

# WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

## Woche 2 - Das aktive Training

Wenn ein Beckenboden über Jahre hinweg eingeschlafen ist, weil er nicht durch gezieltes Training gefordert worden ist, solltest Du ihn ganz sanft aufwecken!

Schaffe Dir für die Übungen eine ruhige und gemütliche Umgebung. Zu Beginn fällt die Übung im Liegen am leichtesten. Bei Bedarf lege Dir ein Kissen unter den Po.

Ziehe sanft und vorsichtig an der Kette. Bitte immer nur so viel, dass die Kugel zu rutschen beginnt. Nicht mehr. So wenig wie möglich und so viel wie nötig!

Halte die Kugel einen kurzen Moment fest indem Du versuchst, Deine Vagina eng zu machen. Dann lasse gleichermaßen die Kette und den Muskel locker. Stelle Dir dabei eine Welle am Strand vor: sie kommt, rollt aus und zieht sich wieder zurück. Alles geschieht achtsam, weich und dynamisch!

Achte darauf, dass Du weder Bauch noch Po anspannst und atme während der Übung weiter. Wenn es Dir schwerfällt, den PC-Muskel zu entspannen, versuche zunächst nur 10% der Anspannung loszulassen.

Falls die Kugel herausrutscht, führe sie sanft wieder ein.

Mache nach jeder Wiederholung eine kleine Pause, um tief durchzuatmen und zu entspannen. Bei Bedarf stehe auf und hüpf etwas auf der Stelle um Dich aufzulockern.

Sei **achtsam und geduldig mit Dir selbst**. Es braucht seine Zeit, den Dreh herauszubekommen. Wenn es in den ersten Tagen nicht gleich klappt ist das normal. Lieber wenige Wiederholungen mit Freude als viele aus Pflichtgefühl.

Meine Empfehlungen, Hinweise und Anregungen können und sollen keinen Ersatz für kompetenten Rat durch medizinisches Fachpersonal darstellen. Bei Krankheiten, Beschwerden und Unsicherheiten wende Dich vor dem Start des Trainingsprogramms zunächst an einen Arzt.



Foto: rido/shutterstock.com



Foto: Sophie Engel

**SOPHIE ENGEL**

Besuche meine Webseite  
[www.beckenbodenkugeln.de](http://www.beckenbodenkugeln.de)