

Übung 1.15: Ausgangsstellung Schulter-Fuß-Lage (Basisübung)



Anmerkungen für die Kursleiterin:

- Diese Übung entspricht der „Beckenschaukel“ in Schulter-Fuß-Lage.
- Die enorme Beanspruchung und Überdehnung der Bauchmuskulatur nach einer Schwangerschaft und Geburt sowie eine verkürzte und überbelastete Rückenmuskulatur (Hohlkreuzhaltung) bringt meist eine **Dehnung der Gesäßmuskulatur** und eine **Verkürzung des Hüftbeugers** mit sich. Dies erfordert eine gezielte Kräftigung der Bauchmuskulatur in enger Verbindung mit den Muskelschichten des Beckenbodens.
- **Übungen zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur** bewirken eine Dehnung des Hüftbeugers und eine Anspannung der Beckenbodenmuskulatur. Gerade ein wichtiger Helfer Muskel wie der M. piriformis setzt am Rollhügel des Oberschenkelhalses an und stabilisiert so die Beine. Der M. obturatorius internus sowie der Steißbeinmuskel (M. coccygeus) beteiligen sich ebenfalls an der Stabilisierung des Beckens.
- Bei der Anspannung der Gesäßmuskulatur sollte die **Ausatmung** erfolgen. Während der Ausatmungs- bzw. Anspannungsphase bleibt der Mund leicht geöffnet, da sich sonst jeglicher Druck auf den Bauch- und Beckenbodenbereich auswirkt!
- **Vorsicht:** Eine zu starke Beanspruchung der Gesäßmuskulatur kann Druck auf den Ischiasnerv ausüben. Kursteilnehmerinnen mit **Ischiasbeschwerden** sollten diese Übung deshalb nur bedingt durchführen!
- **Kontrolle:** Die Beckenbodenmuskulatur ist stark genug für die Gesäßmuskulübungen, wenn das Becken gerade gehalten werden kann (kein Abkippen).

Übungszeit: 2 Minuten

Übungsziele:

- Entspannung und Entlastung des Beckenbodens
- Wahrnehmung und Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition:

- Ausgangsstellung Rückenlage
- Liegen in Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen
- Die Arme liegen neben dem Körper oder die Finger liegen auf der Darmbeinschaukel

Übungsablauf während der Einatmung:

- Tief durch die Nase einatmen
- Das kleine Becken zur Unterlage kippen (Steißbein zeigt in Richtung Unterlage)



Wahrnehmung:

- Lungenvolumen vergrößert sich
- Bauchdecke hebt und entspannt sich
- Bauchorgane „rutschen“ in Richtung Beckenboden („Ei legen“)
- Hohlkreuzhaltung entsteht
- Alle Beckenbodenschichten sind entspannt

Übungsablauf während der Ausatmung:

- Durch den leicht geöffneten Mund ausatmen
- Zuerst die Schließmuskeln aktivieren
- Die Sitzbeinhöcker zueinander ziehen
- Dabei das große Becken zur Unterlage kippen (Schambein zieht Richtung Kinn)
- Zuletzt den „inneren Aufzug“ nach innen, oben ziehen („Ei halten“)
- Dabei das Becken mit der Lendenwirbelsäule langsam von der Unterlage anheben
- Die auf die Fingerspitzen aufgestellten Hände dienen als „Handbrücke“ zum „Halten“ des Körpergewichts

**Wahrnehmung:**

- Lungenvolumen verkleinert sich
- Bauchdecke senkt sich und der Unterbauch spannt sich an
- Unterer Rücken streckt sich
- Alle Beckenbodenschichten sind angespannt
- Knie, Beckenkamm und Brustbein bilden eine Ebene

Anmerkungen für die Kursleiterin:

- Diese Ausgangsstellung ist eine **Entlastungsübung** für den Beckenboden und eine geeignete Ausgangslage zum Trainieren der Gesäßmuskulatur.
- Bei der Schulter-Fuß-Lage ist das Becken im Vergleich zur Rückenlage stärker von der Unterlage abgehoben (s. Ausatmungsphase). Dadurch entsteht weniger Druck auf den Beckenboden und die Bauchorgane.
- Für Frauen, die eine **Beckenbodensenkung** haben, oder nach schweren Belastungen des Beckenbodens (z. B. vaginal-operative Geburten oder schwere körperliche Belastung) ist diese Ausgangslage besonders geeignet. Diese Frauen sollten die Übung mehrmals täglich jeweils 20-mal durchführen
- Auch ein unter das Becken gelegtes Kissen entlastet den Beckenboden und die Bauchorgane.



- Die Hände können auf die Darmbeinschaufeln gelegt werden, um ein Abkippen des Beckens zu bemerken (= Verlust der Beckenbodenspannung).

Übung 1.16: Schulter-Fuß-Lage mit Einbeziehen der Fußstellungen

Übungszeit: 2 Minuten

Übungsziele:

- Entspannung und Entlastung des Beckenbodens
- Kräftigung des Harnröhrenschließmuskels

Ausgangsposition:

- Schulter-Fuß-Lage mit zehenspitzenbetonter Fußstellung



Übungsablauf:

- Abwechselnd den Ringmuskel an- und entspannen
- Wahrnehmen der Auswirkung der zehenspitzenbetonten Fußstellung auf den Harnröhrenschließmuskel

Anmerkungen für die Kursleiterin:

- Diese Übung ist eine Entlastungsübung für Beckenboden und Blase! Sie ist auch für Frauen mit **Belastungsinkontinenz** geeignet!

Übungszeit: 2 Minuten

Übungsziele:

- Entlastung und Entspannung des Beckenbodens
- Kräftigung des Afterschließmuskels

Ausgangsposition:

- Schulter-Fuß-Lage mit fersenbetonter Fußstellung



Übungsablauf:

- Abwechselnd den Afterschließmuskel an- und entspannen
- Wahrnehmen der Auswirkung der fersenbetonten Fußstellung auf den Afterschließmuskel

Übung 1.17: „Der Igel“

Übungszeit: 2 Minuten

Übungsziel: Entspannung und Dehnung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:

- Entspannter Fersensitz
- Die Arme hängen locker neben dem Oberkörper

Übungsablauf während der Einatmung:

- Entspanntes Sitzen im Fersensitz



Übungsablauf während der Ausatmung:

- Den Oberkörper langsam nach vorne beugen
- Die Stirn bewegt sich in Richtung Unterlage
- Die Arme hinter dem Gesäß ablegen
- In dieser Position ca. 20–30 Sekunden verharren, tief Ein- und Ausatmen und die Dehnung wahrnehmen.



Wahrnehmung:

- Dehnung der Gesäßmuskulatur
- Dehnung der Rückenmuskulatur

Anmerkungen für die Kursleiterin:

- Diese Entspannungsübung wird von den Kursteilnehmerinnen nach den relativ anstrengenden Übungen in Schulter-Fuß-Lage als besonders angenehm empfunden.
- Die Frau sollte bei dieser Übung mit dem Gesäß Kontakt zu den Fersen haben.
- Vorsicht bei Kursteilnehmerinnen mit **Knieproblemen** oder **Harninkontinenz**. Sie sollten diese Übung nur ansatzweise mitmachen (weil dabei Druck auf Bauchraum, Beckenboden und Kniegelenke entsteht.)