

Wo Sport Spaß macht

Ulla Häfelinger

Gymnastik für den Beckenboden

Der Beckenboden – Ein starkes Stück Frau



Meyer & Meyer Verlag



Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	9
Teil A – Hintergrundinformationen	11
2 Das Becken	11
2.1 Das Becken – Zentrum unseres Körpers	11
2.2 Beckenboden und Sexualität	13
3 Der Beckenboden – genauer betrachtet	15
3.1 Anatomische Voraussetzungen	15
3.2 Beckenboden und Körperhaltung	25
3.3 Der männliche Beckenboden	29
4 Beckenbodenschwäche – Problem Harninkontinenz	31
5 Behandlungsmöglichkeiten der Beckenbodenschwäche	39
5.1 Konservative Behandlungsmethoden der Harninkontinenz	39
5.2 Beckenbodentraining	41
Teil B – Praxis des Beckenbodentrainings	45
6 Voraussetzungen für das Training	45
6.1 Wichtige Regeln für das Beckenbodentraining	45
6.2 Wann, wie und wo kann Beckenbodentraining stattfinden?	48
7 Einspüren in die Beckenbodenmuskulatur	53
7.1 Wahrnehmungsübungen	53
7.2 Wie stark ist mein Beckenboden?	60
8 Vorbereitung für das Training	63
8.1 Entlastung für Becken- und Beinvenen	63
8.2 Beweglichkeitsübungen für die Hüftgelenke und die Lendenwirbelsäule	66
9 Übungskatalog	71
9.1 Einzelübungen	71
9.2 Partnerübungen	101
10 Entspannung nach dem Training	107
11 Tipps für den Alltag	115
Teil C – Literatur und Adressen	117
Literaturhinweise	117
Adressen	118
Bildnachweis	120