



Datum 13.10.2011

Blinzeln

Übung für:

Ziel: Spüren der äußersten Muskelschicht des Beckenbodens. Koordinieren der An- und Entspannung, Kräftigung der schnellen Muskelfasern der 1. Beckenbodenebene

Ausgangsstellung



- Sitz auf der vorderen Hälfte eines stabilen Hockers, Füße hüftbreit aufgestellt, Oberkörper in aufrechter Haltung.
- Eine Hand fasst von vorne an das Schambein, die andere von hinten an das Steißbein.

Endstellung



- In dieser Position sollen die Schließmuskeln des Afters, der Scheide und der Harnleiterröhre leicht, in einem schnellen Rhythmus angespannt und wieder entspannt werden.
- Die Muskeln sollen „blinzeln“.
- Die Atmung fließt ruhig weiter.

Erwartungshaltung:

Die Muskelkette der 1. Beckenbodenebene, die vorne am Schambein ansetzt und zum Steißbein zieht, soll während des An- und Entspannens unter den Händen gespürt werden. Die Koordination des schnell wechselnden An- und Entspannens soll spielerisch leicht erlernt und geübt werden.

Übungsausführung:

Kurzes Anspannen der Schließmuskulatur, das deutlich unter den Händen gespürt werden soll. Die Spannung soll drei bis fünf Sekunden gehalten werden. Danach kurzes Loslassen der Muskelspannung. In diesem Rhythmus fortlaufend weiter.

Achtung! Die Gesäß- und Bauchmuskulatur bleibt währenddessen entspannt!

Als Steigerung den Schwerpunkt auf den vorderen Schließmuskelbereich legen. Danach die Betonung auf den Afterschließmuskel. Wenn die Hände die Muskelaktivität deutlich gespürt haben, die Hände auf die Oberschenkel legen und weiterüben. Es ist sehr hilfreich, dabei die anatomische Darstellung der äußersten Beckenbodenschicht anzuschauen bzw. sich vorzustellen.

Wiederholungen	20x		Pausenlänge	1 Minute nach 20x
Serie/Übungen	3x		Intensität	30%