



Datum 13.10.2011

## Scheinwerfer

Übung für:

**Ziel:** Spüren der mittleren Muskelschicht des Beckenbodens, Koordinieren der An- und Entspannung, Kräftigung der Muskelfasern der 2. Beckenbodenebene

### Ausgangsstellung



- Sitz auf der vorderen Hälfte eines stabilen Hockers.
- Füße hüftbreit aufgestellt, Oberkörper in aufrechter Haltung.
- Eine Hand fasst unter den rechten Sitzbeinhöcker, die andere an den linken.

### Endstellung



- In dieser Position soll die Muskelschicht der 2. Ebene, die vom rechten Sitzbeinhöcker zum linken führt, angespannt werden.

### Erwartungshaltung:

Die Muskelkette der 2. Beckenbodenebene, die von rechts nach links verläuft, soll während des An- und Entspannens unter den Händen gespürt werden.

**Übungsausführung:**

Beim Ausatmen durch den Mund soll die mittlere Muskelschicht angespannt werden. Dabei sich vorstellen, die beiden Sitzbeinhöcker wären Scheinwerfer, deren Lichtstrahl sich beim Anspannen unten in der Mitte trifft. Beim Einatmen entspannen.

**Achtung!** Die Gesäßmuskulatur bleibt währenddessen entspannt. Es ist sehr unterstützend, sich während der Übung die anatomische Abbildung der 2. Beckenbodenebene anzuschauen bzw. sich diese vorzustellen.

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