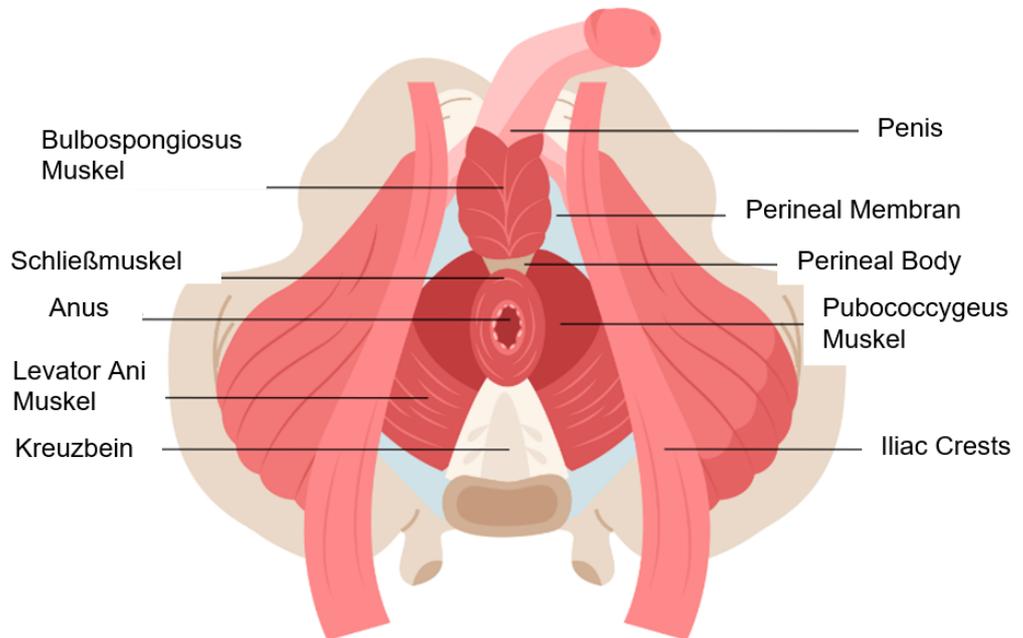


Handout Beckenbodentraining für Männer

Begrenzungen der Muskulatur

Vorne das Schambein, mittig die beiden Sitzbeine und die Schambeinäste, hinten das Steißbein
 3 Schichten = Muskelhaltekreuz



Allgemeines

Beckenbodentraining benützt Vorstellungen und Bilder, es geht viel um: „So tun als ob!“

Während der Übungen findet keine Bewegung im Becken statt, durch die Verwendung der Bilder spannt man aber die betreffende Muskulatur an. 10 – 15 Minuten pro Tag üben, jede Schicht zuerst extra und dann in Kombination. Anspannen mit dem Ausatmen, ca. 4 – 6 Sekunden halten, mit dem Einatmen die Spannung wieder lösen, bewusst entspannen. Beckenbodentraining lässt sich immer und überall unbemerkt durchführen. Achtung! Es sollte nicht auf der Toilette während des Harnlassens geübt werden!

Mögliche Positionen für das Training:

- Rückenlage mit aufgestellten Beinen (eventuell ein Kissen unter das Gesäß = Beckenboden entlastet)
- Im Sitzen
- Anwendung im Stehen und später bei Alltagsbewegungen

Wahrnehmung der Muskulatur des Beckenbodens

Mit dem Ausatmen die Schale des Beckenbodens nach innen und oben ziehen, hinein saugen, diese Spannung ca. 4 – 6 Sekunden halten und weiteratmen. Mit dem nächsten Einatmen die Spannung wieder loslassen.

