

Fahrstuhlfahren

Ziel: Beckenbodentraining

Gründe dafür: Beckenbodentraining stärkt die Muskulatur und schützt vor Inkontinenz

Bevor Sie starten, spüren und lokalisieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur. Diese versteckte Muskulatur lässt sich am besten im Stehen wahrnehmen. Ziehen Sie die beiden Sitzbeinhöcker nach innen, ohne dass dabei eine sichtbare Bewegung entsteht. Im zweiten Schritt werden die Sitzbeinknochen nicht nur zusammen, sondern gleichzeitig auch nach innen in den Körper angehoben.

Legen Sie sich jetzt auf den Rücken, machen Sie es sich am Boden bequem. Stellen Sie die Beine leicht gegrätscht auf. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an, indem Sie ihn nach oben Richtung Körpermitte ziehen. Stellen Sie sich vor, Ihr Beckenboden ist ein Fahrstuhl, der vom Erdgeschoss aus in den ersten Stock fährt, dort kurzhält und nun ins nächste Stockwerk fährt. Beim Einatmen fährt er wieder mit mehreren Stopps nach unten. Wiederholen Sie die Fahrt und vermeiden Sie ein Hohlkreuz, d.h. halten Sie den unteren Rücken am Boden.

Tipp für Fortgeschrittene: Halten Sie beim Hoch- und Runterfahren in den einzelnen Stockwerken kurz an, bevor Sie den Beckenboden wieder ganz entspannen.