorganen. Sind die Muskeln zu schwach, führt das zu Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung. Sind die Muskeln chronisch verspannt trägt dies zu Verstopfung und bei Frauen zu Beschwerden beim Geschlechtsverkehr bei. Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, diese Muskeln kennenzulernen und zu trainieren.

Insbesondere bei Frauen, die vaginal entbunden haben, findet sich oft folgendes Ungleichgewicht: Die längs verlaufenden Muskeln (um die Vagina) sind abgeschwächt, die diagonal verlaufenden (um den Darmausgang) verspannt. Durch die Schwäche der längsverlaufenden Fasern tendiert das Kreuzbein dazu, im Beckenring zu weit nach vorne zu kippen. Dies führt zur Überlastung der hinteren Bänder zwischen Becken und Kreuzbein und der untersten kleinen Wirbelgelenke. Speziell in diesem Fall ist das Training mit dem EPI-NO Delphine Plus besonders wertvoll, da durch das taktile Feedback die Aufmerksamkeit im vorderen Beckenboden-Bereich verstärkt wird. Dadurch verschwinden nicht nur Inkontinenz-Probleme sondern auch Schmerzen im unteren Rücken und in der Pomuskulatur.

Der Quere Bauchmuskel (Musculus transversus abdominis)

Wenn in dieser Broschüre von den Bauchmuskeln gesprochen wird, dann sind hierbei die untersten Muskelfasern des Queren Bauchmuskels gemeint. Der Quere Bauchmuskel ist gleich über dem Schambein zu finden und geht hoch bis zur Brustbeinspitze. Seine Fasern verlaufen waagrecht um die Körpermitte herum.

Die Funktion, die der Beckenboden für die Beckenorgane hat, hat der Quere Bauchmuskel für die Bauchorgane: Er bietet ihnen Halt. Ist der Muskel schlaff, dann wölbt sich der Bauch nach außen und die Organe ziehen über ihre Haltebänder an der Wirbelsäule. Hat der Muskel eine gute Grundspannung - im Fachjargon "Tonus" - dann ist der Bauch flach, leicht tailliert und die Wirbelsäule kann sich auf den Organen abstützen wie auf einem wassergefüllten Kissen.

Auch dieser Muskel kann in Folge einer Schwangerschaft aus der Form geraten: Er wird im letzten Drittel durch das wachsende Kind massiv überdehnt und in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt haben viele Frauen zu wenig Zeit und Muße, ihn gezielt wieder aufzutrainieren.

Sie werden feststellen, dass wir in dieser Broschüre viel von der **30%igen Grundspannung** sprechen. Damit ist die Aktivierung der Beckenbodenmuskeln und der untersten Fasern des Queren Bauchmuskels gemeint. Sie lassen sich anatomisch kaum voneinander trennen und daher arbeiten sie auch meist „im Team“, was für die Stabilität des Übergangs zwischen Becken und Lendenwirbelsäule gut ist.

Genau genommen schließen sich diesem Beckenboden- und Bauchmuskel-Team noch die tiefen Rückenmuskeln an, die die Wirbelsäule Segment für Segment stabilisieren und deswegen für den Schutz der Bandscheiben besonders wichtig sind.

Damit diese Muskeln in gutem Verhältnis zueinander arbeiten können, ist es wichtig, dass die Übungen in der **Neutralstellung** des Beckens ausgeführt werden.

Neutralstellung bedeutet, dass bei Rückenlage das Schambein und die beiden Beckenknochen parallel zum Boden ausgerichtet sind.

Bildlich: Ein Tablett mit meinem Glas Champagner steht auf dem Becken - es darf nichts auslaufen.

Bevor Sie mit dem Training beginnen ...

