Beckenbodenübungen für Männer

Grundregel: Mit einer Ausatmung in die Anspannung des Beckenbodens gehen, einige Sekunden halten und langsam die Spannung lösen.

Aktives Becken

Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Einen weichen, aufblasbaren Ball unter das Kreuzbein legen. Ganz locker mit dem Becken auf dem Ball auf- und abwippen, dann das Becken vor und zurück, nach rechts und links bewegen und das Becken kreisen. Mit der Ausatmung ganz bewusst die Beckenbodenschichten anspannen, einige Atemzüge halten und langsam die Spannung lösen.

Kniedruck

Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Den Ball locker zwischen den Knien halten. Mit der Ausatmung den Beckenboden anspannen, dabei wird ein leichter Druck der Knie auf den Ball spürbar. Die Spannung einige Atemzüge halten und langsam wieder lösen.

Schulterbrücke

Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Den Ball locker zwischen den Knien halten. Das Becken aufrollen, bis eine schiefe Ebene erreicht ist. Da in dieser Position die Bauchorgane in Richtung Bauchraum verlagert werden, ist der Beckenboden entlastet. Mit der Ausatmung den Beckenboden anspannen, den Ball mit den Knien etwas zusammendrücken und lösen im Wechsel, dann die Spannung langsam lösen und das Becken wieder abrollen.

Hip-Rolle

Rückenlage einnehmen, den Ball zwischen den Knien halten und beide Beine im rechten Winkel anheben. Mit der Ausatmung den Beckenboden anspannen, einige Atemzüge halten und die Beine etwas nach rechts verlagern und zurückführen. Die Spannung langsam lösen, entspannt bleiben, dann zur anderen Seite.

Beine heben

Bauchlage einnehmen, die Arme liegen in der U-Halte, die Beine sind lang und die Füße befinden sich am Boden. Mit der Ausatmung den Beckenboden anspannen und die Beine etwas vom Boden abheben, einige Atemzüge halten und langsam wieder lösen.

Aufrichten

Bauchlage einnehmen, die Arme befinden sich seitlich am Körper, die Stirn und die Füße liegen am Boden. Mit der Ausatmung den Beckenboden anspannen, dann die Beine und den Oberkörper anheben, dabei die Arme in die Außenrotation führen. Einige Atemzüge halten und die Spannung langsam wieder lösen.