

RAHEL REHM-SCHWEPPE/SABINE GRABOSCH

*Beckenboden*  
**Quickies**



# Was Sie in diesem Buch finden

## Beckenboden-Quickies: gesund und vital bleiben 7

- 8 Kraft aus der Mitte tanken**
- 9 Was Beckenbodentraining bringt
- 9 Besser vorbeugen als heilen
- 10 Einfach und wirkungsvoll trainieren
- 10 Wenn das Becken Probleme macht
- 11 Die Wirkungen im Überblick
  
- 12 Was Sie über Ihr Becken wissen sollten**
- 12 Die Beckenknochen
- 12 Die drei Schichten der Beckenbodenmuskulatur
- 15 Ein Teil des Ganzen
  
- 16 6 Tipps für einen gesunden Beckenboden**
  
- 18 Beckenboden-Quickies – fünf einfache Prinzipien**
  
- 20 Die wichtigsten Tipps für die Praxis**
- 20 Die richtige Vorbereitung
- 20 Der richtige Platz
- 20 Der richtige Zeitpunkt
- 21 Die richtige Ausrüstung
- 21 Einfache Schnellprogramme
- 21 Wann Sie besser nicht trainieren

## Los geht's! Die besten Beckenboden-Quickies 23

- 24 Den Beckenboden wahrnehmen im Sitzen
- 26 Die Beckenuhr
- 28 Beckenschaukel im Liegen
- 30 Schräge Sit-ups
- 32 Der Skorpion
- 34 Die Brücke
- 36 Vierfüßlerbrücke
- 38 Räkelnde Katze
- 40 Klick – klack – kloack
- 42 Beckenkreisen
- 44 Hand-Knie-Schub
- 46 Die Sonne umarmen
- 48 Die Schraube
- 50 Balance im Sitzen
- 52 Beckenschaukel im Stehen
- 54 Hula-Hoop
- 56 Wechselseitiges Wadenheben
- 58 Knieheben stehend
- 60 Das Krokodil
- 62 Entspannungshaltung
  
- 64 Das 3-Minuten-Programm**
  
- 65 Das 5-Minuten-Programm**
  
- 66 Das 10-Minuten-Programm**

## Beckenboden- Quickies im Alltag 69

- 70 Richtig sitzen
- 72 Richtig heben
- 74 Bewusstes Gehen
- 76 Staubsaugen

- 78 Bügeln
- 80 Richtig husten und niesen
- 82 Treppensteigen
- 84 Die tiefe Hocke
- 86 Aufstehen aus dem Sitzen
- 88 Isometrische Sitzübung
- 90 Beckenschaukel auf dem Sofa
- 92 Halbe Brücke

- 94 **Stichwortverzeichnis**
- 95 **Über die Autorinnen**