- lesen Sie die Übungsbeschreibung zum besseren Verständnins zuerst einmal vollständig durch.
- machen Sie sich mit der Handhabung des Gerätes vertraut; üben Sie mehrfach mit einer Hand den Ballon gefühlvoll aufzupumpen und dann die Luft wieder raus zu lassen.
- sorgen Sie für Ruhe für sich (Tür zu, Telefon leise stellen, etc.)
- waschen Sie Ihre Hände
- machen Sie sich zuerst mit der Atmung vertraut, bevor Sie Atmung und Übung verbinden
- die Übungen sind nach steigendem Schwierigkeitsgrad sortiert; wir empfehlen Ihnen daher anfangs in dieser Reihenfolge zu üben.
- trainieren Sie nur dann mit dem Ballon intravaginal (in der Scheide), wenn Sie dazu Lust haben; der Beckenboden ist ein sehr sensibler Körperbereich; übertriebene Trainingsdisziplin ist hier nicht angebracht; auch wenn Sie Ihre Periode oder eine aktuelle Entzündung haben, sollten Sie auf das Training mit dem Ballon intravaginal verzichten. Sie können aber dennoch Teile des Trainingsprogramms ohne EPI-NO Delphine Plus machen oder das Gerät zur externen Feedback-Anwendung benützen.
- ganz wichtig: den Ballon nie soweit aufpumpen, dass sie Schmerzen spüren!
- bei Schmerzen sollen Sie die Übungen abbrechen und Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Also: Keine „Hau-den-Lukas“- Mentalität! Die Beckenbodenmuskeln setzten sich aus überwiegend langsamen Muskelfasern zusammen. Muskelfasern dieser Art werden am besten durch geringen Widerstand trainiert.
- Tipp: Damit Sie während den Übungen mit dem EPI-NO Delphine Plus intravaginal nicht frieren, sollten Sie die Raumtemperatur etwas erhöhen. Alternativ könnten Sie auch eine alte Leggings „opfern“ und den Schritt herausschneiden.

Die Atmung

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel. Es überspannt wie eine Kuppel die Baucheingeweide und bildet die Trennschicht zwischen Bauchraum und Brustraum. Das Zwerchfell und die Beckenbodenmuskeln sind über Bindegewebshüllen des Bauchraums, sogenannte Faszien, miteinander verbunden, wie zwei parallel aufgehängte Segeltücher. Daher ist eine gesunde Atmung für das Beckenbodentraining ganz wichtig.

Wenn die Beckenboden- und Bauchmuskeln völlig entspannt sind, passiert bei der Atmung Folgendes:

Mit der Einatmung senkt sich das Zwerchfell und drückt ungebremst die Bauchorgane nach unten wodurch sich auch der Beckenboden senkt. Mit der Ausatmung bewegt das Zwerchfell wieder nach oben, der Druck auf die Bauchorgane lässt nach und somit bewegt sich auch der Beckenboden wieder etwas nach oben.

Diese Atemtechnik nennt man **Bauchatmung**. Sie sorgt nebenbei für eine Art „Organmassage“ und ist wichtig für die Entspannung.

Im Stehen, Sitzen oder Gehen ist alleinige **Bauchatmung** allerdings ungeeignet, da das Becken und die Lendenwirbelsäule zur optimalen Stabilisierung eine ca. **30%ige Grundspannung** erfordern.

Zum Erlernen der **30%igen Grundspannung** finden Sie im anschließenden Übungsteil eine spezielle Anleitung - „Von 0 auf 100 – die 30%ige Grundspannung finden“.

Die Wahrnehmungs-Übung:

Die Bewegung des Zwerchfells können Sie am einfachsten spüren, wenn Sie Ihre Hände auf die untersten Rippen legen und dabei hecheln. Die Bewegung im Beckenboden spüren Sie, wenn Sie während des Hechelns die Fingerspitzen einer Hand leicht auf die Dammregion zwischen Anus und Vagina legen.

Eine gesunde Atmung, die auch eine gute segmentale Stabilisation erlaubt, erreicht alle drei Atemräume: 1/3 in den Bauchraum, 1/3 in den Bereich der unteren Rippen, 1/3 in die oberen Lungenspitzen. Um einen besseren Zugang zu dieser gesunden Atmung zu erzielen, ist es sehr hilfreich die Atemräume zuerst einzeln anzusteuern.

Die **Seitliche Brustkorbatmung**, also die Atmung in den Bereich der unteren Rippen, ist besonders wichtig, da oft ein Beweglichkeitsdefizit der Rippen (und der Muskeln, die die Rippen miteinander verbinden) hier besondere Aufmerksamkeit notwendig macht.

Atem-Übung:

Am besten üben Sie die Beatmung der verschiedenen Atemräume in Rückenlage durch Berührung mit Ihren Händen auf den entsprechenden Stellen:

1. **Bauchatmung** Berührung zwischen Schambein und Bauchnabel
Der Bauch soll sich mit der Einatmung heben und mit der Ausatmung senken.
2. **Seitliche Brustkorb-Atmung** Berührung mit beiden Händen an den unteren Rippen. Die Rippen sollen sich mit der Einatmung zur Seite weiten und mit der Ausatmung senken (wie ein Sonnenschirm der sich öffnet und schließt).
3. **Lungenspitzen-Atmung** Berührung am Brustbein
Das Brustbein soll sich mit der Einatmung heben und mit der Ausatmung senken.

