

IRENE LANG-REEVES  
DR.MED. THOMAS VILLINGER

Übungsprogramme auf CD  
mit 70 Minuten Laufzeit

▶ kostenlos online  
auf [GU-Balance.de](http://GU-Balance.de)

# BECKENBODEN TRAINING



**GU**

## DER BECKENBODEN – IHRE KRAFTBASIS

### 6 *Ein Muskel wird gesellschaftsfähig*

- 6 Die Bewusstheit wächst
- 7 Für jede Frau gut
- 8 Harmonie, Kraft und Sinnlichkeit
- 10 Den Ursachen auf der Spur
- 12 Wieder heil und stark werden

### 14 *Der Powermuskel – Anatomisches und mehr*

- 14 Ein dreifaches Wunderwerk
- 17 Der Powermuskel im Alltag
- 19 Was der Körper über die Seele verrät
- 21 Erobern Sie sich Ihren Beckenboden



## DAS POWERTRAINING

### 26 *Gute Haltung und Beweglichkeit*

- 26 Beckenwiegen
- 28 Aktives Sitzen
- 30 Die Königin

### 32 *Den Beckenboden erkunden*

- 32 Die unterste Schicht erleben
- 34 Die mittlere Schicht erleben
- 35 Die innerste Schicht erleben
- 36 Beckenboden-Bodybuilding

### 38 *Der aktive Beckenboden*

- 38 Hands up
- 39 Hoch das Bein!
- 40 Zur Seite drehen
- 41 Hatschieeee!
- 42 Koffer ins Gepäckfach
- 43 Wand umwerfen

## 44 *Genussvolles Krafttraining im Liegen*

- 44 Vorbereiten: Krokodil
- 45 Dehnen: Schmetterling
- 46 Aktivieren: Kleine Brücke
- 47 Aktivieren: Hebebühne
- 48 Ausgleichen: Rückenkuschelei
- 49 Ausgleichen: Gähnen, Strecken, Räkeln



## ÜBEN, WO SIE GEHEN UND STEHEN

### 52 *Geschmeidige Bewegungen*

- 52 Hüftrollen
- 54 Kreuzgang
- 55 Popo-Walk
- 56 Schräger Kniekuss
- 58 Kraulen auf dem Trockenen
- 59 Auf allen Zweien



### 60 *Der Alltag ist die beste Übung*

- 60 Vom Stuhl aufstehen
- 61 Hinsetzen
- 62 Richtig heben
- 64 Statt bücken: tiefer gehen
- 66 Treppen steigen
- 67 Treppe hinunter
- 68 Anmutig gehen: Cat Stroll

### 70 *Den Beckenboden im Sport einsetzen*

- 70 Yoga
- 72 Rad fahren
- 73 Jogging
- 73 Nordic Walking
- 74 Bauchmuskeltraining
- 75 Gerätetraining im Fitnessstudio

### *Zum Nachschlagen*

- 76 Bücher und Adressen
- 77 Register



# DER BECKEN- BODEN – IHRE KRAFTBASIS

*Willkommen auf der Reise zu einem unentdeckten Schatz. Der Beckenboden ist alles andere als bloß ein langweiliger Muskel, der uns »da unten« dicht hält: Er richtet unsere Wirbelsäule auf, bewirkt, dass wir uns elegant und dabei mühelos bewegen, kann die sexuelle Lust steigern und sogar den Geist beleben. Ist diese wichtige Muskulatur gesund, so ist sie eine verlässliche Quelle der Kraft, die aus unserer eigenen Basis entspringt – und von der Körper, Geist und Seele profitieren.*



## SO GELINGT DIE ALLTAGSINTEGRATION

Das, was Sie sowieso tun, anders zu tun, nämlich mit aktivem Beckenboden, kostet überhaupt keine Zusatzzeit, sondern nur – am Anfang – etwas Aufmerksamkeit. Und wenn Sie diese eifrig säen, können Sie schon bald das belebende Gefühl von kraftvoller Leichtigkeit ernten. Die Hinweise auf dieser Seite helfen Ihnen, das im anfänglichen Training Gelernte wirkungsvoll im Alltag umzusetzen – dann ist bald Ihr ganzes Leben genussvolles und gesundes Beckenbodentraining.

