



9 Beckenboden trainieren, aber wie?

10 Der Beckenboden und seine Schwachstellen

21 Ihr Beckenbodentraining

22 Ihr Trainingsplan

25 Übungsprogramm Kontinenz

- 28 ① Den Harnröhrenschließmuskel entdecken
- 30 ② Den Afterschließmuskel entdecken
- 32 ③ Schnümmuskeltraining: Scheide
- 34 ④ Schließmuskeltraining: After und Harnröhre
- 36 ⑤ Sitzknochenpendel
- 38 ⑥ Lebendige Scheide: Training des Scheidenmuskels
- 40 ⑦ Training des Afterschließmuskels
- 42 ⑧ Training des Harnröhrenschließmuskels

44 ⑨ Der kleine Harnröhrenrüssel

46 ⑩ Luftballontraining

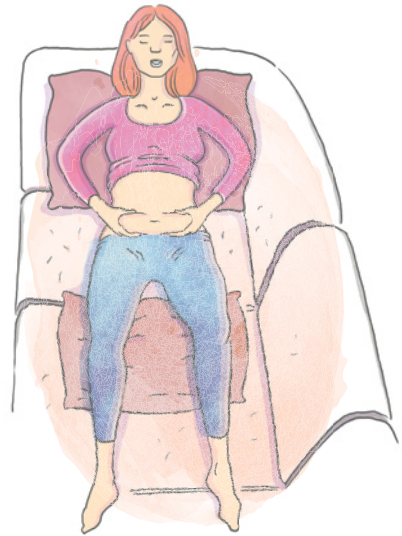
48 ⑪ Beckenbodentanz

50 Übungsprogramm »Entlastung«

- 52 ① Die Blase und die Gebärmutter finden
- 54 ② Den Enddarm finden
- 56 ③ Die Entlastungsposition
- 58 ④ Beckenrollen
- 60 ⑤ Die Entlastungsbrücke in 6 Schritten
- 62 ⑥ Knie-Unterarmstütz
- 64 ⑦ Saugnapf
- 66 ⑧ Bahnhofsuhr
- 68 ⑨ Der Beckenboden steht zuerst auf
- 70 ⑩ Der Beckenboden setzt sich zuletzt
- 72 ⑪ Helfende Hände

74 Übungsprogramm »Entspannung«

- 76 ① Der Blick nach innen
- 78 ② Entspannungsposition



- 80 ③ Atemübung »Bauch«
- 82 ④ Atemübung »Beckenboden«
- 84 ⑤ Bauchmassage
- 86 ⑥ Beckenmassage
- 88 ⑦ Beinrollen 1
- 89 ⑧ Beinrollen 2
- 90 ⑨ Beinrollen 3
- 92 ⑩ Weicher Außen-Po
- 94 ⑪ Geöffnete Muschel
- 96 ⑫ Hüft- und Beckenbodenöffnung 1
- 98 ⑬ Hüft- und Beckenbodenöffnung 2
- 100 ⑭ Geöffnetes Päckchen
- 102 ⑮ Der dicke warme Schwamm
- 104 ⑯ 1-2-3 zum Glück
- 106 ⑰ Der baumelnde Puschelschwanz

- 108 **Stabilisationsprogramm**
- 110 ① Die Grundspannung:
Schritt 1 – Beckenstellung
- 111 ② Die Grundspannung:
Schritt 2 – stabiler Unterbauch
- 112 ③ Die Grundspannung:
Schritt 3 – Rippen schließen

- 113 ④ Grundspannung 1-2-3
- 114 ⑤ Wasserwaage
- 116 ⑥ Schwebebeine
- 118 ⑦ Hallo Bauchmuskeln
- 119 ⑧ Die Grundspannung 1-2-3
in Seitenlage
- 120 ⑨ Bein definieren in Seitenlage
- 122 ⑩ Der Reißverschluss in Bauchlage
- 124 ⑪ Der schwebende Oberkörper

- 136 **Service**
- 136 Literaturempfehlungen
- 136 Interessante Studien
- 136 Endnoten
- 137 Stichwortverzeichnis
- 138 Empfehlungen von Franziska Liesner

» Exkurs

- 126 »Beckenboden to go«
- 130 Ihr Trainings-Tagebuch