

# Beckenboden Training

FITNESS &  
GESUNDHEIT



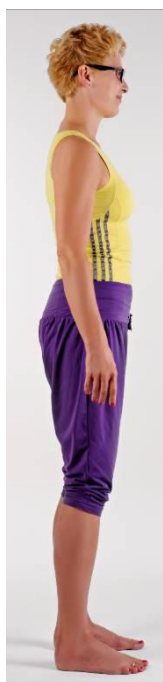
BEI DER BECKENBODENMUSKULATUR HANDELT ES SICH UM VERBORGENE MUSKELN IM KÖRPERINNEREN, DIE DURCH BEWUSSTES ANSPANNEN TRAINIERT WERDEN KÖNNEN WIE JEDER ANDERE MUSKEL AUCH. EIN STABILES BECKEN UNTERSTÜTZT NACH OBEN EINE GUTE KÖRPERLICHE AUSRICHTUNG, GIBT NACH UNTEN STABILITÄT, HÄLT DIE INNEREN ORGANE, SCHÜTZT DEN RÜCKEN UND ENTSPANNT DEN HALSWIRBEL.

Mein Name ist Regina Timmermann, ich bin Trainerin für: Rückenschule, Beckenboden, Yoga, Pilates und Qigong. Die Balance von Körper, Geist und Seele sind ausschlaggebend für das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Hierzu zählt auch ein kraftvoller Beckenboden, der in allen körperlichen Trainingsformen sowie alltäglichen Bewegungen sehr wichtig ist.



## ← Handwurzeln

Der Beckenboden wird reflektorisch aktiviert, wenn die Handwurzeln leicht gegeneinander gedrückt werden. Druck fünf bis zehn Sekunden halten, dabei sanft mit offenem Mund ausatmen. Danach doppelt so lange entspannen. Diese Sequenz in drei Sätzen über den Tag verteilt mit 15 Wiederholungen ausführen.



## ← Stand

Eine bewusste Körperhaltung aktiviert automatisch die tief liegende Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Füße gut platzieren, das Körpergewicht gleichmäßig auf Groß-/Kleinzeheballen und Fersen verteilt, Gelenke stehen übereinander, Oberkörper aufgerichtet, natürliches Hohlkreuz, Schultern entspannt, Brustbein geöffnet, Kopf gehoben. Beim Training und im Alltag kann diese Haltung zu jeder Zeit als Übung durchgeführt werden.

## Seitenlage



Die gestreckte Seitenlage trainiert die tiefen Muskeln und sorgt langfristig für eine schmalere Taille. Der Körper ist gestreckt, Rumpfmittig vom Fußboden gelöst halten und Beine anheben. Position fünf bis zehn Sekunden halten, dabei langsam Ausatmen, Beine ablegen und 20 Sekunden entspannen. Jede Seite á drei Sätzen mit 10 Wiederholungen durchführen.

● Pilates ● Yoga ● Qigong ● Rückentraining