### SICH EIN BESTIMMTES THEMA VORNEHMEN

Wählen Sie eine ganz bestimmte Treppe oder eine definierte Gehstrecke aus, auf der Sie Ihren Beckenboden aktivieren wollen. Am besten eine, die Sie jeden Tag ge-

*Der Beckenboden ist immer und überall dabei. Nutzen Sie ihn aktiv!*



hen – der Weg von der Bushaltestelle zum Büro, der Spaziergang mit dem Hund, die Kellertreppe im Haus. Bei dieser einen Strecke versuchen Sie nun an die Aktivierung Ihres Beckenbodens zu denken. Dann wird es Ihnen schon bald auch an anderen Orten einfallen.

### KLEBEPUNKTE FÜR EINEN FESTEN PLATZ IM HIRN

Markieren Sie mit Klebepunkten, wo Sie an die bewusste Bewegung aus dem Becken denken wollen: Fürs Hinsetzen und Aufstehen kommt ein Punkt an den Esszimmerstuhl, fürs Heben an die Gießkanne oder den Einkaufskorb, fürs aufrechte Sitzen an den PC und so weiter.

### GANZ EINFACH IM SPORT

Wenn Sie es regelmäßig schaffen, zum Yoga oder Pilates zu gehen oder eine Nordic Walking-Runde zu drehen, dann können Sie diese sportlichen Tätigkeiten optimal mit der Aktivierung Ihres Beckenbodens verbinden. Ab Seite 70 finden Sie hierzu gezielt Tipps und Anregungen.

### UND DANN GEHT ES GANZ VON SELBST

Wenn Sie die Integration vollzogen haben, werden Sie üben, wo Sie gehen und stehen. Dann benötigen Sie überhaupt kein spezielles Training mehr. Dieses Buch können Sie dann Ihrer besten Freundin schenken!

## Individuell abgestimmt

Mit den Angeboten aus Buch und CD können Sie ein Leben lang arbeiten. Vielleicht merken Sie aber nach einiger Zeit, dass Sie sich ein individuelleres Training wünschen. Kombinieren Sie dann einfach neu, indem Sie bei den CD-Programmen zwischendurch die Pausentaste drücken und weitere Übungen in Ihrem eigenen Tempo einfügen. Als Faustregeln für freies Training können Sie Folgendes beherzigen:

- Übungen im Atemrhythmus: 10 bis 20 Wiederholungen sind ein echtes Krafttraining.
- Varianten, bei denen die Spannung gehalten wird, können Sie gern auf 20 Sekunden Haltezeit ausdehnen.
- Ausgleichs- und Entspannungsübungen fügen Sie ein, so lange und so oft Sie ein Bedürfnis danach haben.

## Das Üben zum Erfolgserlebnis machen

Haben Sie schon erlebt, wie schnell man ein schlechtes Gewissen hat, weil man sich vorgenommen hat, etwas für sich zu tun – Übungen zu machen – und es nicht geschafft hat? Leider entsteht dabei ein Teufelskreis: Weil man »versagt« hat, ist es einem unangenehm, an das Thema zu denken – und dann übt man noch weniger.

Die Kur dafür ist folgende: Loben Sie sich jedes Mal, wenn Sie üben. Wirklich jedes Mal. Egal wie lange und wie oft Sie geübt haben. Auch wenn Sie es längere Zeit nicht tun. Loben Sie sich sogar für die Pausen! Sie werden sehen: Sich selbst zu ermutigen ist eine wirkungsvolle Motivationspritze. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Wohlbefinden mit Ihrem Beckenbodentraining!

## WOHLTUEND UND EFFEKTIV

Drei allgemeine Tipps machen das Üben umso wirkungsvoller:

- Grenzen erspüren und respektieren: Fordern Sie sich ruhig, aber übernehmen Sie sich nicht. Hören Sie auf Ihren Körper. Hat er noch Lust auf ein paar Wiederholungen oder braucht er eine Pause?
- Sich selbst wahrnehmen: Bleiben Sie stets präsent, während Sie üben. Spüren Sie aufmerksam, was Sie tun. Das gilt auch, wenn Sie bestimmte Übungen schon hundertmal gemacht haben.
- Die kleine Auszeit genießen: Bereiten Sie sich eine angenehme Übungsumgebung und erlauben Sie sich, gemütlich anzukommen, bevor Sie mit dem Training loslegen. Sollten Sie dabei einschlafen, dann werden Sie es brauchen ...

