Beckenbodentraining im Alltag

In verschiedenen Situationen im Alltag kannst du deinen Beckenboden bewusst schonen und ihn sogar trainieren ohne dafür viel Zeit zu investieren.

Folgende Seiten sollen dir einige Beispiele dafür geben, welche Übung du in welcher Situation gut für das Training deines Beckenbodens nutzen kannst. Dies gilt sowohl in der Schwangerschaft als auch nach der Geburt.

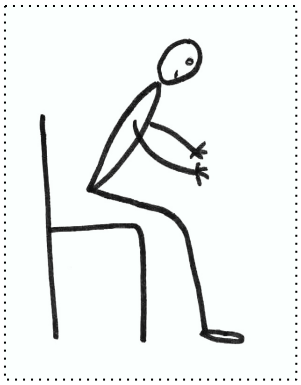
In der rechten Spalte findest du eine genaue Übungsanleitung. Die Bilder und Stichpunkte der linken Spalte sollen dir helfen, im Alltag an die Übungen zu denken und bestmöglich in die jeweiligen Situationen zu integrieren.
Du kannst die Bilder entlang der gestrichelten Linie ausschneiden und an unterschiedlichen für dich gut sichtbaren Stellen anbringen (z.B. an einer Wand neben der Toilette, über dem Wickeltisch oder am Kinderwagen).
So können dich die Bildchen immer wieder an die Aktivierung deines Beckenbodens erinnern und du hast im Alltag schon unglaublich viel Positives für einen vitalen Beckenboden getan und der Inkontinenz im Alter vorgebeugt.

Ich wünsche dir ein frohes zeitsparendes Training!

Deine Hebamme,

Ann- Katrin Gnutzmann

© Ann-Katrin Gnutzmann

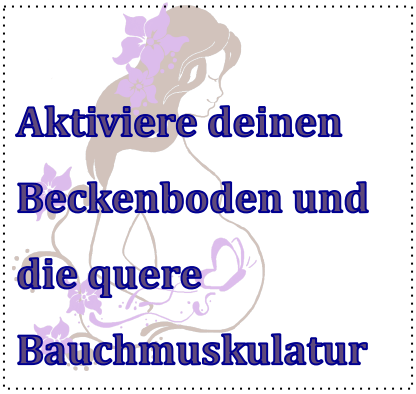


Hinsetzen

Gib in Fuß-, Knie- und Hüftgelenken nach und führe dein Becken mit aufgerichteter Wirbelsäule nach hinten zur Sitzfläche.
Aktiviere dabei sanft deinen Beckenboden.

Aufstehen

Stelle deine Füße leicht versetzt auf und drücke sie fest in den Boden, um deinen Körper mit der Kraft deiner Beine aufzurichten.
Spanne dabei deinen Beckenboden leicht an.



Bücken und Heben

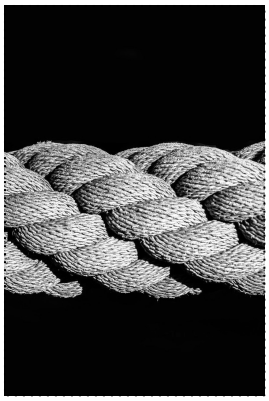
Beuge dein Hüft- und deine Kniegelenke, dein Becken macht eine Rückwärtsbewegung. Deine Wirbelsäule neigt sich vorwärts, ohne dabei ihre Form zu verändern.

Aktiviere deinen Beckenboden und deine quere Bauchmuskulatur. Erst danach hebst du die Last an.
Nutze zum Aufstehen die Kraft aus deinen Beinen und achte stets darauf, dass deine Wirbelsäule ihre Form behält.

Tragen

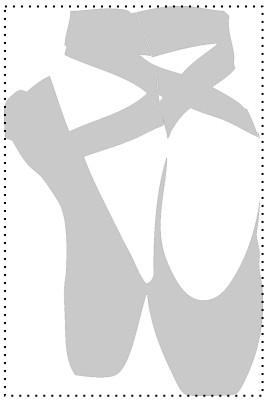
Trage Lasten oder dein(e) Kind(er) immer sehr nah am Oberkörper und halte deinen Beckenboden leicht angespannt.

© Ann-Katrin Gnutzmann



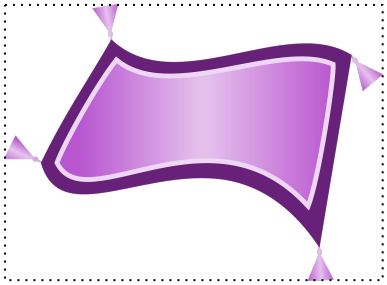
Treppen steigen

Stelle dir vor, an deinem Schambein ist eine Seilwinde befestigt, die dich sanft die Treppe hinauf zieht. Durch diese Vorstellung aktivierst du automatisch deinen Beckenboden.
Halte deinen ganzen Körper aufgerichtet und aktiviere deinen Kronenpunkt.



