



- **Präventives
Beckenboden-
Training**
- **Praxisteil 3/4**





Vorbereitung

Durchbewegen der Gelenke (Stand)

1. Fußgelenke kreisen lassen
2. Radfahren vorwärts/rückwärts
3. Hüfte rotieren
4. Drehen des Oberkörpers (Arme vor dem Körper gekreuzt)
5. Schultern kreisen vorwärts/rückwärts



Neue Übungen

PNF mit den Armen 10-15 Wiederholungen

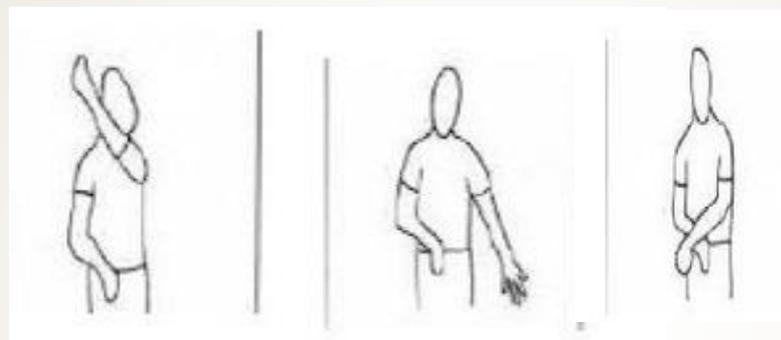


Bild 1

Nach oben Hand zur Faust Arm in Diagonale nach oben bewegen

Bild2

Gegenrichtung dabei Hand öffnen

D3 Beide Arme nutzen, mit Atmung

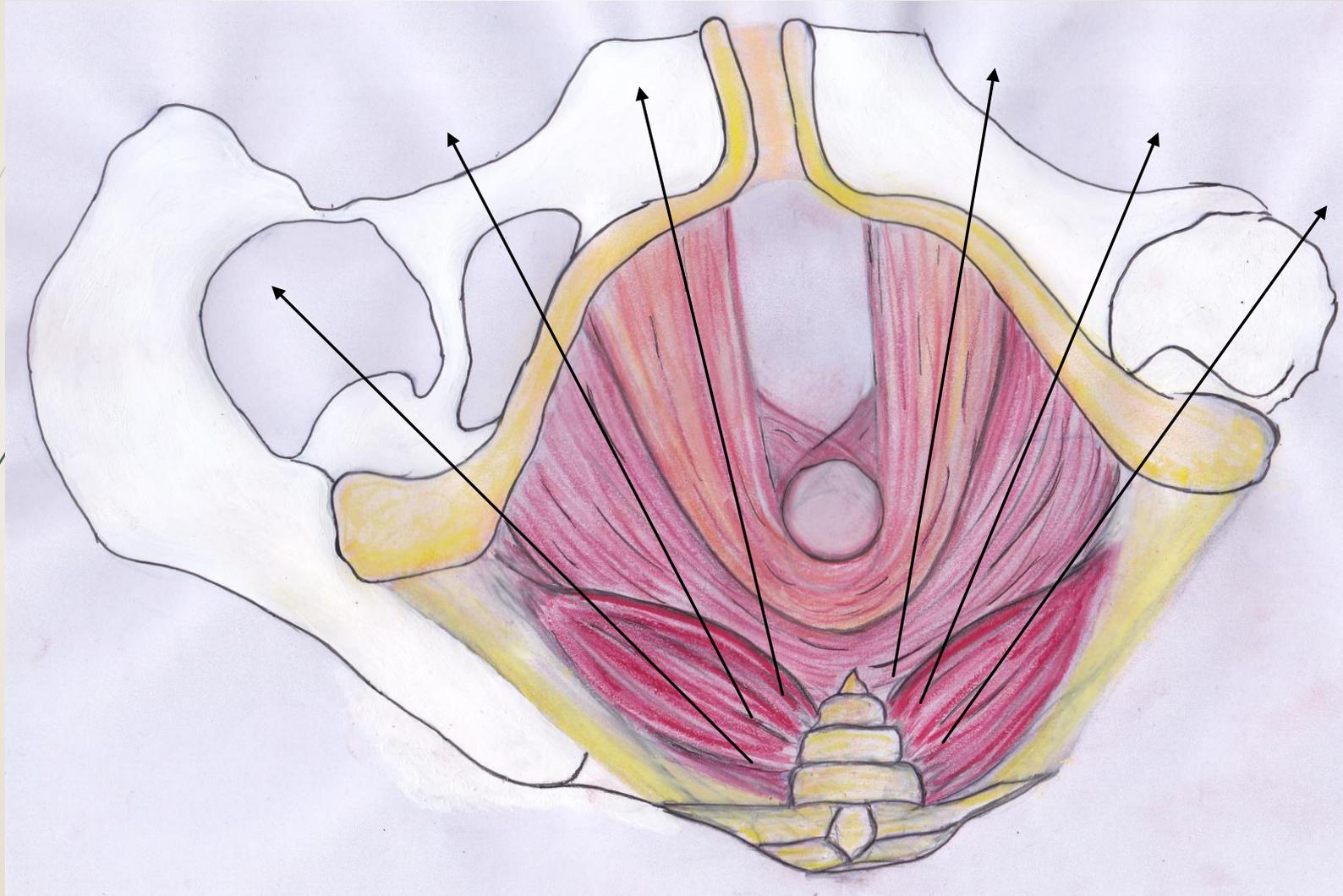
koppeln (Arme nach oben

anheben ausatmen, Arme senken

einatmen)



Trampolinmuskel:





Aktivierung der Tiefen Bauchmuskulatur

1 Stabile Seitenlage

Sachtes Aktivieren des Tiefen Bauchbandens
Zug nach innen Richtung Wirbelsäule

Vorsicht nur Aktivität nur bis Bauchnabel aufbauen.

2. Alle Beckenbodenfacetten + Bauchdecke
aktivieren

3. Siehe 2 + Bein im Wechsel



Atmen und Tönen

Alle Beckenbodenübungen können mit der Atmung kombiniert werden

1. Mit Ausatmung Beckenaktivierung verstärken
2. Durch leicht geschlossene Lippen (wie beim Kerze auspusten) Ausatemstrom verlängern

Tönen

1. Auf ein sch-Geräusch ausatmen um die Atemstrom etwas zu verlängern und widerstand für das Zwerchfell zu geben
2. Bei aktiviertem Beckenboden kurz vor der Lösephase Implosivlaut für das Schnellkraftertraining einsetzen...z.B. Hip / Hop





➤ **Ein herzliches
Danke schön**

➤ www.jeanette-mohr.de

➤ www.deinpausentrainer.com

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