

Aktiv und beschwerdefrei durch einfache Übungen



Willkommen zum Training!

Sie haben sich entschieden, etwas Gutes für Ihre Lebensqualität zu tun. Denn ein starker Beckenboden hilft nicht nur bei Blasenschwäche und Senkungen, sondern stärkt Ihre weibliche Basis. Diese Kraft aus Ihrer Mitte führt zu einer inneren Aufrichtung, die Ihren Rücken schützt, Ihre gesamte Körperhaltung und sogar Ihr Lebensgefühl positiv beeinflussen kann. Mit diesem ganzheitlichen Beckenbodentraining betreiben Sie langfristig aktive Gesundheitsvorsorge. Und Sie schenken sich selbst mehr Energie und Kraft für jeden Tag.

Bereits durch das einfache Tragen der Konen - so wie in der Anleitung beschrieben - werden Sie Ihren Beckenboden besser wahrnehmen und die Muskulatur kräftigen.

Wenn Sie dies mit dem hier vorgestellten Übungsprogramm verbinden, werden Sie einen noch größeren Nutzen haben. Vielleicht entdecken Sie sogar, dass es eine durchaus lustvolle Sache sein kann.

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten. Mit den Konen allein trainieren Sie vor allem die erste Schicht - die Schließmuskeln - und die zweite Schicht, welche die Vagina umschließt. Diese wird durch Geburten besonders belastet und muss nachhaltig gestärkt werden.

Mit dem Übungsprogramm trainieren Sie zusätzlich wirkungsvoll Ihre dritte Beckenbodenschicht. Diese stützt Gebärmutter, Darm und Blase und spielt eine wichtige Rolle für eine aufrechte Körperhaltung. Wenn Sie diesen Teil Ihres Beckenbodens aufbauen, dann sind Sie aus der Körperbasis heraus stabil. Sie erschöpfen nicht so leicht und Ihre Bewegungen werden harmonischer und gleichzeitig kraftvoller.

Aufbau des Übungsprogramms

Als Beckenbodentherapeutin erlebe ich täglich, dass es für viele Frauen schwierig ist, diese »geheime« Muskulatur wahrzunehmen. Die Vaginalkone können hierbei eine große Hilfe sein. Denn außer dem Trainingseffekt, den Sie mit den Konen erzielen, sind sie auch wunderbar geeignet, um Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Beckenbodenmuskulatur zu lenken. Sie spüren, wo genau Sie anspannen sollen. So werden Sie immer gezielter üben!

Das Trainingsprogramm beginnt mit zwei Wahrnehmungsübungen, dann folgen zwei hochwirksame Übungen zum Kraftaufbau und zuletzt zwei, die Ihnen helfen, den aktiven Beckenboden in Ihre alltäglichen, ganz normalen Bewegungen einzubinden.

Trainingsempfehlung:

Wenn Sie sich am Anfang täglich eine Viertelstunde für die Übungen Zeit nehmen und mit einigen Stunden Abstand die Konen eine weitere Viertelstunde einfach tragen, sollten Sie nach wenigen Wochen eine deutliche Besserung bemerken. Durch die Einbindung der Übungen in den Alltag können Sie die aktive Trainingszeit sogar noch verkürzen.

Dieses Programm ist so konzipiert, dass Sie es als vollständige Übungseinheit einfach hintereinander turnen können. Ziehen Sie bequeme Kleidung an und legen Sie sich alles bereit, was Sie brauchen. Verwenden Sie für die Übungen den gleichen Konus, den Sie gemäß Gebrauchsanweisung gerade zum Tragen benutzen.

Wahrnehmung

Je besser Sie Ihren Beckenboden spüren, desto wirksamer werden Sie üben - weil Sie die richtigen Muskeln aktivieren. Oft spannen Frauen nämlich ihre Bauch-, Po- oder Oberschenkelmuskeln stark an, was dem Beckenboden leider überhaupt nichts bringt. Wenn Sie den Beckenboden korrekt und kräftig anspannen, ist das immer noch eine vergleichsweise kleine Bewegung - und die genügt!

Die folgenden Übungen helfen Ihnen, die 'geheimsten' Muskeln Ihres Körpers präzise zu finden und mit Ihnen vertraut zu werden.

