



► Präventives
Beckenboden-
Training

► Praxisteil1





Vorbereitung

Kleine PMR

(Progressive Muskelentspannung)

Ganzen Körper anspannen von den Füßen her nach obenher Spannung aufbauen

Ziel: große Muskeln dürfen als erstes Arbeiten

Wadenpumpe

Ziel: Durchblutungssteigerung

Beckenuhr

Ziel: Ausgleich der Muskelspannung im Beckenraum/Wahrnehmungsschulung



Übungen

Manschetten des Beckenboden

1. After Rosette
2. Blüte (Vaginal Raum) von außen
nach innen
3. Harnröhre



Durchführung Wellen

Einzelne Manschette in Wellenform
Langsames aktivieren, Atemzüge
halten, langsames lösen 1-2
Atemzüge Pause

Verbinden der Manschetten in
Wellenform
Nacheinander Manschetten
aktivieren mit der leichteren starten



Durchführung Intervall

Einzelne Manschette in Wellenform
Langsames aktivieren, ganz gering
lösen und wieder nach fassen,
mehrmaliges wiederholen

Verbinden der Manschetten
Nacheinander Manschetten
aktivieren mit der leichteren starten
Leicht lösen und wieder
nachfassen



Länge und Intensität

Am Anfang nicht länger als 10-20min.
Inkl. Vorbereitung

Welle:

6-8 Wiederholung pro Manschette
Ca. 4 Wiederholungen mit mehreren
Manschetten gleichzeitig

Intervall:

In der Aktivität 2-4 mal nachfassen
Pro Manschette ca. 3 Wiederholungen

**Wichtig: ausreichend Pausen zwischen
den Aktivitäten
Ganz, ganz langsam**





→ Ein herzliches Dankeschön

→ www.jeanette-mohr.de

→ www.deinpausentrainer.com

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