Abschluß dieser Übung ist die Beatmung in alle drei Bereiche mit einem Einatemzug:

1/3 Bauch, 1/3 seitlicher Brustkorb und 1/3 Lungenspitzen.

Anschließend vollständig ausatmen.

Da die Fasern des Zwerchfellmuskels in der vollständigen Ausatmen-Phase optimal gedehnt werden, ist es wichtig die Ausatmung nicht zu vernachlässigen. Versuchen Sie daher etwas länger auszuatmen, als Sie zum Einatmen benötigt haben.

Die bewusst vertiefte Atmung kann leicht dazu führen, dass man hyperventiliert (also zuviel Sauerstoff bekommt, so dass einem schwindlig wird). Damit das nicht passiert, legen Sie bitte immer wieder Pausen ein, in denen Sie ganz normal atmen.

Übungsbeschreibungen

1. Isometrisches Beckenboden-Training

Ausgangsposition: üben Sie zuerst in Rückenlage mit mehreren Kissen unter Kopf und Oberkörper, später können Sie diese Übung auch in allen anderen Körperstellungen ausführen.

Übungsablauf:

Beckenbodenmuskeln anspannen und 10-15 Sekunden die Spannung halten.

Bildlich: einen rutschenden Tampon hochziehen
Urinstrahl stoppen
die Blase etwas anheben
mit der Vagina eine Dattel aufheben

jetzt mit [EPI-NO Delphine Plus](#):

Ausgangsposition: Rückenlage, ein oder mehrere Kissen unter Kopf und Oberkörper, führen Sie den luftleeren Ballon zur Hälfte in die Vagina ein

Übungsablauf:

1. Ballon aufpumpen, bis Sie einen minimalen Widerstand spüren (Frauen ohne Entbindung werden diesen Widerstand bereits bei „1“ gut spüren, während Frauen nach Entbindung unter Umständen erst bei „3 bis 5“ etwas spüren)
2. nun die Beckenbodenmuskeln anspannen (den Ballon zusammen drücken), die Zeigernadel soll eine Stufe (also z.B. von „1“ auf „2“) steigen, versuchen Sie die Zeigernadel dort (möglichst ohne ruckartige Zeigerausschläge) für 10-15 Sekunden zu halten
3. tief einatmen und mit dem nächsten vollständigen Ausatmen den Beckenboden wieder ganz entspannen; dabei fällt die Zeigernadel in aller Regel auf die Stufe zurück auf der Sie begonnen haben (z.B. von „2“ auf „1“)
4. während sich Ihre Beckenbodenmuskeln entspannen pumpen Sie bitte ganz gefühlvoll eine Stufe höher (also z.B. von „1“ auf „2“)
5. wiederholen Sie die Schritte 2. bis 4. noch 2 mal

Bildlich: eine Zitrone ausdrücken

Wie oft ? gönnen Sie sich nach dem 1. Durchgang eine kleine Pause und wiederholen Sie die komplette Serie noch 2 mal (mit wieder einer kleinen Pause zwischen dem 2. und 3. Durchgang)

Übungsziel: bewusstes An- und Entspannen des Beckenbodens, dadurch erzielen Sie gleichzeitig eine kräftige und dennoch elastische Beckenbodenmuskulatur

2. Von 0 auf 100 – die *30%ige Grundspannung* finden

Ausgangsposition:

Rückenlage, ggf. Kissen unter dem Kopf

Übungsablauf:

1. tief einatmen
2. während dem Ausatmen langsam in imaginären 10er-Schritten die Beckenboden- und Bauchmuskeln immer mehr anspannen, also
10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100
3. mit dem Einatmen langsam in 10er-Schritten die Beckenboden- und Bauchmuskeln immer mehr entspannen, also
90 – 80 – 70 – 60 – 50 – 40 und STOPP bei **30**
4. normal weiteratmen und die **30%ige Grundspannung** bewusst wahrnehmen.
„Speichern“ Sie das 30%-Gefühl, damit Sie es jederzeit wieder abrufen können.
Sie können auch aufstehen und mit diesem neuen Gefühl herumlaufen. Interessant ist auch der Vergleich zu 0% Muskelaktivierung.