Übung 1: Anblinzeln



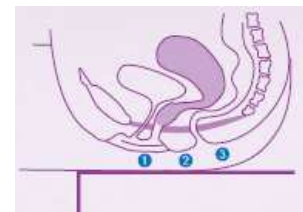
Sitzen Sie aufrecht und entspannt wie eine Königin (bitte kein Hohlkreuz machen) auf der vorderen Hälfte des Stuhls, die Beine hüft-breit. Ihre beiden Sitzhocker sollten Sie auf der Unterlage deutlich spüren.

Setzen Sie sich jetzt auf den Konus – so dass er außerhalb Ihrer Kleidung an den Positionen zu liegen kommt, die in der Grafik gekennzeichnet sind. Schieben Sie ihn zuerst unter die Vagina (1). Spüren Sie den Druck und blinzeln Sie dem Konus mehrmals mit einer kleinen Muskelbewegung zu. Von außen sollte dies völlig unsichtbar sein. Fühlt es sich fast wie ein Greifen an? Das ist genau richtig.

Im Sitzen auf einem Hocker oder einem Stuhl mit gerader, nicht zu weicher Sitzfläche

Schieben Sie den Konus jetzt weiter nach hinten, so dass er unter dem Damm (2) zu liegen kommt. Versuchen Sie, die Sitzhocker ein klein wenig zum Konus hin zu bewegen, sie zusammen zu ziehen. Wieder ist es dann richtig, wenn die Bewegung von außen nicht zu bemerken ist.

Zu guter Letzt schieben Sie den Konus noch weiter nach hinten, so dass er unter dem Anus (3) liegt und versuchen wieder zu blinzeln und behutsam zu greifen.



Kontrollieren Sie mit den Händen Ihre Pomuskeln. Wenn Sie diese ruhig halten können und trotzdem bewegt sich um den Konus herum ganz deutlich etwas nach innen, dann aktivieren Sie Ihren Beckenboden schon sehr gekonnt.

Übung 2: Zugreifen



In bequemer Rückenlage, den Oberkörper leicht erhöht, entweder mit festeren Kissen oder auf Ihrem Sofa, wenn es nicht zu weich ist und eine geeignete Seitenlehne hat. Die Beine sind aufgestellt in hüftbreitem Abstand.

Wenn Sie den Konus normal tragen, müssen Sie ihn so weit nach innen schieben, dass Sie ihn nicht mehr spüren, so wie in der Grafik gezeigt. Für diese Wahrnehmungsübung machen wir es absichtlich anders. Führen Sie den Konus nur so weit ein, dass er gerade verschwindet und halten Sie das Bändchen fest. Wenn Sie Ihre Vaginalmuskulatur jetzt leicht anspannen, sollten Sie den Konus deutlich spüren, denn er sitzt genau in Höhe dieser Muskelschicht.



Wenn Sie etwas kräftiger anspannen, bewegt sich der Konus mit der Muskelbewegung mit, vielleicht rutscht er sogar heraus oder wird tiefer hineingezogen. Versuchen Sie, den Konus möglichst präzise zu umschließen und zu bewegen. Spielen Sie mit ihm, indem Sie mal fester, mal nur ganz leicht anspannen. Po, Oberschenkel und Bauch bleiben ganz ruhig. Achten Sie vor allem darauf, nicht mit den Bauchmuskeln zu pressen. Die richtige Bewegung ist ganz klein und »raffiniert«.

Sobald Sie Ihre »geheime« Muskulatur richtig begrüßt haben, schieben Sie den Konus so tief in die Vagina, dass Sie ihn nicht mehr spüren und gehen über zu den Kraftübungen.

Trainingsvorschlag

Es ist gut, wenn Sie sich für die Wahrnehmungsübungen am Anfang genügend Zeit nehmen. Sie sollten ungestört sein, wach und entspannt, und Ihrem Beckenboden volle Aufmerksamkeit widmen können. Sobald Sie ein gutes Gefühl für Ihre Kraftbasis gewonnen haben, können Sie diesen ersten Trainingsabschnitt verkürzen.

