

DAS BUCH

Die Beckenbodenschwäche mit all ihren Symptomen ist immer noch ein Tabuthema. Wer kennt schon seinen Beckenboden? Es ist auch schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die im Innern des Körpers verborgen sind. Meist rücken diese Muskeln erst mit dem Auftreten der Blasenschwäche in Form der Harninkontinenz in den Vordergrund. Für die Betroffenen wird es dann zu einem heiklen und meist nicht gesellschaftsfähigen Problem.



Schon im Alltag wird diese Muskulatur durch falsches Heben und Tragen sowie eine schlechte Haltung einer großen Belastung ausgesetzt. Die Stärke dieser Muskulatur ist mitverantwortlich für ein positives Körpergefühl und eine aufrechte Haltung. Ein gezieltes Training kann in diesem Körperbereich Kraft entwickeln.

Mit diesem Buch sollen nicht nur Übungsleiter angesprochen werden, sondern es gibt auch wertvolle Hilfestellung für den Betroffenen selbst. Neben einem Exkurs über die Anatomie wird die Symptomatik der Beckenbodenschwäche mit ihren Problemen dargestellt. Eine Vielzahl von Übungen zur Wahrnehmung, Entlastung und Kräftigung des Beckenbodens wird vorgestellt.

DIE AUTORIN

Ulla Häfelinger, Jahrgang 1950, ist Krankengymnastin, Sport- und Gymnastiklehrerin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik. Neben ihrer Tätigkeit im DTB-Referenten-Team arbeitet sie in den Bereichen Beckenboden, Funktionsgymnastik und Stretching.



€ 16,95 [D]