Bildlich: Fahrstuhl fährt in den 10. Stock nach oben und in den 3. Stock zurück

Wie oft ? 3 – 5 mal

Hinweis:

Das langsame Anspannen der Muskeln wird Ihnen leichter fallen, als das langsame Entspannen. Üben Sie also ruhig ein paar Mal, bis Sie das langsame Muskel-Lösen beherrschen.

jetzt mit **EPI-NO Delphine Plus:**

Übungsablauf:

- führen Sie den luftleeren Ballon zur Hälfte in die Vagina ein
- pumpen Sie den Ballon gefühlvoll auf, bis Sie einen minimalen Widerstand spüren (je nach Beckenboden-Vorgeschichte Zeigerausschlag zwischen 1 und 5)
- jetzt den Übungsablauf 1. bis 4. wie oben beschrieben
- die Zeigernadel wird sich bei der Anspannung „von 0 auf 100“ im Durchschnitt 1-3 Stufen nach oben bewegen. (Erwarten Sie in keinem Fall 10 Stufen)

Übungsziel: Bei dieser Übung geht es darum zu erkunden wie angenehm und sicher sich eine **30%ige Grundspannung** anfühlt. Immer dann, wenn wir nicht liegen (also sitzen, stehen oder gehen) sollten die Beckenbodenmuskeln ca. 30% aktiv sein.

Sie werden spüren, dass 30% Muskelaktivität gar nicht viel ist und auch keineswegs anstrengend ist. Registrieren Sie, wie sich Ihre Haltung verbessert und damit Ihre Ausstrahlung auf die Umwelt.

3. Der Schmetterling

Ausgangsposition:

Rückenlage, ggf. Kissen unter dem Kopf, Hüftgelenke und Kniegelenke gebeugt, Füße eng zusammen am Boden aufgestellt, **Neutralstellung** im Becken

Übungsablauf:

1. einatmen zur Vorbereitung
2. ausatmen rechtes Knie öffnet zur Seite (linkes Knie bleibt zur Decke orientiert)
3. einatmen dort bleiben
4. ausatmen rechtes Knie schließt nach oben

andere Seite

Bildlich: kräftige Körpermitte aber „leeres, leichtes Bein“, „Anker“ auf der Gegenseite

Wie oft ? 5 mal jede Seite

Hinweise: Auf das Timing kommt es an: Bruchteile einer Sekunde bevor Sie das Knie zur Seite öffnen - oder es wieder schließen - immer die **30%ige Grundspannung** einstellen, damit das Becken während der Bewegung stabil bleibt.

Diese Übung erfordert einen festen Untergrund.

jetzt mit **EPI-NO Delphine Plus:**

Übungsablauf:

- führen Sie den luftleeren Ballon zur Hälfte in die Vagina ein
- pumpen Sie den Ballon gefühlvoll auf, bis Sie einen minimalen Widerstand spüren (je nach Beckenboden-Vorgeschichte Zeigerausschlag zwischen 1 und 5)
- jetzt den Übungsablauf 1. bis 4. wie oben beschrieben
- die Zeigernadel wird sich bei der **30%ige Grundspannung** minimal nach oben bewegen. (erwarten Sie nur 1/4-1/2 Stufe)
- das Schwierige ist, die Zeigernadel auf dieser Grundspannungs-Stellung zu halten, während Sie die Bewegung ausführen

Übungsziel: Diese Übung kräftigt und sensibilisiert die Beckenbodenmuskeln.

4. Der Storch

Ausgangsposition:

Rückenlage, ggf. Kissen unter dem Kopf, Hüftgelenke und Kniegelenke gebeugt, Füße mit 10 cm Abstand zueinander am Boden aufstellen, **Neutralstellung** im Becken.

Übungsablauf:

1. einatmen zur Vorbereitung
2. ausatmen rechtes Bein am Boden entlang nach unten ausstrecken
3. einatmen dort bleiben (ohne Hohlkreuz und mit stabilem Becken)
4. ausatmen rechtes Bein wieder beugen (Ferse schleift über den Boden)

andere Seite

Bildlich: das Bein wird passiv von Fäden bewegt wie eine Marionette

Wie oft ? 5 mal jede Seite

jetzt mit **EPI-NO Delphine Plus:**

Übungsablauf:

- führen Sie den luftleeren Ballon zur Hälfte in die Vagina ein
- pumpen Sie den Ballon gefühlvoll auf, bis Sie einen minimalen Widerstand spüren (je nach Beckenboden-Vorgeschichte Zeigerausschlag zwischen 1 und 5)
- jetzt den Übungsablauf 1. bis 4. wie oben beschrieben
- die Zeigernadel wird sich bei der **30%ige Grundspannung** minimal nach oben bewegen. (erwarten Sie nur 1/4-1/2 Stufe)
- das Schwierige ist, die Zeigernadel auf dieser Grundspannungs-Stellung zu halten, während Sie die Bewegung ausführen

Hinweise: Kurz bevor Sie das Bein strecken - oder es wieder beugen - immer die **30%ige Grundspannung** einstellen, damit das Becken während der Bewegung stabil bleibt.

