



Datum 13.10.2011

Hängematte

Übung für:

Ziel: Spüren der mittleren Muskelschicht des Beckenbodens. Koordinieren der An- und Entspannung. Kräftigung der Muskelfasern der 3. 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 soll die Muskelschicht der 3. Ebene, die ganz tief innen drin wie eine Hängematte zwischen Schambein und Steißbein aufgehängt ist, angespannt werden.

Erwartungshaltung:

Es soll ein Spannungsgefühl aufgebaut werden für die Muskelschicht der 3. Beckenbodenebene, die ganz in der Tiefe des Beckens liegt und die Schicht mit den meisten Muskelfasern ist.

Übungsausführung:

Beim Ausatmen durch den Mund soll die innerste Muskelschicht angespannt werden. Sich dabei vorstellen, dass die „Hängematte“, die zwischen Schambein und Steißbein aufgehängt ist, nach innen hochgezogen wird.

Achtung! Die Gesäßmuskulatur bleibt währenddessen entspannt.

Wiederholungen	20x		Pausenlänge	1 Minute nach 20x
Serie/Übungen	3x		Intensität	60-70%