



Datum 13.10.2011

Festhalten 1

Übung für:

Ziel: Spüren der äußersten Muskelschicht des Beckenbodens. Koordinieren der An- und Entspannung, Kräftigung der langsamen 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.
- Das Becken leicht nach hinten bewegen, d. h. die hintere Hand belasten.

Endstellung



- In dieser Position sollen die Schließmuskeln des Afters langsam angespannt und entspannt werden.
- Die Muskeln sollen ein „Zäpfchen“ festhalten und wieder loslassen
- Immer beim Anspannen ausatmen, beim Entspannen einatmen.

Erwartungshaltung:

Der hintere Schließmuskel soll deutlich beim **langsamen** Anspannen gespürt werden.

Übungsausführung:

Beim Ausatmen durch den Mund den Afterschließmuskel fest anspannen. Sich dabei vorstellen „ein Zäpfchen festzuhalten“. Die Spannung während der gesamten Ausatemungsphase halten. Beim Einatmen den Schließmuskel entspannen!

Wiederholungen	20x		Pausenlänge	nach 5-10x 30 Sekunden
Serie/Übungen	1x		Intensität	60-70%