*Der Rücken wird  
unschön rund*



1

*Es entsteht ein  
Hohlkreuz*



2

## Aktives Sitzen • Track 3

### WIRKUNG

- übt die Grundhaltung für das nachfolgende Training im Sitzen • bietet eine Haltungsschule für Ihren Alltag • stabilisiert den Rücken auch am Schreibtisch
- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhls oder Hockers mit gerader, ungepolsterter Sitzfläche. Ideal ist es, wenn Ihre Oberschenkel in etwa waagrecht sind.

- Platzieren Sie die Beine in hüftbreitem Abstand, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Sie sollten Ihre beiden Sitzhocker deutlich spüren.
- Kippen Sie nun das Becken nach hinten, so als ob Sie sich anlehnen wollten. Dabei verlieren die Sitzhocker den Kontakt mit dem Stuhl und Sie sitzen auf den Pobacken. 1
- Gehen Sie ins Hohlkreuz, indem Sie Ihr Becken nach vorn kippen. Wieder geht der



Kraftvoll auf-  
rechte Haltung



3

Kontakt verloren. Sie sitzen auf den Oberschenkeln, und das ist nicht sehr kraftvoll. **2**

- Finden Sie jetzt die gesunde Position in der Mitte – auf Ihren Sitzhöckern –, in der Sie aufgerichtet und gleichzeitig entspannt sitzen.
- Lassen Sie sich von einem gedachten Faden, der an der hinteren Hälfte Ihres Scheitels befestigt ist, sanft nach oben ziehen. **3** Sie brauchen sich nicht anzustrengen, es geht ganz leicht. Achten Sie darauf, im Schulterbereich locker zu bleiben.

- Sie können sich auch vorstellen, eine Sonnenblume zu sein, die mit den Wurzeln gut im Boden verankert ist und gleichzeitig aufrecht der Sonne entgegenstrebt.
- Drücken Sie mit den Fußsohlen sacht nach unten – merken Sie, wie sich Ihre Haltung dadurch stabilisiert und energievoller wird? Ihr Beckenboden spannt sich dabei ganz von selbst leicht an. Spüren Sie aufmerksam hin und schenken Sie sich selbst ein souveränes Lächeln.

### GESÜNDER SITZEN IM ALLTAG

Wenn Sie sich angewöhnen, täglich öfter für eine bestimmte Zeit aufrecht zu sitzen, wird das anfangs ein wenig ungewohnt und vielleicht sogar anstrengend sein. Doch im Lauf der Zeit kräftigt sich dadurch Ihre Rückenmuskulatur.

### TIPP

Es gibt mittlerweile wunderbare Bürostühle, die eine aktive Haltung unterstützen, beispielsweise solche mit beweglicher Sitzfläche. Oder Sie legen sich einfach ein Ballkissen auf Ihren ganz normalen Bürostuhl. So bleiben Sie auch beim Sitzen aktiv und der Beckenboden elastisch.

# GENUSSVOLLES KRAFT- TRAINING IM LIEGEN

*Befreit von der Schwerkraft lässt sich der Beckenboden ausgezeichnet trainieren. Zugleich können Sie dabei Energie tanken, vor allem, wenn Ihnen die Balance aus Aktivität und Entspannung gelingt. Die folgenden sechs Übungen sind auch als fließende Abfolge gut geeignet.*

## Vorbereiten: Krokodil

### • Track 12

#### WIRKUNG

• lockert den Rücken • vertieft die Atmung

- ▶ Legen Sie sich bequem hin, stellen Sie die Beine geschlossen auf und strecken Sie die Arme zur Seite. **1**
- ▶ Lassen Sie die Beine langsam zur rechten Seite sinken, während Sie den Kopf nach links drehen. **2**
- ▶ Wechseln Sie die Seite: erst Kopf und Beine zur Mitte zurück, dann Beine nach links, Kopf nach rechts.

▶ Sie können diese Übung dynamisch ausführen, indem Sie die Seiten recht flott wechseln.

▶ Um auszuruhen und loszulassen, bleiben Sie dagegen für mehrere Atemzüge auf einer Seite liegen und entspannen sich in die Dehnung. Lassen Sie Ihre Beine schwer werden und atmen Sie in den unteren Rücken hinein.

#### EINE WOHLTAT

Diese Übung kann das eigentliche Krafttraining ideal begleiten, denn die Spiraldrehung der Wirbelsäule macht Ihren Rücken ganz geschmeidig.



