

IRENE LANG-REEVES
DR. MED. THOMAS VILLINGER



Beckenboden

Das Training für mehr Energie

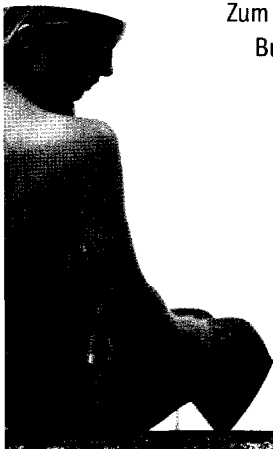


**EIN MUSKEL WIRD GESELL-
SCHAFTSFÄHIG__8**

- Positive Nebenwirkungen garantiert__9
 - Harmonie, Kraft und Sinnlichkeit zurückerobern__9
 - Mangelnde Beckenpower schadet dem ganzen Körper__11
 - Den Ursachen auf der Spur__11
 - Wieder heil und stark werden__13
- Unser Powerzentrum zurückerobern__15

**DER POWERMUSKEL –
ANATOMISCHES UND MEHR__16**

- Dreifaches Wunderwerk__16
- Warum der Beckenboden für den Rücken so wichtig ist__17
- Der Powermuskel im Alltag__18
- Was der Körper über die Seele verrät__21
- Kraftvoll und leicht – eine neue Qualität gewinnen__22
- Zum Aufbau dieses Buches__22



**Das Beckenboden-
Powertraining**

**BECKEN UND RÜCKEN
IN BEWEGUNG__26**

- Macht weich und flexibel:
Beckenwiegen__26
- Aktives Sitzen: Erde und Licht__28
- Dehnung des oberen Rückens:
Die Königin__30

DEN BECKENBODEN ERKUNDEN__32

- Die unterste Schicht__32
- Die mittlere Schicht__34
- Die innerste Schicht__35
- Beckenboden-Bodybuilding__36

DER AKTIVE BECKENBODEN__38

- Hands up!__38
- Hoch das Bein!__39
- Zur Seite drehen__40

Üben, wo Sie gehn und stehn

Hatschieeee!_41

Koffer ins Gepäckfach_42

Wand umwerfen_43

**PULSIERENDE KRAFT –
GENIESSEN IM LIEGEN_44**

Ohne Beckenbodenaktivierung:
Das Krokodil_44

Ohne Beckenbodenaktivierung:
Der Schmetterling_45

Mit Beckenbodenaktivierung:
Die kleine Brücke_46

Mit Beckenbodenaktivierung:
Die Hebebühne_47

Zum Ausgleich: Rückenkuschelei_48

Zum Ausgleich: Gähnen,
Strecken, Räkeln_49

**BESSER BEWEGEN –
DIAGONAL UND STABIL_52**

Hüftrollen_52

Kreuzgang_54

Popo-Walk_55

Kraulen auf dem Trockenen_56

Der schräge Kniekuss_58

Auf allen zweien_59

DER ALLTAG IST DIE BESTE ÜBUNG_60

Vom Stuhl aufstehen_60

Richtig heben_62

Statt bücken: tiefer gehen_64

MEHR BEWEGUNG JEDEN TAG_66

Treppen steigen_66

Gehen: Cat Stroll und Energy Walk_68

Rad fahren_70

DER BECKENBODEN IM SPORT_72

Crunches – Bauchmuskelübungen_72

Im Fitnessstudio: Adduktoren-
und Abduktorentainer_74

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die
weiterhelfen_75

Sachregister_76