Diese Übung erfordert einen festen Untergrund.

Während dieser Übung sollte das Becken immer in der **Neutralstellung** bleiben. Diese ist erreicht, wenn das Schambein und die beiden Hüftknochen auf einer Ebene parallel zum Boden sind.

Übungsziel: Gutes Timing zwischen Atmung und Bewegung, dabei sensible Beckenbodenkräftigung

5. Bein falten

Ausgangsposition:

Rückenlage, Hüftgelenke und Kniegelenke gebeugt, Füße mit 10 cm Abstand am Boden aufstellen, **Neutralstellung** im Becken.

Übungsablauf:

1. einatmen zur Vorbereitung
2. ausatmen rechtes Knie zum Oberkörper falten (90°-Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel)
3. einatmen dort bleiben (stabiles Becken)
4. ausatmen rechtes Bein wieder absetzen - andere Seite

Bildlich:

Bein wird passiv bewegt, wie eine Marionette
Damit das Becken nicht zur Seite kippt hilft es, wenn man sich einen „Anker“ auf der Gegenseite des bewegenden Beins vorstellt

Wie oft? 5 mal jede Seite

jetzt mit **Delphine Plus: intravaginal**

Übungsablauf:

- führen Sie den luftleeren Ballon zur Hälfte in die Vagina ein
- pumpen Sie den Ballon gefühlvoll auf, bis Sie einen minimalen Widerstand spüren (je nach Beckenboden-Vorgeschichte Zeigerausschlag zwischen 1 und 5)
- jetzt den Übungsablauf 1. bis 4. wie oben beschrieben
- die Zeigernadel wird sich bei der **30%ige Grundspannung** minimal nach oben bewegen. (erwarten Sie nur 1/4-1/2 Stufe)
- das Schwierige ist, die Zeigernadel auf dieser Grundspannungs-Stellung zu halten, während Sie die Bewegung ausführen

oder mit **EPI-NO Delphine Plus: extern**

Übungsablauf:

- legen Sie den Ballon, in Höhe des Bauchnabels, quer unter die Lendenwirbelsäule
- pumpen Sie den Ballon 6-8x auf
- kippen Sie das Becken mehrfach nach oben (Lendenwirbelsäule zum Boden) und nach unten (Hohlkreuz) und beobachten Sie die Reaktion der Zeigernadel (wenn das Becken nach oben kippt geht die Nadel nach oben, und wenn das Becken nach unten kippt geht die Nadel nach unten)
- suchen Sie die **Neutralstellung** des Beckens – genau zwischen diesen beiden Extremen
- jetzt den Übungsablauf 1. bis 4. wie oben beschrieben
- Ziel ist nun die Übung auszuführen, ohne daß sich die Zeigernadel nach oben oder unten bewegt

Übungsziel: Gute Koordination der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln in Verbindung mit der Atmung.

6. Das Haifischmaul

Ausgangsposition:

Seitenlage, beide Beine 90° gebeugt, Knie übereinander, Fersen in Verlängerung vom Rücken, unteren Arm lang nach oben ausgestreckt, obere Hand vor den Rippen am Boden aufgesetzt, Länge zwischen Kopf und Steißbein mit den natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule, **Neutralstellung** im Becken

Übungsablauf: (beginnend auf der linken Körperseite liegend)

1. einatmen zur Vorbereitung
2. ausatmen rechtes Knie öffnet nach oben während die Füße in Kontakt bleiben
3. einatmen dort bleiben (stabiles Becken)
4. ausatmen rechtes Knie wieder langsam zurück in die Ausgangsposition

andere Seite

Bildlich:

„leeres, leichtes Bein“
oberen Sitzbeinhöcker zur Wand unten verlängern damit die Wirbelsäule im Tailenbereich nicht am Boden aufliegt sondern parallel zum Boden verläuft
stellen Sie sich einen kleinen „Froschtunnel“ unter Ihrer Taille vor

Wie oft? 10 mal rechts, dann 10 mal links

jetzt mit **EPI-NO Delphine Plus** (extern):

Zur Stabilitätskontrolle EPI-NO Delphine Plus ca. auf Bauchnabelhöhe zwischen Taille und Boden (unter dem Rücken) platzieren. Pumpen Sie den Ballon ca. 6-8 mal auf. und legen Sie die Anzeige in bequeme Sichtposition. Während dieser Übung sollte die Zeigernadel ganz ruhig bleiben.