Treppen abwärts gehen

Aktiviere deinen Kronenpunkt und deinen Beckenboden während des gesamten Treppenabstiegs und halte deinen Körper stets aufrecht.
Strecke mit jeder Stufe deine Zehen der nächsten Stufe entgegen, sodass du sanfter auf die nächste Stufe hinab steigen kannst und dein Beckenboden so vor einer Erschütterung durch zu plumpes Fallenlassens des Körpers auf die nächste Stufe geschützt wird.



Spaziergänge

Stelle dir während deines gesamten Spazierganges vor, du sitzt auf einem fliegenden Teppich (dieser hat nur die Größe einer Slipeinlage), aber trägt dich sicher während deines ganzen Spaziergangs, sodass dir etwas Last von deinen Füßen genommen wird.
Halte dich aufrecht.
Bist du mit einem Kinderwagen unterwegs, so fasse dessen Griff zeitweise immer wieder von unten an.

An jeder roten Ampel
(sowohl im Auto als auch zu Fuß)

Zähle innerlich bis 5 und spanne währenddessen zunehmend deinen Beckenboden an.
Zähle innerlich bis 8 und löse währenddessen langsam die Spannung im Beckenboden.

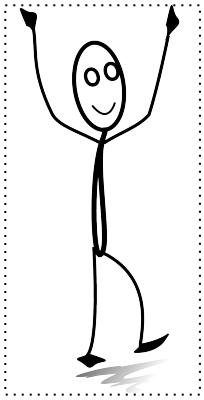
© Ann-Katrin Gnutzmann

Am Wickeltisch

Spanne deinen Beckenboden in 3 Stufen an. Begleite die Anspannung, indem du 3x laut „Tcha – Tcha- Tcha“ sagst.
Nutze dies zeitgleich als Kommunikation mit deinem Baby, es wird sich darüber freuen.
Zähle innerlich bis 8 und löse währenddessen langsam die Spannung in deinem Beckenboden.

Toilettengang

Vermeide jegliches Pressen, sowohl zum Wasserlassen als auch zum Stuhlgang.
Wenn du das Gefühl hast, du konntest deine Blase noch nicht vollständig entleeren, so warte noch einen Moment ab, bis de letzte Urin von alleine aus der Blase fließt.
Wenn du deine Hose hochziehst, so übertrage dieses Hochziehen immer auch auf deinen Beckenboden und spanne diesen bewusst einmal an nach jedem Toilettengang.



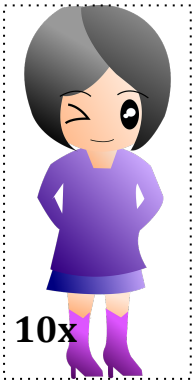
Durch eine Tür gehen

Suche dir mindestens eine Türzarge in deiner Wohnung aus.
Immer wenn du durch diese hindurch gehst, dann greifst du rechts und links leicht oberhalb deines Kopfes nach der Türzarge, gehst dabei einen kleinen Schritt weiter vor und dehnst deinen kompletten Schultergürtel einmal auf.
Deine Schulterblätter streben dabei in Richtung deiner Hosentaschen.
Aktiviere zeitgleich deinen Beckenboden für die Dauer der Dehnung.

Beim Zähne putzen

Aktiviere deinen Kronenpunkt und deinen Beckenboden.
Deine Schulterblätter streben in Richtung deiner Hosentaschen.
Halte diese Aufrichtung während der gesamten Zeit des Zähneputzens bei.

© Ann-Katrin Gnutzmann

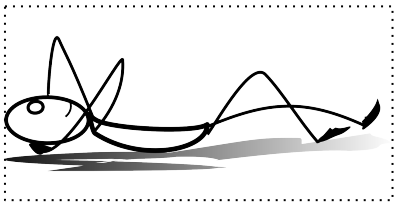


Unter der Dusche

Spanne in einem maximalen dir möglichen Tempo die äußere Schicht deines Beckenbodens 10x hintereinander an, als würdest du blinzeln.

Am Esstisch

Aktiviere deinen Kronenpunkt und halte mit deinen Sitzbeinhöckern guten Kontakt mit der Sitzfläche.
Deine Schulterblätter streben in Richtung deiner Hosentaschen.
So stellst du sicher, dass deine Wirbelsäule ihre natürliche Form behält und du nicht in der Brustwirbelsäule zusammenfällst.
Dein Bauchnabel erhält mit jeder Ausatmung einen Impuls sich der Wirbelsäule anzunähern und du aktivierst sanft deinen Beckenboden.



Im Bett

Rolle dir eine Decke zusammen oder nutze dein Stillkissen.
Lege dich mit deiner Brustwirbelsäule für einen kurzen Moment oder solange es dir angenehm erscheint über die Rolle, deine Arme sind rechts und links deines Kopfes oberhalb der Rolle abgelegt. So wird dein Schultergürtel/ deine Brustmuskulatur gedehnt.
Aktiviere zeitgleich mit jeder Ausatmung deinen Beckenboden und entspanne sowohl diesen, als auch den Rest deines Körpers, mit jeder Einatmung.

© Ann-Katrin Gnutzmann