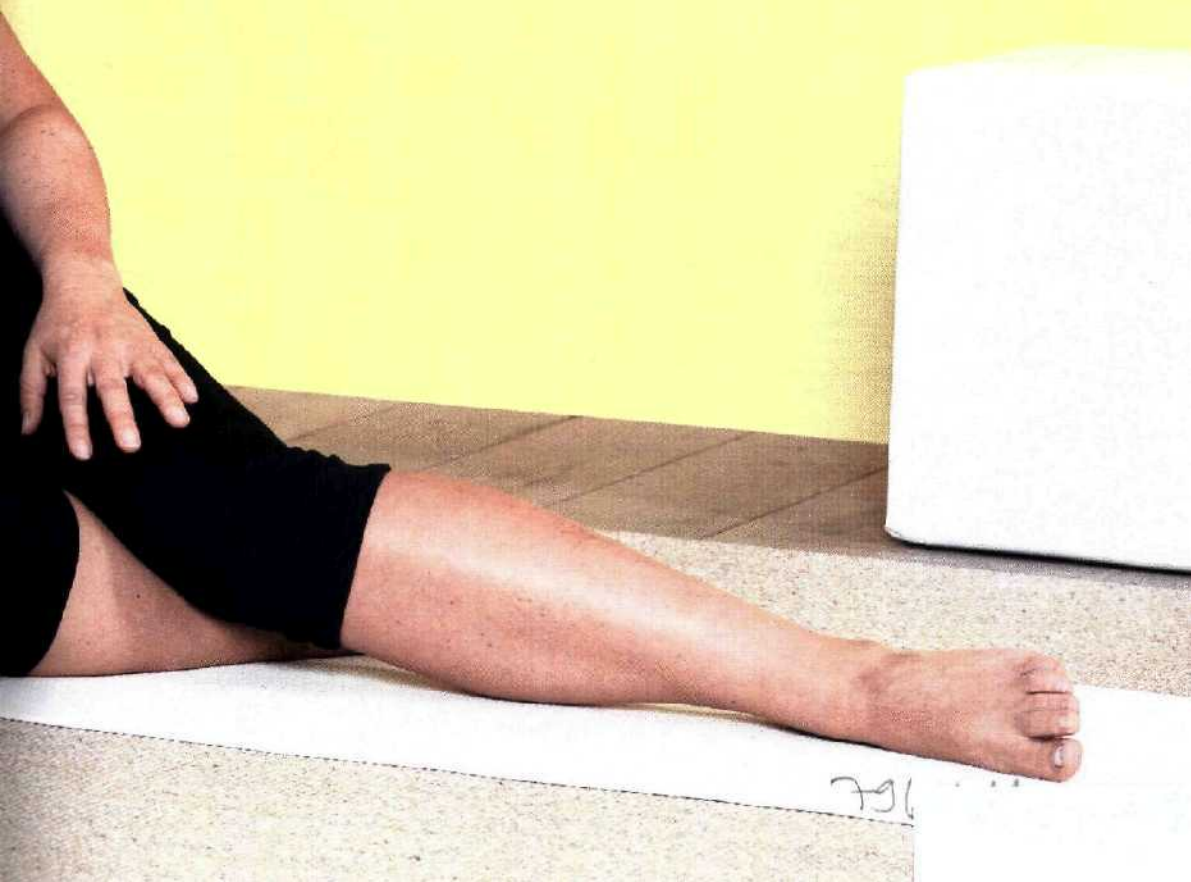


# Beckenboden- gymnastik

blv

Das Übungsbuch

HEIKE HÖFLER



# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Einführung	8
<b>Entdecken Sie Ihren Beckenboden</b>	<b>13</b>
Anatomische Grundlagen	14
Warum Beckenbodengymnastik?	20
Auch für Männer empfehlenswert	24
Was hat der Beckenboden mit Inkontinenz zu tun?	27
Beckenboden und Atmung	33
Verlagerung der Unterleibsorgane	35
<b>Übungen für einen starken Beckenboden</b>	<b>37</b>
Kennenlernen des Beckens	38
Wahrnehmungsübungen	40



Was Sie zu den Übungsprogrammen beachten sollten	46
1. Übungsprogramm – zur Einstimmung	47
2. Übungsprogramm – die Aufzugübung	51
3. Übungsprogramm – in Rückenlage	58
4. Übungsprogramm – mit Ball	63
5. Übungsprogramm – mit Holzstab	67
6. Übungsprogramm – mit Tennisbällen	71
7. Übungsprogramm – mit Noppenball	75
8. Übungsprogramm – mit Sitzball	79
9. Übungsprogramm – Reflexpunkte	87
10. Übungsprogramm – mit Thera-Band®	92
11. Übungsprogramm – mit viel Abwechslung	96
12. Übungsprogramm – Pilates für den Beckenboden	103
Der Beckenboden im Alltag	108
Hilfreiche Adressen/Stichwortverzeichnis	110
Über die Autorin	111