Übungsziele:

Kräftigung der Außenrotatoren der Hüfte
Trainiert die Stabilität zwischen Becken und Lendenwirbelsäule.
Fokus die **30%ige Grundspannung** Bruchteile einer Sekunde vor den äußeren Bewegungsmuskeln aktivieren.

7. Der Magische Beckenboden-Ballon

mit EPI-NO Delphine Plus:

Ausgangsposition:

Aufrecht auf einem Stuhl sitzend, beide Füße sind parallel und mit vollständigem Bodenkontakt aufgestellt, die Knie sollten einen 90°-Winkel haben.

Übungsablauf:

- pumpen Sie den Ballon ca. 10x auf, so dass er ca. Birnengröße hat.
- setzen Sie sich mittig auf den Ballon, so dass Sie ihn mittig zwischen Schambein, Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern spüren.
- bleiben Sie ca. 2 Minuten ganz aufrecht auf dem Ballon sitzen
- Sie können die Zeit z.B. für eine bewusste Beatmung aller drei Atemräume benutzen
- anschließend nehmen Sie den Ballon heraus und spüren Sie nach
 - was hat sich verändert ?
 - fällt es Ihnen nun leichter aufrecht zu sitzen?

Übungsziel: Diese Übung entspannt die Beckenbodenmuskeln. Das ist besonders wichtig, wenn Sie viel sitzen oder generell mehr Entspannung für Ihren Beckenboden wünschen.

Hinweis:

Die Belastbarkeit des Ballons ist auf natürliches Körpergewicht abgestimmt. Wenn Sie unter Übergewicht leiden, verwenden Sie bitte alternativ ein gefaltetes Gästehandtuch oder einen stabileren Ball aus dem Spiel- und Therapiebereich für diese Übung.

8. Der Tisch (allgemeine Übung)

Ausgangsposition:

4-Füßler-Stand, die Knie unter den Hüftgelenken, die Hände unter den Schultern, Länge zwischen Kopf und Steißbein mit den natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule, **Neutralstellung** im Becken

Übungsablauf:

1. einatmen zur Vorbereitung
2. ausatmen rechtes Bein über den Boden nach hinten schieben und ggf. etwas vom Boden lösen
3. einatmen dort bleiben (stabiles Becken)
4. ausatmen rechtes Bein wieder zurück in die Ausgangsposition

anderes Bein

Bildlich: Verbindungslinie zwischen Brustbeinspitze und Kreuzbein
Kronenpunkt des Kopfes verlängert nach vorne
Sitzbeinhöcker verlängern direkt zur Wand hinter Ihnen
„leeres, leichtes Bein“
mit den Bauchmuskeln die Organe zur Wirbelsäule hochziehen (dabei aber nicht die natürlichen Wirbelsäulen-Krümmungen verändern)

Wie oft ? 5 mal jede Seite

Übungsziel: Ganzkörper-Übung mit dem Fokus die **30%ige Grundspannung** Bruchteile einer Sekunde vor den äußeren Bewegungsmuskeln zu aktivieren und während der Bewegung die **Neutralstellung** im Becken nicht zu verlieren.

Hinweise: bereiten Sie das am Boden verbleibende Bein gut auf die Balancearbeit vor, in dem sie die äußeren Hüft-/Pomuskeln gut voraktivieren.
Fortgeschrittene können zusätzlich noch den diagonalen Arm vom Boden lösen
diese Übung eignet sich nicht so gut für den EPI-NO-Delphine Plus-Einsatz

Schlußbemerkungen:

- reinigen Sie den Ballon nach jeder Trainings-Sitzung
- wenn Sie während einer Trainingssession mit dem Ballon extern und intravaginal arbeiten ist eine gründliche Reinigung vor jeder intravaginalen Benützung dringend erforderlich
- versuchen Sie die Übungen in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. **30%ige Grundspannung** einnehmen bevor Sie morgens aus dem Bett aufsteigen, bevor Sie Ihre Kaffeetasse aus dem Schrank nehmen, bevor Sie ins Auto einsteigen,...
- praktizieren Sie eine gesunde Atmung so oft wie möglich
- nehmen Sie sich die Zeit für Ihren Beckenboden, für Ihren Körper und für mehr Lebensfreude