

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 |