Kraftaufbau

Das normale Tragen der Konen bewirkt vor allem ein Halten, und damit einen eher statischen Aufbau der Muskulatur. Wenn Sie die Übungen in dieser Broschüre regelmäßig durchführen, gewinnen Sie zusätzlich eine pulsierende Qualität mit kräftigem Anspannen und wohligerem Loslassen. Dadurch erzielen Sie eine ganzheitlichere Wirkung und einen umfassenderen Muskelaufbau.

Bei den Wahrnehmungsübungen haben Sie geblinzelt und gespielt – bei den jetzt folgenden Kraftübungen dürfen Sie richtig arbeiten. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Atmung unterstützen. Am besten ist es, wenn Sie mit der Ausatmung anspannen und während der Einatmung loslassen. Sollte Ihnen dieser Rhythmus nicht auf Anhieb gelingen, dann achten Sie auf alle Fälle darauf, nicht die Luft anzuhalten und zu verkrampfen. Außerdem ist es günstig, wenn Sie nicht ruckartig anspannen, sondern die Kraft stetig steigern und auch langsam wieder loslassen – so ähnlich wie eine Welle kommt und geht.

BITTE UNBEDINGT BEACHTEN!

Wenn das Üben für Sie unangenehm und erschöpfend ist und Sie beim Anspannen das Gefühl haben, dass »alles nach unten drückt«, dann pressen Sie zu sehr mit den Bauchmuskeln. Damit tun Sie sich nichts Gutes!

Probieren Sie, sich weniger anzustrengen, nur halb so stark, wie Sie könnten, und versuchen Sie die Kraft »aus dem Becken heraus zu holen«. Sie üben richtig, wenn Sie das Gefühl haben, dass »es nach oben zieht«, dass es kraftvoll und gleichzeitig irgendwie leicht ist, und Sie sich größer fühlen.

Übung 3: Beckenrolle

In leichter Rückenlage, wie bei Übung 2.

Weiche Beckenrolle:



Fassen Sie den Stoff Ihrer Hose im Schritt. Atmen Sie tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen rollen Sie Ihr Becken hoch: Lassen Sie den Rücken lang werden, als ob er sich zu den Fersen hinunter schieben wollte und ziehen Sie Ihr Becken am Stoff Ihrer Hose sanft zu sich her. Mit dem Einatmen rollt Ihr Becken zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese wiegende Bewegung 10 mal im Rhythmus Ihrer Atmung, noch ganz ohne Muskelanspannung.

Über diese Übung freut sich Ihr Rücken. Achten Sie darauf, beim Rollen auch wirklich lang zu werden, nicht verkürzen! Die Kernen spüren Sie bei den Übungen im Liegen kaum.

Kraftvolle Beckenrolle:

Atmen Sie tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an, rollen Ihr Becken hoch und drücken gleichzeitig die Fersen in die Unterlage. Rücken lang machen bitte nicht vergessen!

Mit dem Einatmen lassen Sie die Anspannung wieder los, und das Becken sinkt zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie dies 10 mal im Rhythmus Ihrer Atmung.



Übung 4: Fußballendrücken

In leicht erhöhter Rückenlage, wie bei Übung 2 und 3



Atmen Sie tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an und drücken jetzt mit der vorderen Hälfte der Füße nach unten. Dabei heben sich Fersen und das Becken leicht ab.

Es ist wichtig, dass Sie kein Hohlkreuz machen! Der Po darf ein wenig mitarbeiten, der Bauch möglichst nicht. Vielleicht haben Sie das Gefühl, den Konus mit Ihrer Vagina und den Sitzhöckern fest zu umschließen. Das ist genau richtig.

Mit dem Einatmen lassen Sie die gesamte Anspannung wieder los, und das Becken sinkt zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese Bewegung 10 mal im Rhythmus Ihrer Atmung.

Trainingsvorschlag

Beginne und beenden Sie Ihr Kraftübungsprogramm immer mit der weichen Beckenrolle. Führen Sie 10 mal die kraftvolle Beckenrolle und 10 mal das Fußballendrücken aus, dazwischen wieder 10 mal die weiche Beckenrolle. Der Wechsel zwischen starker Anspannung und sanftem Schaukeln ist für den Muskelaufbau günstig.

