

x 274583

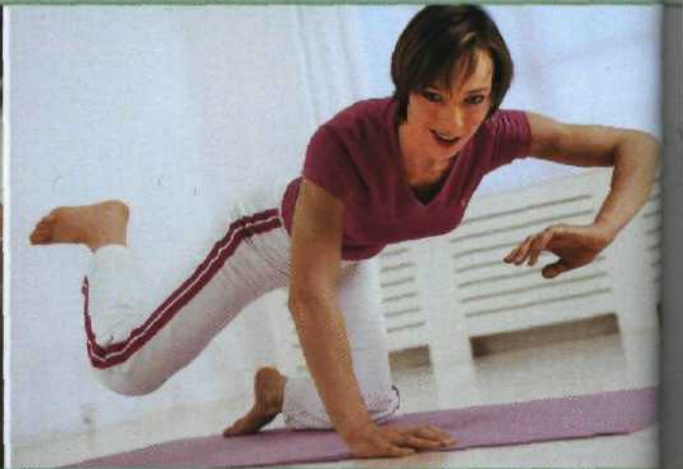
Beckenboden

Wie Sie den Alltag zum Training nutzen

IRENE LANG-REEVES



996.41



Ein Wort zuvor

› EINFÜHRUNG

Beckenbodengesund – ein Leben lang

Warum ein aktiver Beckenboden so wichtig ist

Starke Basis bei Bewegung und Belastung

Die Anatomie erklärt so manches

Interview: Tabuthema Inkontinenz

Beckenbodenprobleme

Gebrauchsanweisung für den Körper

Modernes Leben – und ein Körper mit Genen aus der Steinzeit

Wie wir Bewegung lernen und steuern

Interview: Alltagstraining – ideal für junge Mütter

Die Bewegungskompetenz zurückerobern

Leben mit aktivem Beckenboden

5	Und atmen bitte!	38
	So üben Sie mit diesem Buch	40

› PRAXIS

7	Einfach üben im Alltag	47
---	-------------------------------	----

Schritt eins:

8	Kennen lernen	48
---	----------------------	----

Die drei Schichten erkunden

9		50
---	--	----

»Den Beckenboden aktivieren«

13		52
----	--	----

Einwiegen

18		52
----	--	----

Gefahren ausschalten

19		54
----	--	----

Entspannung vertiefen

23		56
----	--	----

Schritt zwei:

Kraft entfalten 58

Die unterste Schicht 60

Die mittlere Schicht 62

Die innerste Schicht 64

In jeder Lage 66

»Kann es sein, dass ...?« 69

31		66
----	--	----

32		69
----	--	----

32		
----	--	--



Schritt drei:		
Die aktivierenden Bewegungsprinzipien	70	
Schwerpunkt tieferlegen	71	
Aus dem Bauch heraus	72	
Muskelkraft statt Schwung	74	
Wie eine Welle kommen lassen	76	
Becken und Boden	76	
Schrittstellung	78	
Die Kraftlinie	81	
Spiralbewegungen	82	
Balancieren	83	
Schritt vier:		
Aktiv sitzen und stehen	86	
Aufgeweckt sitzen	88	
Handlungsbedarf	90	
Den Stand aufspannen	92	
Bewegt stehen	95	
Schritt fünf:		
Dynamisch unterwegs	97	
Gehen – beckenbodenaktiv	99	
Rollen statt stauchen	101	
Treppen steigen	102	
Tragen		104
»Wie soll das gehen ...?«		106
Schritt sechs:		
Die Last zur Lust machen		107
Bücken und heben		108
Der Haushalt als Workout		113
Junge Mütter sind Schwerarbeiterinnen		115
Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt		117
Ultimativ: Gartenarbeit		118
Der Beckenboden und der Sport		119
› SERVICE		
Zum Nachschlagen		122
Bücher, die weiterhelfen		122
Adressen, die weiterhelfen		122
Sachregister		124
Impressum		126
Das Wichtigste auf einen Blick		128