

A photograph of two women smiling and looking at each other outdoors. The woman on the left has dark curly hair and is wearing a yellow top. The woman on the right has blonde hair in a ponytail and is wearing a green top. They are standing in front of green foliage.

beurer  
Woman's Life

PT 20

# Übungsheft

PelviStrong - Beckenboden-Trainingshilfe

# Vorwort

## Willkommen zum Training!

Du hast dich entschieden, etwas Gutes für deine Lebensqualität zu tun. Denn ein starker Beckenboden hilft nicht bei der Rückbildung nach der Geburt, sondern stärkt Ihre weibliche Basis. Diese Kraft aus deiner Mitte führt zu einer inneren Aufrichtung, die deinen Rücken schützt, deine gesamte Körperhaltung und sogar Ihr Lebensgefühl positiv beeinflussen kann. Mit diesem ganzheitlichen Beckenbodentraining betreibst du langfristig aktive Gesundheitsvorsorge. Und du schenkst dir selbst mehr Energie und Kraft für jeden Tag.

Bereits durch das einfache Tragen der Beurer Beckenboden-Trainingshilfen – so wie in der Anleitung beschrieben – wirst du deinen Beckenboden besser wahrnehmen und die Muskulatur kräftigen.

Wenn du dies mit dem hier vorgestellten Übungsprogramm verbindest, wirst du einen noch größeren Nutzen haben. Vielleicht entdeckst du sogar, dass es eine durchaus lustvolle Sache sein kann. Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten. Mit den Konen allein trainierst du 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 trainierst du zusätzlich wirkungsvoll deine dritte Beckenbodenschicht. Diese stützt Gebärmutter, Darm und Blase und spielt eine wichtige Rolle für eine aufrechte Körperhaltung.

Wenn du diesen Teil deines Beckenbodens aufbaust, dann bist du aus der Körperbasis heraus stabil. Du erschöpfst nicht so leicht und deine Bewegungen werden harmonischer und gleichzeitig kraftvoller.

## Aufbau des Übungsprogramms

Vielen Frauen fällt es schwer, die „geheime“ Muskulatur des Beckenbodens wahrzunehmen. Die Vaginalkone können hierbei eine große Hilfe sein. Denn außer dem Trainingseffekt, den du mit den Konen erzielst, sind sie auch wunderbar geeignet, um deine Aufmerksamkeit auf deine Beckenbodenmuskulatur zu lenken. Du spürst, wo genau du anspannen sollst. So wirst du immer gezielter üben! Das Trainingsprogramm beginnt mit zwei Wahrnehmungsübungen, dann folgen zwei hochwirksame Übungen zum Kraftaufbau und zuletzt zwei, die dir helfen, den aktiven Beckenboden in deine alltäglichen, ganz normalen Bewegungen einzubinden.

## Trainingsempfehlung

Wenn du dir am Anfang täglich 15 Minuten für die Übungen Zeit nimmst und mit einigen Stunden Abstand die Konen weitere 15 Minuten einfach trägst, solltest du nach wenigen Wochen eine deutliche Besserung bemerken. Durch die Einbindung der Übungen in den Alltag kannst du die aktive Trainingszeit sogar noch verkürzen.

Dieses Programm ist so konzipiert, dass du es als vollständige Übungseinheit einfach hintereinander turnen kannst. Ziehe dir bequeme Kleidung an und lege dir alles bereit, was du brauchst. Verwende für die Übungen den gleichen Konus, den du gemäß Gebrauchsanweisung gerade zum Tragen benutzt.