In den Alltag übernehmen

Während Sie sich die Kraftübungen als eine Art » Hanteltraining « für den Beckenboden vorstellen können, geht es bei den folgenden Übungen mehr um Körperkoordination. Sie müssen nicht sehr stark anspannen, wichtiger ist ein guter Rhythmus. Die Konen verstärken den Trainingseffekt.

Wenn Sie diese Übungen regelmäßig durchführen, lernen Sie, Ihre normalen Alltagsbewegungen - zum Beispiel Treppen steigen - mehr aus dem Beckenboden heraus zu tun. Damit trainieren Sie ihn auch ohne Konen ganz nebenbei und gewinnen zusätzlich Spannkraft und Lebendigkeit. Denn der Beckenboden ist das Energiezentrum des Körpers, und wenn Sie dieses durch die richtige Art von Bewegung aktiv halten, sind sie leistungsfähiger und gut gelaunt.

Übung 5: Hockertanz



Im Sitzen auf einem Hocker oder einem Stuhl mit gerader, nicht zu weicher Sitzfläche

Legen Sie sich ein Kissen oder besser ein Kirschkerneäckchen auf den Kopf. Das hilft Ihnen, bei dieser Übung aufrecht zu bleiben und nicht mit dem Oberkörper zu schwanken.

Spannen Sie Ihren Beckenboden mit dem Ausatmen an und heben Sie das rechte Bein langsam ein klein wenig vom Boden. Es wäre einfach, das Bein durch Gewichtsverlagerung zu heben, indem Sie den Oberkörper nach links neigen. Widerstehen Sie dieser Versuchung und holen Sie die Kraft, um das Bein anzuheben, aus Ihrem Becken. Es ist hilfreich, wenn Sie den linken Fuß leicht in den Boden drücken und die linke Schulter etwas nach vorne drehen.

Stellen Sie sich vor, immer wenn Sie den Beckenboden anspannen und den Fuß heben, ein Stück zu wachsen.

Setzen Sie den Fuß mit dem Einatmen langsam und konzentriert wieder ab.

Trainingsvorschlag

5 mal rechts und 5 mal links. Wiederholen Sie die ganze Abfolge 3 mal. Dann 20 x rechts und links im Wechsel.

Übung 6: Treppensteppen



Im Stehen vor einer Treppenstufe oder einem niedrigen, sicher stehenden Schemel

Legen Sie sich wieder das Kirschkernsäckchen auf den Kopf, damit Sie groß wie eine Königin bleiben und nicht mit dem Oberkörper vor und zurück schwingen. Stellen Sie den rechten Fuß auf die Treppenstufe.

Spannen Sie den Beckenboden mit dem Ausatmen an und verlagern Sie langsam das Gewicht vollständig auf das rechte Bein bis der linke Fuß nur noch mit den Zehenspitzen den Boden berührt. Holen Sie viel Kraft dazu aus dem Becken – auch wenn der Oberschenkel hier natürlich sehr gebraucht wird - und wachsen Sie wieder ein Stückchen. Mit dem Einatmen verlagern Sie Ihr Gewicht wieder auf den linken Fuß und setzen ihn ab.



Trainingsvorschlag

5 mal rechts,
5 mal links,
3 mal wiederholen.

Wenn Sie an einer Treppe üben, gehen Sie die ganze Treppe langsam und konzentriert hoch.

Entspannung:

Dies ist wichtiger, als Sie vielleicht denken. Damit Muskeln nach geleisteter Arbeit vom Körper aufgebaut werden, müssen sie kräftig durchblutet und so mit Nährstoffen versorgt werden. Dies geschieht am wirkungsvollsten durch Entspannen. Gönnen Sie es sich!

Lustvolles Räkeln

Machen Sie es einfach wie Hund oder Katze: Arme, Beine und Rücken ausgiebig dehnen und genüsslich lang ziehen. Lassen Sie Ihren Körper entscheiden, was ihm wohl tut.

Innerliches Nachspüren

Kuscheln Sie sich in allerbequemster Lage zurecht und legen Sie die Hände auf Ihren Unterbauch. Stellen Sie sich Ihren Beckenboden und die inneren Organe so gut wie möglich vor. Körperwahrnehmung verstärkt übrigens nachweislich die Wirksamkeit von muskelaufbauendem Training.