## Dehnen: Schmetterling

### Track 13

#### WIRKUNG

- entspannt und öffnet den Beckenraum
- fördert die Durchblutung der Beckenorgane

- In Rückenlage mit aufgestellten Beinen lassen Sie sanft die Knie nach außen sinken und legen die Fußsohlen aneinander.
- Mit den Händen auf dem Unterbauch oder in den Leistenbeugen entspannen Sie sich jetzt einfach nur – das Gewicht der Beine bewirkt die Dehnung. **3**
- Spüren Sie, wie Sie immer weiter und weicher werden, und erlauben Sie sich, noch tiefer loszulassen. Bleiben Sie in dieser Po-

### TIPP

Lockern, dehnen und zur Ruhe kommen – das ist der ideale Einstieg in diese Folge am Boden. Sorgen Sie dabei auch für eine wohlige Atmosphäre und dafür, dass Sie nicht gestört werden. Ideal ist eine Matte am Boden, im Bett sollten Sie nur üben, wenn es nicht zu weich ist.

sition, so lange sie Ihnen guttut. Beenden Sie die Übung, indem Sie die Beine wieder in die aufrechte Position bringen.

### GENIESSEN IST PFLICHT!

**Sollte die Dehnung schmerzhaft sein, legen Sie sich unbedingt Kissen unter die Knie. Leiden gehört nicht ins Programm!**

3





## Richtig heben • Track 22

### WIRKUNG

• schult die Fähigkeit, Gegenstände und Gewichte mit Leichtigkeit und zudem körperchonend anzuheben

➤ Üben Sie am besten mit einem schmalen Wasserkasten, dann können Sie über das Herausnehmen von Flaschen das Gewicht genau festlegen.

➤ Stellen Sie sich breitbeinig über den Kasten und machen Sie den Rücken lang.

➤ Gehen Sie mit geradem Rücken in die Knie und fassen Sie das Gewicht mit gestreckten Armen. Beugen Sie sich leicht nach vorn, machen Sie dabei weder ein Hohlkreuz noch einen Rundrücken. 1

➤ Aktivieren Sie den Beckenboden und beginnen Sie auszusatmen, bevor Sie den Kas-

ten nah am Körper in einer fließenden Bewegung hochheben. **2** »Reißen« Sie ihn nicht in die Höhe, das tut dem Rücken gar nicht gut. Am besten verbinden Sie das Gewicht in Ihrer Vorstellung mit Ihrem Unterbauch.

- Tragen Sie den Kasten ein Stück, dabei nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig weiteratmen. Der Beckenboden bleibt unter Spannung.
- Entspannen Sie den Beckenboden erst wieder, wenn Sie das Gewicht in der gleichen Haltung wie zuvor abgesetzt haben – mit geradem Rücken und indem Sie breitbeinig in die Knie gehen.

### EINE KLARE REGEL

Im Alltag sind Familieneinkauf und Gartenarbeit gute Gelegenheiten, ans rücken- und beckenbodenfreundliche Heben zu denken. Und alle Mütter und Omas sollten beim Hochnehmen ihrer lieben Kleinen daran denken, dass diese ganz schön schwer sind. Wenn Sie etwas heben und tragen und den Beckenboden dabei angespannt lassen können, ist das gut – es trainiert ihn. Alles, was den Beckenboden nachgeben lässt, ist zu schwer und schadet.



*Heben mit rundem Rücken und womöglich gestreckten Beinen – so bitte niemals!*

### TIPP

Selbst wenn Sie selten schwer heben müssen, können sich auch kleine Gewichte und häufiges Bücken zu einer erheblichen Belastung addieren. Doch mit der richtigen Haltung und aktivem Beckenboden werden Ihnen sogar Umzüge und Renovierungsarbeiten nicht »das Kreuz brechen«. Um mittelschwere Dinge zu heben und abzusetzen, ist es praktischer, in Schrittstellung zu gehen als breitbeinig in die Knie. Vor allem bei stärkeren Belastungen sollten Sie unbedingt darauf achten, beim Anheben und Anspannen gleichmäßig fließend auszuatmen.



# DAS TRAININGSPROGRAMM FÜR DEN ALLTAG



- ▶ Den Beckenboden erkunden, trainieren und entspannen – mit einfachen, lustvollen Übungen.
- ▶ Ausführlicher Alltagsteil mit vielen Anregungen und Tipps, wie man das Training ganz leicht in das tägliche Leben integrieren kann.
- ▶ Drei 20-minütige Übungseinheiten, die Sie nach Bedarf und Stimmung auswählen oder kombinieren können.

Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs



WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-4856-8



9 783833 848568



PEFC/04-31-1459

€17,99 [D]  
€18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**