# Und los geht's:

## 1. WAHRNEHMUNG

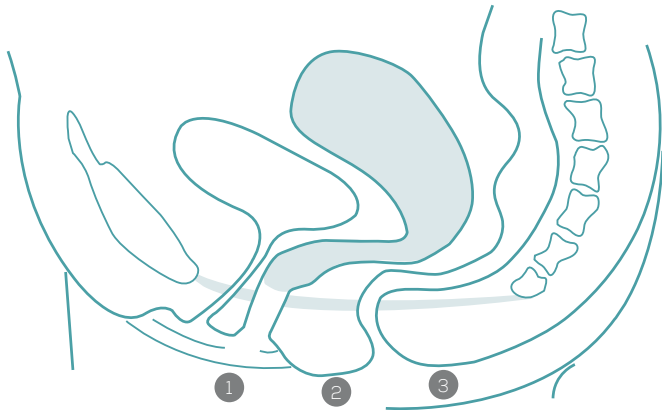
Je besser du deinen Beckenboden spürst, desto wirksamer wirst du üben – weil du die richtigen Muskeln aktivierst. Oft spannen Frauen ihre Bauch-, Po- oder Oberschenkelmuskeln stark an, was dem Beckenboden leider überhaupt nichts bringt. Wenn du den Beckenboden korrekt und kräftig anspannst, ist das immer noch eine vergleichsweise kleine Bewegung – und die genügt! Die folgenden Übungen helfen dir, die „geheimsten“ Muskeln deines Körpers präzise zu finden und mit Ihnen vertraut zu werden.

## Übung 1: Anblinzeln



### Position:

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



Setze dich jetzt auf den Konus so dass er außerhalb deiner Kleidung an den Positionen zu liegen kommt, die in der Grafik gekennzeichnet sind. Schiebe ihn zuerst unter die Vagina (1). Spüre den Druck und blinzle 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.

Schiebe den Konus jetzt weiter nach hinten, so dass er unter dem Damm (2) zu liegen kommt. Versuche, die Sitzhöcker 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 schiebe den Konus noch weiter nach hinten, so dass er unter dem Anus (3) liegt und versuche wieder zu blinzeln und behutsam zu greifen.

Kontrolliere mit den Händen deine Po-Muskeln. Wenn du diese ruhig halten kannst und trotzdem bewegt sich um den Konus herum ganz deutlich etwas nach innen, dann aktivierst du deinen Beckenboden schon sehr gekonnt.

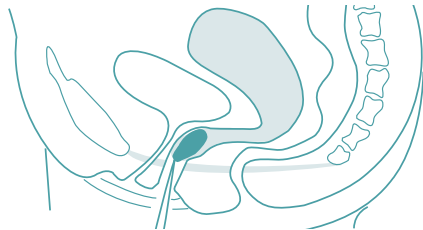
## Übung 2: Zugreifen

### Position:

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 du den Konus normal trägst, musst du ihn soweit nach innen schieben, dass du ihn nicht mehr spürst, so wie in der Grafik gezeigt. Für diese Wahrnehmungsübung machen wir es absichtlich anders. Führe den Konus nur so weit ein, dass er gerade verschwindet und halte das Bändchen fest. Wenn du Vaginalmuskulatur jetzt leicht anspannst, solltest du den Konus deutlich spüren, denn er sitzt genau in Höhe dieser Muskelschicht.



Wenn du etwas kräftiger anspannst, bewegt sich der Konus mit der Muskelbewegung mit, vielleicht rutscht er sogar heraus oder wird tiefer hineingezogen. Versuche, den Konus möglichst präzise zu umschließen und zu bewegen. Spiele mit ihm, indem du mal fester, mal nur ganz leicht anspannen. Po, Oberschenkel und

Bauch bleiben ganz ruhig. Achte vor allem darauf, nicht mit den Bauchmuskeln zu pressen. Die richtige Bewegung ist ganz klein und „raffiniert“. Sobald du deine „geheime“ Muskulatur richtig begrüßt hast, schiebst du den Konus so tief in die Vagina, dass du ihn nicht mehr spürst und gehst über zu den Kraftübungen. Es ist gut, wenn du dich für die Wahrnehmungsübungen am Anfang genügend Zeit nimmst. Du solltest ungestört sein, wach und entspannt, und deinem Beckenboden volle Aufmerksamkeit widmen können. Sobald du ein gutes Gefühl für Ihre Kraftbasis gewonnen hast, kannst du diesen ersten Trainingsabschnitt verkürzen.