ISBN: 978-3-89899-290-9



www.dersportverlag.de

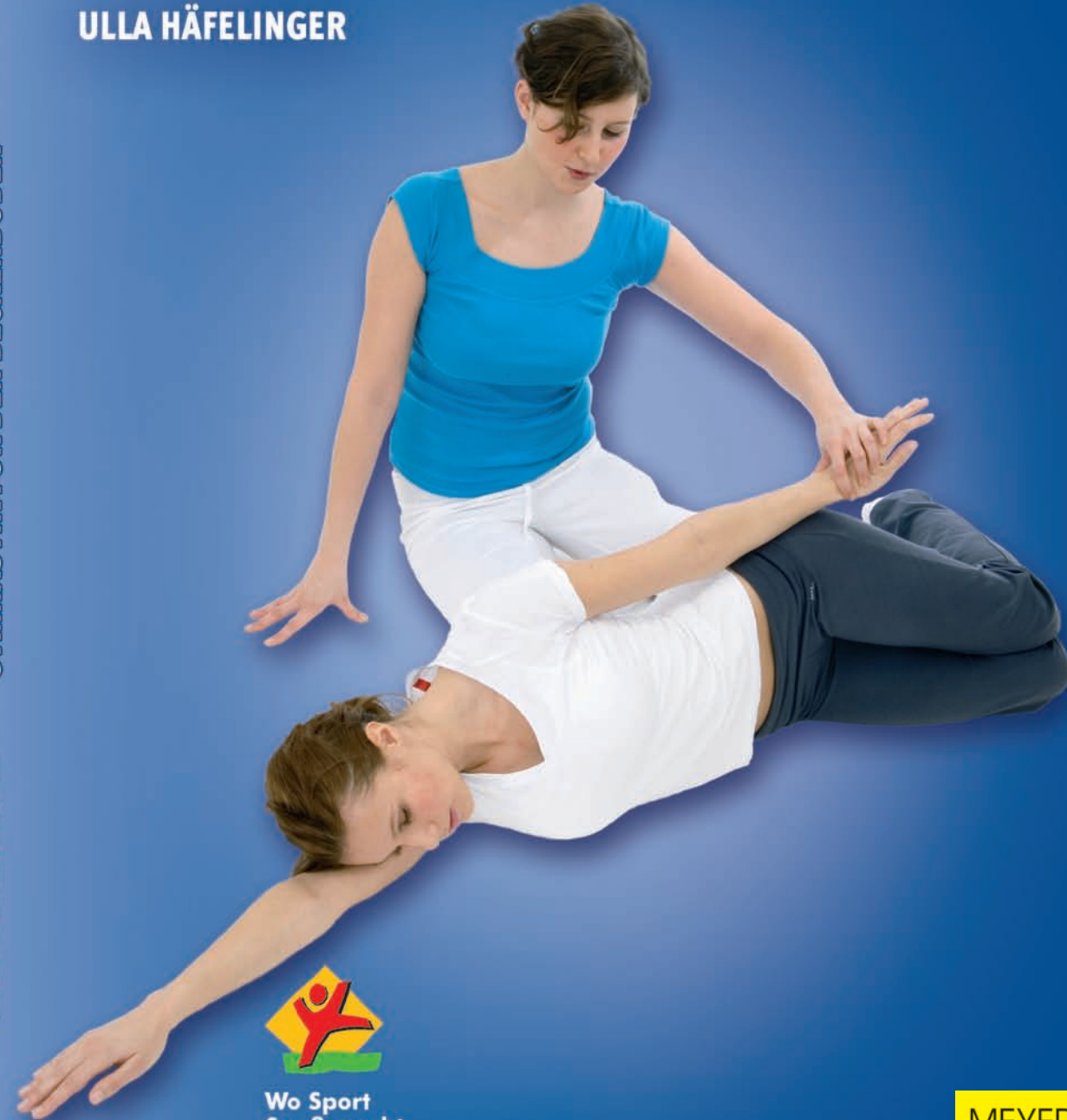


ULLA HÄFELINGER GYMNASTIK FÜR DEN BECKENBODEN

WO SPORT SPASS MACHT

GYMNASTIK FÜR DEN BECKENBODEN

ULLA HÄFELINGER



Wo Sport
Spaß macht
DTB

MEYER
& MEYER
VERLAG

Gymnastik für den Beckenboden

Wo Sport Spaß macht

Ulla Häfelinger

Gymnastik für den Beckenboden

Der Beckenboden – Ein starkes Stück Frau



Meyer & Meyer Verlag

Gymnastik für den Beckenboden

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1999 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
4. überarbeitete Auflage 2007

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Indianapolis, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: Druckhaus LOCHER GmbH, Köln

ISBN 978-3-89899-290-9

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



Inhalt

Vorwort7

1 Einleitung9

Teil A – Hintergrundinformationen11

2 Das Becken11

2.1 Das Becken – Zentrum unseres Körpers11

2.2 Beckenboden und Sexualität13

3 Der Beckenboden – genauer betrachtet15

3.1 Anatomische Voraussetzungen15

3.2 Beckenboden und Körperhaltung25

3.3 Der männliche Beckenboden29

4 Beckenbodenschwäche – Problem Harninkontinenz31

5 Behandlungsmöglichkeiten der Beckenbodenschwäche ..39

5.1 Konservative Behandlungsmethoden der Harninkontinenz ..39

5.2 Beckenbodentraining41

Teil B – Praxis des Beckenbodentrainings45

6 Voraussetzungen für das Training45

6.1 Wichtige Regeln für das Beckenbodentraining45

6.2 Wann, wie und wo kann Beckenbodentraining stattfinden? .48

7 Einspüren in die Beckenbodenmuskulatur53

7.1 Wahrnehmungsübungen53

7.2 Wie stark ist mein Beckenboden?60

8 Vorbereitung für das Training63

8.1 Entlastung für Becken- und Beinvenen63

8.2 Bewegungsübungen für die Hüftgelenke und die Lendenwirbelsäule66

9 Übungskatalog71

9.1 Einzelübungen71

9.2 Partnerübungen101

10 Entspannung nach dem Training107

11 Tipps für den Alltag115

Teil C – Literatur und Adressen117

Literaturhinweise117

Adressen118

Bildnachweis120