



Präventives Beckenboden- Training



Praxisteil2





Vorbereitung

Kleine PMR

Wadenpumpe

Neu Mundboden, Kiefer auflockern
Ziel: Reflektorische Beeinflussung der
Beckenbodenspannung

Beckenuhr
Ausgangstellung: Rückenlage oder
Neu Unterarmstütz
Ziel: Entlastung der Haltebänder



Übungen

Manschetten des Beckenboden

1. After Rosette
- 2. Damm**
3. Blüte (Vaginal Raum) von außen nach innen
4. Harnröhre
5. Trampolinmuskel



Länge und Intensität

After in Wellen Form 4 Einheiten dabei 5 Atemzüge halten, 2 Atemzüge Pause

2 Einheiten **Intervall** mit 2 maligem nachfassen

Damm in Wellen Form 4 Einheiten dabei 5 Atemzüge halten, 2 Atemzüge Pause

2 Einheiten **Intervall** mit 2 maligem nachfassen

Damm und After gemeinsam 2 Wellenform, 1 Intervall

Wichtig: ausreichend Pausen zwischen den Aktivitäten
Ganz, ganz langsam



Länge und Intensität

Blüte in Wellen Form 4 Einheiten dabei 5 Atemzüge halten, 2 Atemzüge Pause

2 Einheiten **Intervall** mit 2 maligem nachfassen

Harnröhre in Wellen Form 4 Einheiten dabei 5 Atemzüge halten, 2 Atemzüge Pause

2 Einheiten **Intervall** mit 2 maligem nachfassen

Blüte und Harnröhre gemeinsam 2 Wellenform, 1 Intervall

Alle 4 zusammen 2 mal Welle

Wichtig: ausreichend Pausen zwischen den Aktivitäten

Ganz, ganz langsam



Trampolinmuskel:

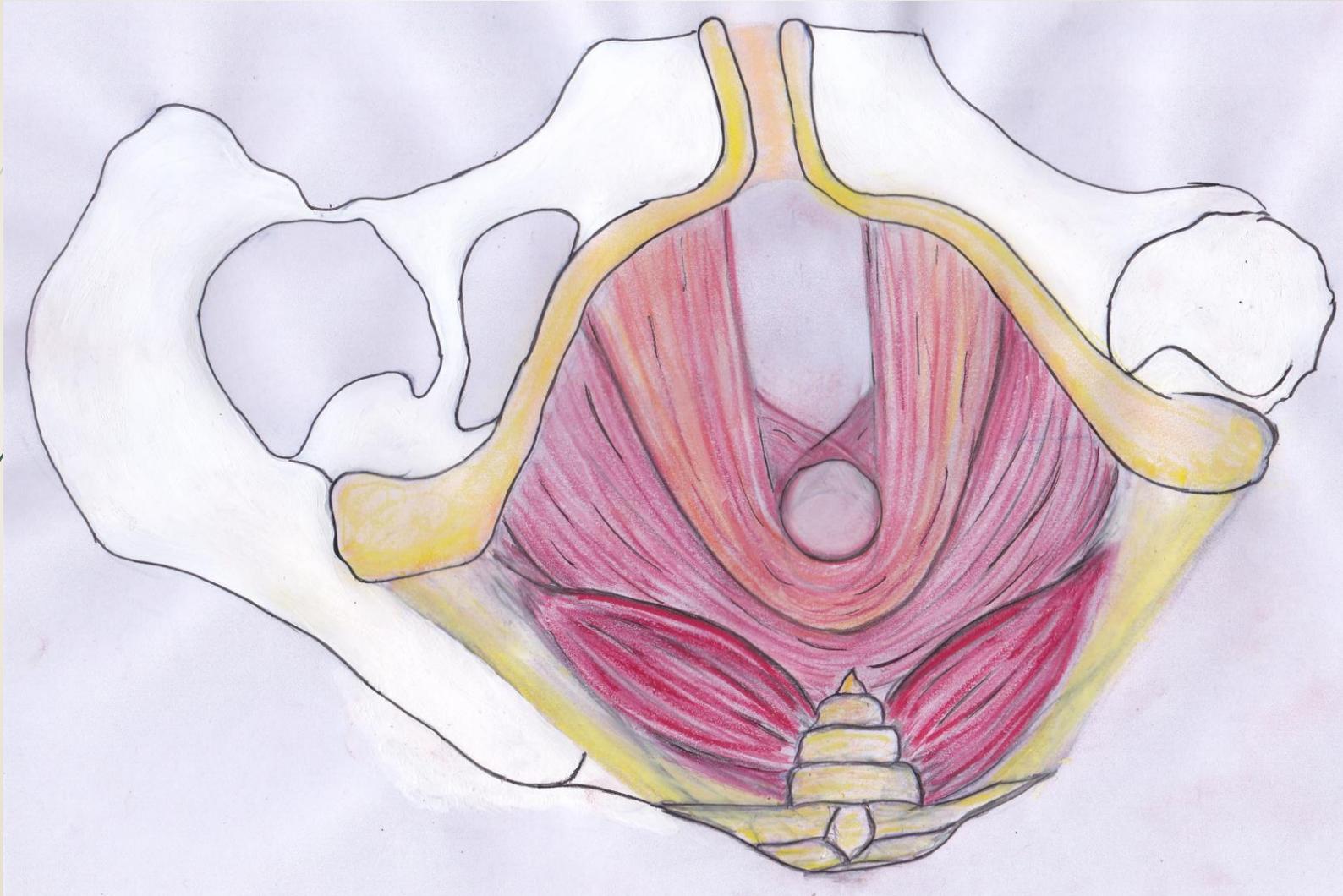
Selbst tasten

Bilder fokussieren, wo könnte der Muskel vorbei laufen wo spüre ich eine leichte Aktivität

Wenn möglich in die Manschetten Übungen das ein oder andere mal versuchen mit hinein zu nehmen



Trampolinmuskel:







➤ **Ein herzliches
Danke schön**

➤ www.jeanette-mohr.de

➤ www.deinpausentrainer.com

➤ <https://www.jeanette-mohr.de/tipps-1/>