Stellen Sie sich vor, wohligh in die Unterlage einzusinken. Summen Sie halblaut einen tiefen Ton oder seufzen Sie beim Ausatmen. Erlauben Sie es sich, mit diesem Teil Ihres Körpers auf liebevolle Weise vertraut zu werden. Kribbelt oder »brummt« es da unten? Wunderbar!

Wärmende Tiefenentspannung

Legen Sie sich eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernsäckchen auf den Unterbauch. Es gibt kaum etwas besseres um ganz tief loszulassen, und außerdem haben Sie sich eine Wohlfühlbelohnung verdient!

Empfehlungen zu guter Letzt

Ein Tipp zum Tragen der Konen - je mehr Sie sich dabei bewegen, desto angenehmer ist das für Sie. Denn beim Stehen oder Sitzen neigt die Beckenbodenmuskulatur leider zum Erschlaffen. Beim Tragen der Konen spannt sie zwar reflektorisch an, um das Herausgleiten zu verhindern, aber diese Daueranspannung kann zu einer leichten Verkrampfung führen. Wenn sich Frauen mit den Konen nicht wohlfühlen, ist dies oft der Grund. Wenn Sie sich hingegen bewegen, wird das Tragen der Konen zu einer innerlichen Massage.

Hier einige Empfehlungen für Ihren Alltag. In Bewegung zu bleiben und auf gute Körperhaltung zu achten, nützt Ihrem Beckenboden auf alle Fälle – ob Sie die Konen gerade tragen oder nicht.

- Wenn Sie längere Zeit im Stehen hantieren müssen, ob beim Bügeln oder einer anderen Tätigkeit, tut es gut, die Schrittstellung einzunehmen.
- Vermeiden Sie es, beim Bücken »rund« zu werden. Gehen Sie lieber in Schrittstellung in die Knie und mit geradem Oberkörper tiefer.
- Sollten Sie längere Zeit in einer Warteschlange stehen, können Sie langsam und unsichtbar das Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern, und damit nebenbei etwas für Ihren Beckenboden tun.

Mehr Tipps und Übungen für eine aktive Körperbasis finden Sie in meinen Büchern. Und jetzt wünsche ich Ihnen angenehmes und erfolgreiches Üben für Ihre nachhaltige Beckenbodengesundheit!

Ihre Irene Lang-Reeves

Zu meiner Person:

Als Heilpraktikerin und Beckenbodentrainerin arbeite ich im Süden von München in eigener Praxis. Ich gebe Einzelstunden und Kurse und bilde Beckenbodentherapeutinnen aus.

Ausführliche Infos zu Kursen, Einzeltherapie und Ausbildungen finden Sie unter www.irene-lang.de

Besonders am Herzen liegt mir die Vorbeugung.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Frauen wissen, wie wichtig der Beckenboden ist, wie sie ihn bei leichten Beschwerden selber stärken und durch ein einfaches Alltagstraining dauerhaft gesund erhalten können.

Aus diesem Anliegen heraus schreibe ich auch meine Bücher.



»Beckenboden - das Training für mehr Energie«



Dieses Buch enthält eine CD mit drei Übungsprogrammen (auch geeignet in Verbindung mit den Vaginalkugeln)

GU, 16,90 €

ISBN: 3 - 7742 - 4786 - 2

Irene Lang-Reeves

Unter dem Markennamen ELANEE erhalten Sie außer den Beckenboden-Trainingshilfen viele Produkte für Schwangere und Stillende Mütter wie z.B. Brustwarzensalbe, Haut- und Brustpflegeprodukte, Brustmassage-Kissen, Stilleinlagen, Muttermilchbeutel.

Weitere Informationen unter:

www.elanee.de

Unter dem Markennamen GRÜNSPECHT erhalten Sie viele natürliche Produkte wie z.B. Kirschkern-Säckchen, Still- und Lagerungskissen, Naturschwämme, Bernsteinketten, Naturhaarbürsten, Dinkelspreukissen.

Weitere Informationen unter:

www.gruenspecht.de

GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.
D- 85051 Ingolstadt