## 2. KRAFTAUFBAU

Das normale Tragen der Beckenboden-Trainingshilfen bewirkt vor allem ein Halten, und damit einen eher statischen Aufbau der Muskulatur. Wenn du die Übungen in dieser Broschüre regelmäßig durchführst, gewinnst du zusätzlich eine pulsierende Qualität mit kräftigem Anspannen und wohligem Loslassen. Dadurch erzielst du eine ganzheitlichere Wirkung und einen umfassenderen Muskelaufbau. Bei den Wahrnehmungsübungen hast du geblinzelt und gespielt bei den jetzt folgenden Kraftübungen darfst du richtig arbeiten. Lasse dich dazu von deiner Atmung unterstützen. Am besten ist es, wenn du mit der Ausatmung anspannst und während der Einatmung loslässt. Sollte dir dieser Rhythmus nicht auf Anhieb gelingen, dann achte auf alle Fälle darauf, nicht die Luft anzuhalten und zu verkrampfen. Außerdem ist es günstig, wenn du nicht ruckartig anspannst, sondern die Kraft

stetig steigertest und auch langsam wieder loslässt – so ähnlich wie eine Welle kommt und geht.

## ACHTUNG, BITTE UNBEDINGT BEACHTEN

Wenn das Üben für dich unangenehm und erschöpfend ist und du beim Anspannen das Gefühl hast, dass „alles nach unten drückt“, dann presst du zu sehr mit den Bauchmuskeln. Damit tust du dir nichts Gutes!

Probiere, dich weniger anzustrengen, nur halb so stark, wie du könntest, und versuche die Kraft „aus dem Becken herauf zu holen“. Du übst richtig, wenn du das Gefühl hast, dass „es nach oben zieht“, dass es kraftvoll und gleichzeitig irgendwie leicht ist, und du dich größer fühlst.

## Übung 3: Beckenrolle

### Position:

In leicht erhöhter Rückenlage, wie bei Übung 2.



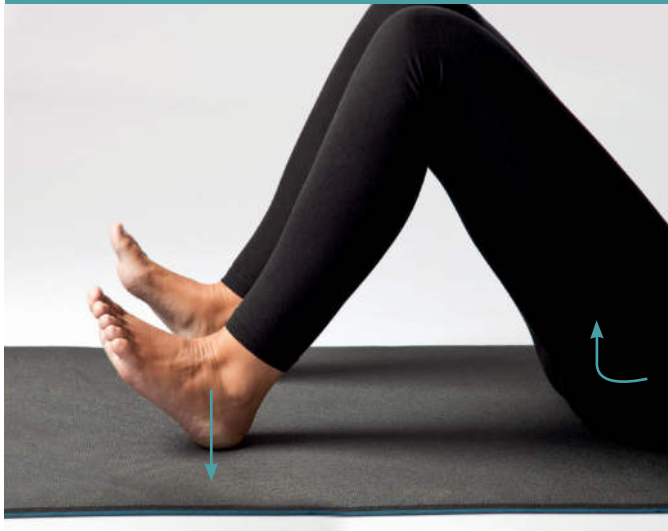
### a) Weiche Beckenrolle:

Fasse den Stoff deiner Hose im Schritt. Atmen tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen rolle dein Becken hoch: Lasse den Rücken lang werden, als ob er sich zu den Fersen hinunter schieben wollte und ziehe dein Becken am Stoff deiner Hose sachte zu dir her. Mit dem Einatmen rollt dein Becken zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole diese wiegende Bewegung 10 Mal im Rhythmus deiner Atmung, noch ganz ohne Muskelanspannung.