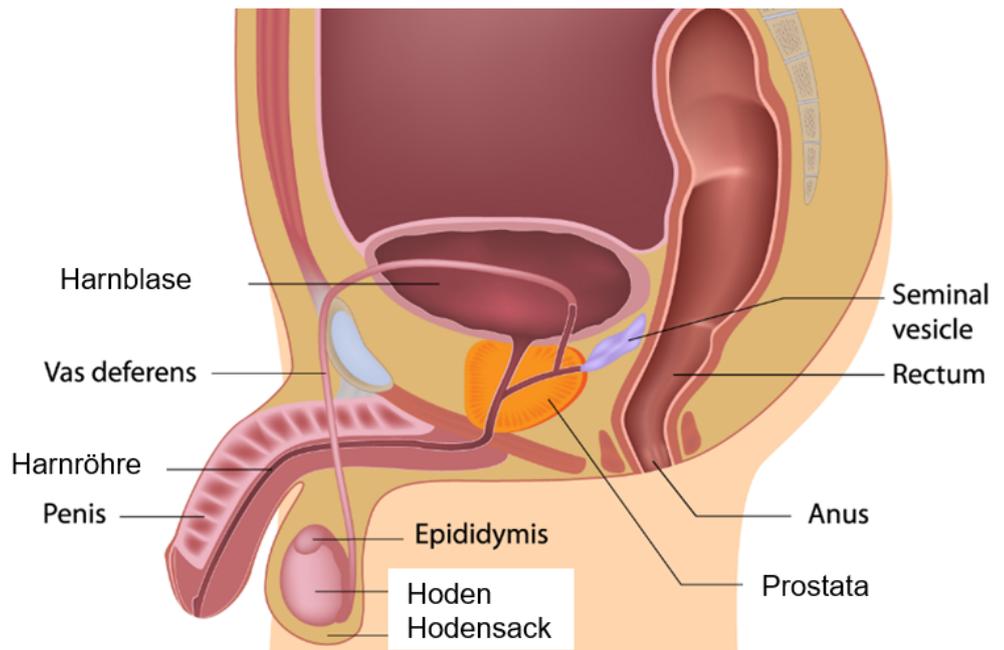
Reaktive Beckenbodenspannung

Im aufrechten Sitzen laut und fest **p-p-p-p-p, t-t-t-t-t, k-k-k-k-k** sprechen. (**Pöse Katze!** Mehrmals deutlich und laut hintereinander sprechen!)

Die Spannung der tiefen Bauchmuskulatur ist bei dieser Übung ebenfalls gut spürbar.

Start-Stopp-Übung

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen Tropfen vor, der durch Ihre Harnröhre rollt. Nun stoppen Sie diesen Tropfen gedanklich ab. Versuchen Sie mehrmals hintereinander einen Tropfen zu starten und zu stoppen. Spüren Sie, wie sich die Muskulatur im Schritt anspannt und sich danach wieder komplett entspannt.



Äußerste Muskelschicht: Verschlussringe (Miteinander durch Muskelschleifen verbunden).

Mit dem Anus 4 -6 Mal zusammenzwicken, (wie wenn man ein Auge zusammenzwickt!) und wieder lockerlassen. Dasselbe mit dem Verschlussring an der Peniswurzel durchführen.

Zuerst jeden Ring einzeln üben, dann die Ringe miteinander kombinieren.

Mittlere, quere Muskelschicht: Mit dem Ausatmen die Sitzbeine und die Schambeinäste zur Mitte zusammen- und ganz leicht nach innen ziehen. Ca. 4 – 6 Sekunden halten, dabei gleichmäßig weiteratmen. Mit dem nächsten Einatmen die Spannung von der Mitte nach außen loslassen und den Beckenboden entspannen. (Bilder: Im **hinteren** Bereich so, als ob man innerhalb der Gesäßmuskulatur „zusammenziehen“ möchte. Gesäßmuskulatur NICHT mitanspannen!)

Innere Muskelschicht: Bild: Mit dem Ausatmen das Steißbein Richtung Schambein (wie mit einem Gummiband verbunden) nach vorne oben ziehen und die Spannung einige Atemzüge halten (Bild: Am Ende der Anspannung gedanklich so tun, als ob man den Penis aufstellen möchte). 4 – 6 Atemzüge die Spannung halten. Dann mit dem Einatmen die Spannung von vorne oben nach hinten unten wieder loslassen.

Liffahren: Sitz oder Stand

Im entspannten Zustand befindet sich der „Lift“ des Beckenbodens im Erdgeschoß. Im Inneren des Beckens befinden sich jetzt drei Stockwerke.

Saugen Sie den Beckenboden während des Ausatmens an, als wollten Sie gegen einen Harn- bzw. Stuhldrang ankämpfen. Ziehen sie den Beckenboden in den ersten Stock, dann in den zweiten und schließlich in den dritten Stock. Bleiben Sie in jedem Stockwerk ca. 3 Atemzüge stehen. Danach fährt der Lift wieder ins Erdgeschoß und dabei lösen Sie die Spannung wieder vollständig auf.

Übungsvariation: Kräftigung für die schnellen Muskelfasern: Blinzeln mit dem Beckenboden, „Winken“ oder „Wackeln“ mit dem Penis. **Achtung!** Bewusst wieder Entspannen!