



Datum 13.10.2011

Festhalten 2

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 vorne bewegen, d. h. die vordere Hand belasten.

Endstellung



- In dieser Position sollen die Schließmuskeln des Afters, der Scheide und der Harnleiterröhre langsam angespannt und wieder entspannt werden.
- Die Muskeln sollen „einen Tampon“ festhalten und wieder loslassen.
- Immer beim Ausatmen anspannen und beim Einatmen entspannen.

Erwartungshaltung:

Die vorderen Schließmuskeln sollen deutlich gespürt werden beim **langsamen** Anspannen der vorderen Schließmuskulatur.

Übungsausführung:

Beim Ausatmen durch den Mund die vorderen Schließmuskeln fest anspannen, sich dabei vorstellen, ein Tampon müsste gehalten werden bzw. der Urinstrahl müsste unterbrochen werden.

Die Spannung während der gesamten Ausatemungsphase halten, beim Einatmen wieder entspannen.

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