Über diese Übung freut sich dein Rücken. Achte darauf, beim Rollen auch wirklich lang zu werden, nicht verkürzen! Die Konen Spürst du bei den Übungen im Liegen kaum.

### Position:

In leicht erhöhter Rückenlage, wie bei Übung 2 und 3.



### b) Kraftvolle Beckenrolle:

Atme tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen spanne den Beckenboden an, rolle dein Becken hoch und drücke gleichzeitig die Fersen in die Unterlage. Rücken lang machen bitte nicht vergessen! Mit dem Einatmen lasse die Anspannung wieder los, und das Becken sinkt zurück in die Ausgangsposition.

**Wiederholen dies 10 Mal im Rhythmus deiner Atmung.**



## Übung 4: Fußballendrücken

Atmen tief und entspannt ein. Mit dem Ausatmen spanne den Beckenboden an, und drücke jetzt mit der vorderen Hälfte der Füße nach unten. Dabei heben sich Fersen und das Becken leicht ab. Die Fersen können dabei leicht angehoben werden (wie auf dem Bild) – oder auf dem Boden bleiben. Es ist wichtig, dass du kein Hohlkreuz machst! Der Po darf ein wenig mitarbeiten, der Bauch möglichst nicht. Vielleicht hast du das Gefühl, den Konus mit Ihrer Vagina und den Sitzhöckern fest zu umschließen. Das ist genau richtig. Lasse mit dem Einatmen die gesamte Anspannung wieder los, und das Becken sinkt zurück in die Ausgangsposition.

**Wiederholen das 10 Mal im Rhythmus deiner Atmung.**



**Tipp:** Beginnen 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.

### 3. 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 Beckenboden-Trainingshilfen 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



#### **Position:**

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

Lege dir ein Kissen oder besser ein Kirschkerensäckchen auf den Kopf. Das hilft dir, bei dieser Übung aufrecht zu bleiben und nicht mit dem Oberkörper zu schwanken. Spanne deinen Beckenboden mit dem Ausatmen an und hebe das rechte Bein langsam ein klein wenig vom Boden. Es wäre einfach, das Bein durch Gewichtsverlagerung zu heben, indem du den Oberkörper nach links neigst. Widerstehe dieser Versuchung und hole die Kraft, um das Bein anzuheben, aus deinem Becken. Es ist hilfreich, wenn du den linken Fuß leicht in den Boden drückst und die linke Schulter etwas nach vorne drehst. Stelle dir vor, immer wenn du den Beckenboden anspannst und den Fuß hebst, ein Stück zu wachsen. Setze den Fuß mit dem Einatmen langsam und konzentriert wieder ab.

## Übung 6: Treppensteppen



### **Position:**

Im Stehen vor einer Treppenstufe oder einer niedrigen, sicher stehenden Erhöhung. 5 Mal rechts und 5 Mal links. Wiederhole die ganze Abfolge 3 Mal. Dann 20 Mal rechts und links im Wechsel.

Lege dir wieder das Kirschkerensäckchen auf den Kopf, damit du groß wie eine Königin bleibst und nicht mit dem Oberkörper vor und zurück schwingst. Stelle den rechten Fuß auf die Treppenstufe. Spanne den Beckenboden mit dem Ausatmen an und verlagere langsam das Gewicht vollständig auf das rechte Bein bis der linke Fuß nur noch mit den Zehenspitzen den Boden berührt. Hole viel Kraft dazu aus dem Becken – auch wenn der Oberschenkel hier natürlich sehr gebraucht wird – und wachse wieder ein Stückchen. Mit dem Einatmen verlagere dein Gewicht wieder auf den linken Fuß und setzen ihn ab.



5 Mal rechts und  
5 Mal links.  
Wiederhole die ganze  
Abfolge 3 Mal.  
Wenn du an einer Treppe  
übst, gehe anschließend  
die ganze Treppe langsam  
und konzentriert hoch.

## 4. 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!

### Entspannungsübung 1: Lustvolles Räkeln

#### **Mache es einfach wie Hund oder Katze:**

Arme, Beine und Rücken ausgiebig dehnen und genüsslich lang ziehen. Lasse deinen Körper entscheiden, was ihm wohl tut.



Gönnen Sie es sich!  
Sie haben sich eine Wohlfühlbelohnung verdient!



## Entspannungsübung 2: Innerliches Nachspüren

Kuschle dich in allerbequemster Lage zurecht und lege die Hände auf deinen Unterbauch. Stelle dir deinen Beckenboden und die inneren Organe so gut wie möglich vor. Körperwahrnehmung verstärkt übrigens nachweislich die Wirksamkeit von muskelaufbauendem Training. Stelle dir vor, wohligh in die Unterlage einzusinken. Summe halblaut einen tiefen Ton oder seufze beim Ausatmen. Erlaube dir, mit diesem Teil deines Körpers auf liebevolle Weise vertraut zu werden. Kribbelt oder „brummt“ es da unten? Wunderbar!

## Entspannungsübung 3: Wärmende Tiefenentspannung

Lege dir eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernsäckchen auf den Unterbauch. Es gibt kaum etwas Besseres um ganz tief loszulassen, und außerdem hast du dir eine Wohlfühlbelohnung verdient!

## Empfehlungen zu guter Letzt

Ein Tipp zum Tragen der Beurer Beckenboden-Trainingshilfen – je mehr du dich dabei bewegst, desto angenehmer ist das für dich. 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 du dich hingegen bewegst, wird das Tragen der Konen zu einer innerlichen Massage. Hier einige Empfehlungen für deinen Alltag. In Bewegung zu bleiben und auf gute Körperhaltung zu achten, nützt deinem Beckenboden auf alle Fälle, ob du die Konen gerade trägst oder nicht.

- Wenn du längere Zeit im Stehen hantieren musst, ob beim Bügeln oder einer anderen Tätigkeit, tut es gut, die Schrittstellung einzunehmen.
- Vermeide es, beim Bücken „rund“ zu werden. Gehe lieber in Schrittstellung in die Knie und mit geradem Oberkörper tiefer.
- Solltest du längere Zeit in einer Warteschlange stehen, kannst du langsam und unsichtbar das Gewicht von einem Bein auf andere verlagern, und damit nebenbei etwas für Ihren Beckenboden tun.

## 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 sowie kostenlose Trainingstipps finden Sie auf meiner Website:

**[www.beckenboden-in-bewegung.de](http://www.beckenboden-in-bewegung.de)**



# Meine Bücher



## „Beckenboden-Training“

mit Übungs-CD

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Mit einfachen und lustvollen Übungen  
zu mehr Stabilität und Körpergefühl



## „Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen“

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Den aktiven Beckenboden ganz  
einfach ins tägliche Leben integrieren



# Produkte für Frauen in all ihren Lebensphasen



**PelviStrong**

Beckenboden-  
Trainingshilfen



**Menstrual Relax**

Regelschmerz Pad



**Menstrual Relax +**

Regelschmerz Pad

**Mein Körper.  
Meine Lösungen!**



**BasalControl Basic**

Basalthermometer



**BasalControl Smart**

Basalthermometer

Unter Woman's Life erhältst du außer dieser  
Beckenboden-Trainingshilfen auch viele  
Produkte für die Bereiche Menstruation,  
Schwangerschaft und Menopause.

Mehr Informationen zum Sortiment erhalten  
sie unter folgendem Link:



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany • [www.beurer.com](http://www.beurer.com)  
[www.beurer-blutdruck.de](http://www.beurer-blutdruck.de) • [www.beurer-gesundheitsratgeber.com](http://www.beurer-gesundheitsratgeber.com) • [www.beurer-healthguide.com](http://www.beurer-healthguide.com)